



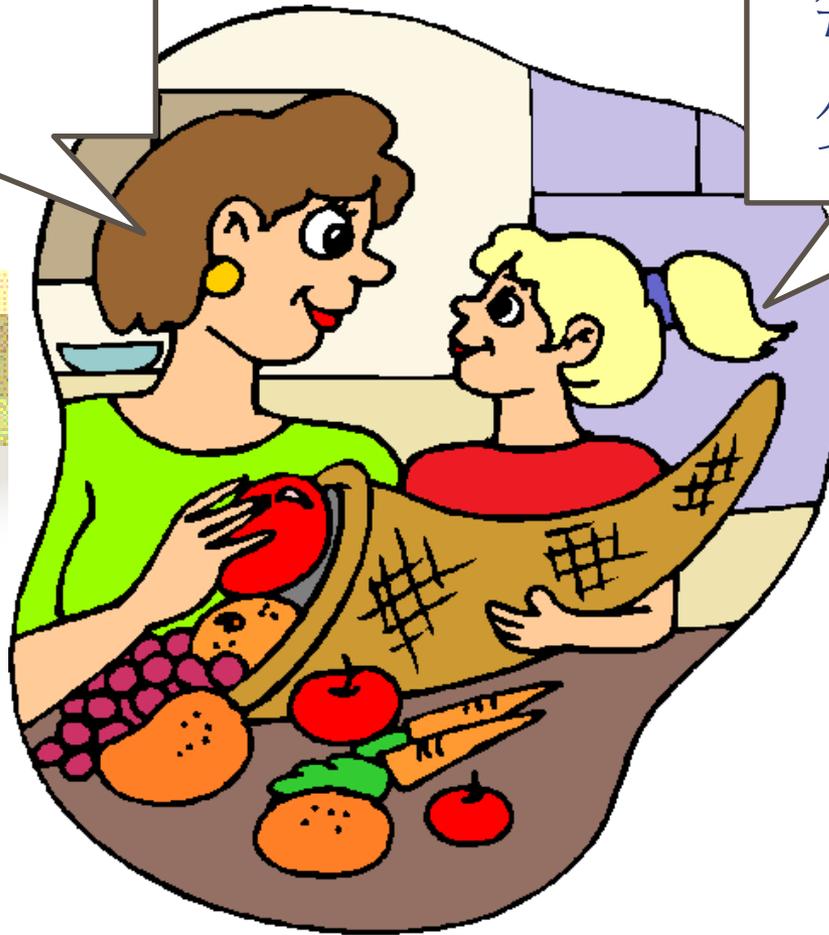
天才水果家

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

你知道一份大約相等於多少嗎？

我知道我們每天要吃至少兩份水果



約**兩個**小型水果為一份，
如：西梅、奇異果



1份西梅



1份奇異果

拳頭大小



約一個中型水果，如：
蘋果、橙、雪梨



1份蘋果

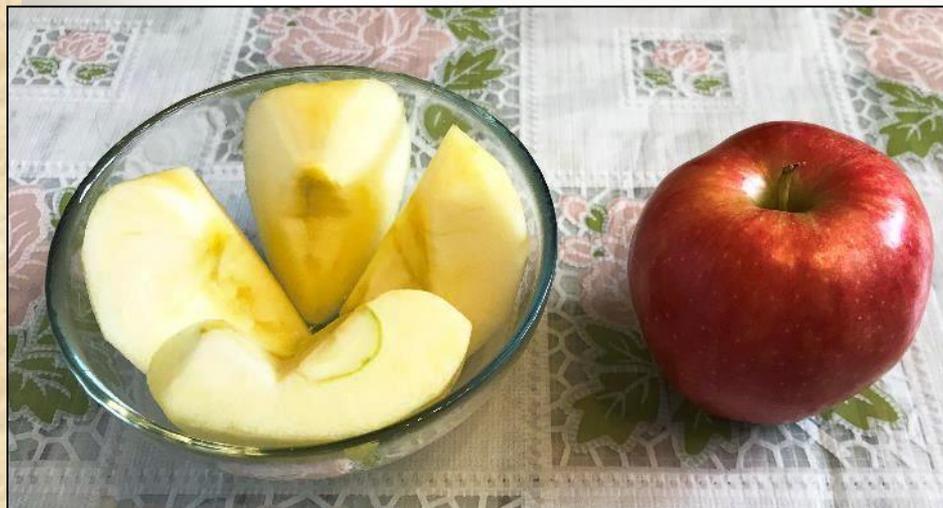


1份橙



1份雪梨

將一份水果切開放在容量為300毫升的碗中



1份蘋果



1份橙



1份柿子



1份雪梨

約**半個**「較大型」水果，如：
楊桃、火龍果、水晶梨



1份楊桃



1份火龍果



1份水晶梨

約**半碗**水果塊或顆粒狀水果，
如：草莓、葡萄、龍眼、藍莓



1份水果粒

將一份顆粒狀水果放在300毫升碗中



1份草莓



1份葡萄



1份藍莓



1份龍眼

約一湯匙沒有添加糖或鹽的果乾，如：葡萄乾、西梅乾、杏脯乾



1份葡萄乾



1份杏脯乾



可作為健康小食

約 $\frac{3}{4}$ 杯沒有添加糖的鮮果汁



1份橙汁



1份蘋果汁

不添加糖的鮮果汁較健康？

- 纖維素會流失於渣滓之中
- 常喝容易攝取過多糖分
- 不要依賴鮮果汁作為水果攝取的主要來源



需要兩個以上的橙才榨出一杯橙汁！

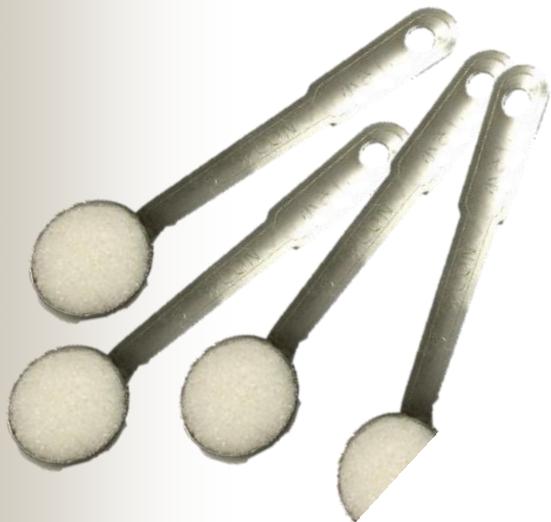
一杯橙汁 (240毫升)

纖維素：0克
糖分：18.5克

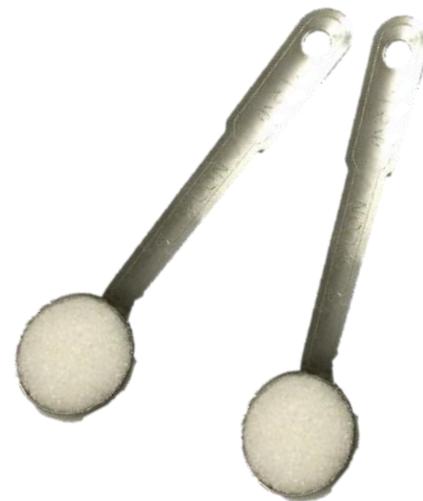


一個橙（果 肉151克）

纖維素：3.5克
糖分：10.4克



每茶匙糖約重5克，
經常攝取糖分會導致
蛀牙和肥胖。纖維素
對腸道和心臟有益，
適宜攝取多些。我要
吃完個的水果啊！



要選擇不同種類的新鮮水果，
避免含有大量糖分的種類。



例如罐頭水果、蜜餞（糖冬瓜、
糖蓮子等）、加糖的果乾（話梅）



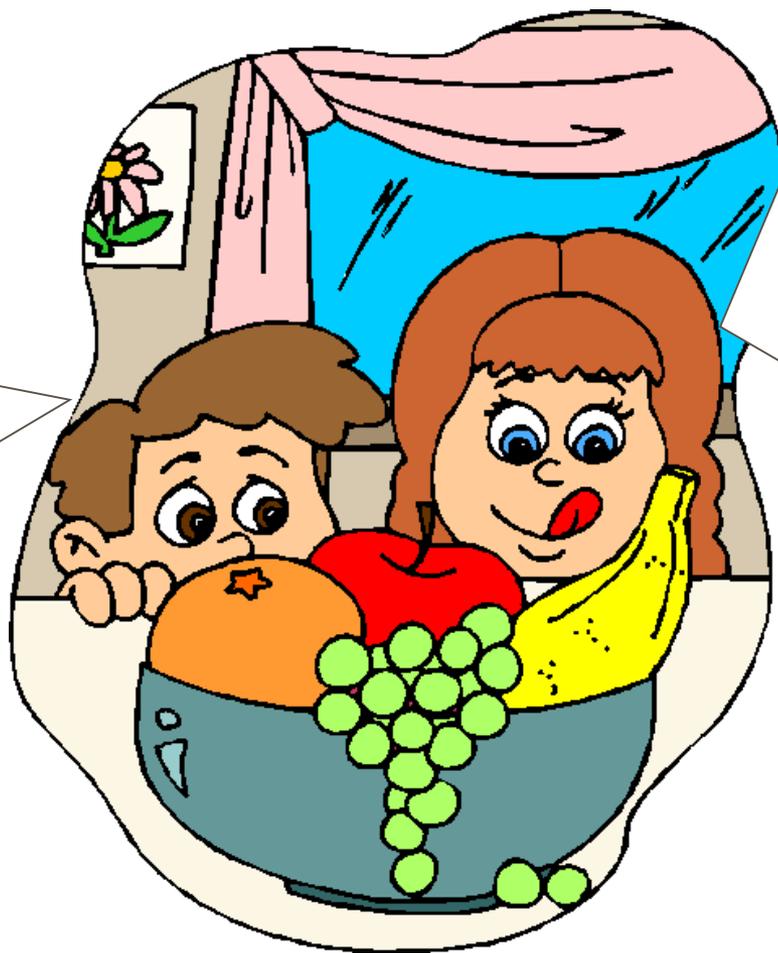
罐裝雜果



話梅、糖冬瓜

五彩知多少？

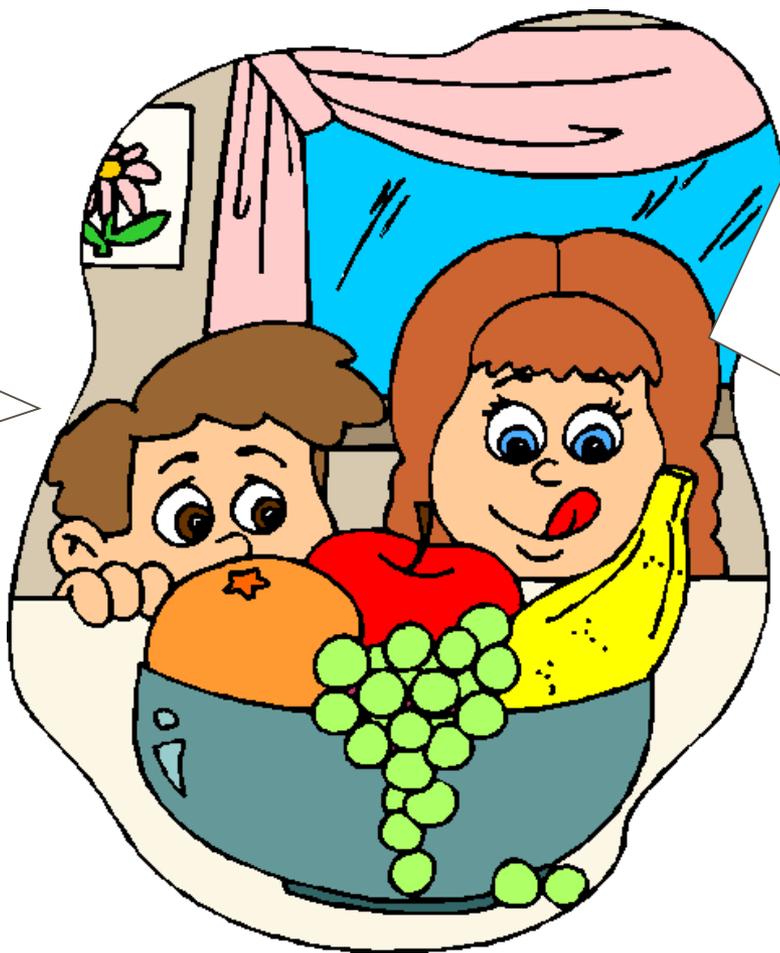
為甚麼蔬
果呈現不
同的顏色？



水果擁有不同顏色和芬芳香味是為了吸引昆蟲和動物，以達致傳播種籽和繁殖的作用。

五彩知多少？

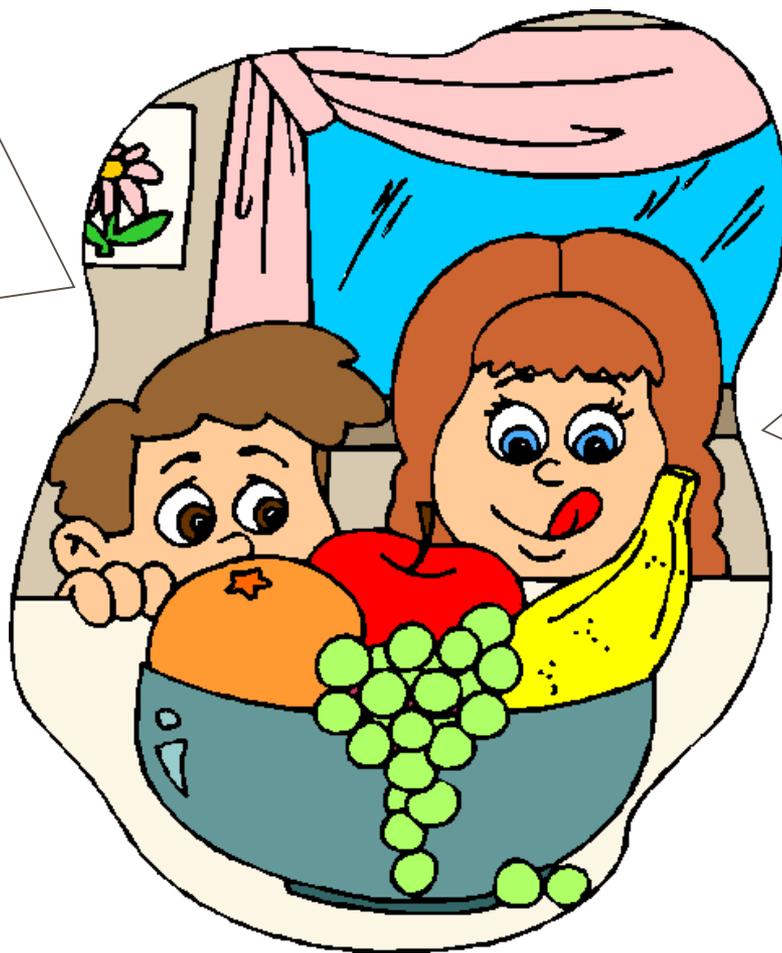
蔬果不但漂亮，而且健康！



食物的分類方法很多，有人根據蔬果的可食用部分，按其顏色來分類，幫助小朋友明白多吃蔬果的益處。

五彩知多少？

科學家發現
蔬果的有益
物質能促進
身體健康，
增強抵抗力，
預防慢性病。



以下介紹
五種與顏
色有關的
天然植物
成分。

蒜素

蒜頭和洋蔥很淺色，煮起來是黃白色和呈透明的，含有有益的「蒜素」，具有殺死病菌的功效，而且有保護血管健康和抵抗癌症的作用。



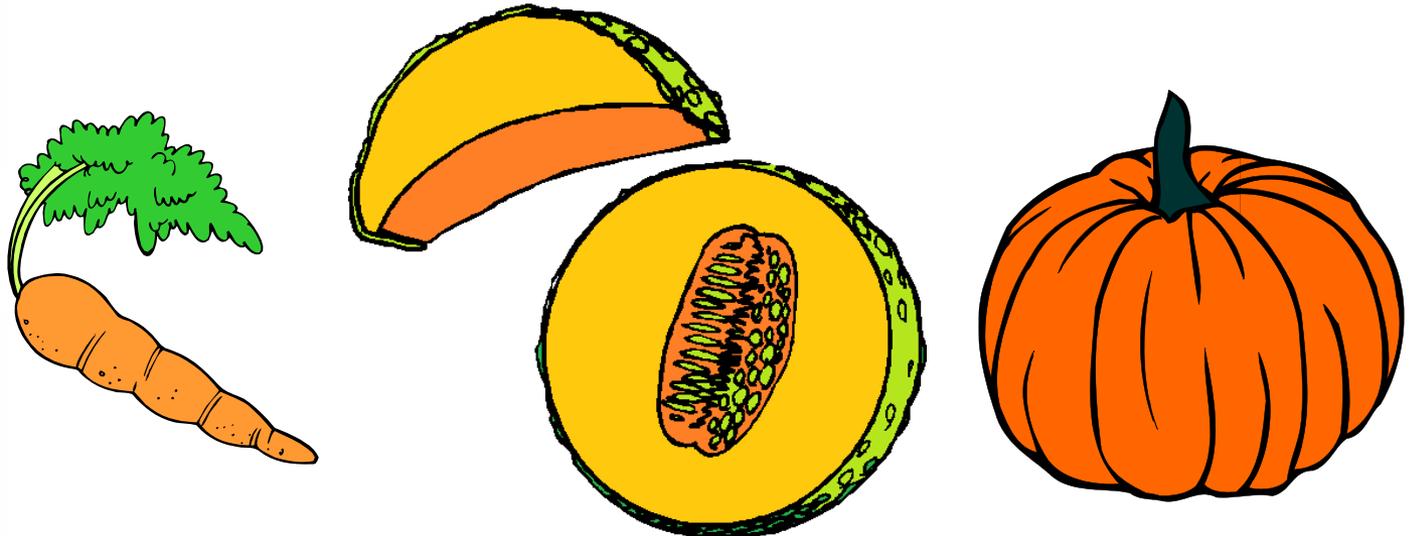
蒜頭

胡蘿蔔



胡蘿蔔素

別以為只有胡蘿蔔才含有「胡蘿蔔素」，其實許多**橙黃色**的蔬果都有！就如南瓜、哈密瓜、紅甜椒、杏脯乾，和其他綠色蔬菜都有胡蘿蔔素，能促進眼睛和皮膚健康。



茄紅素

許多鮮**紅色**的蔬果，如番茄、紅肉芭樂、燈籠椒（紅）、西瓜和紅肉西柚都含有「茄紅素」，具有保護細胞減少受到破壞的作用，有助保持血管健康。



葉黃素

- 你知道葉片含有**綠色**，就是吸收陽光製造養分的物質。其實深綠色蔬果如菜心、菠菜、西蘭花和奇異果還含有「葉黃素」，有助保護視力，維持眼睛健康。



菜心



菠菜



西蘭花



花青素

李子



紫藍色的水果（如又黑又紅的葡萄、藍莓、李子等）和**紫紅色**的蔬菜（如茄子、紫椰菜、紫洋蔥）都含有「花青素」，具有保護細胞減少受到破壞的作用，有助保持血管和器官健康。



填上紅色

填上
橙色和
黃色

填上
綠色

填上
白色和
淺啡色

填上
紫色和
藍色



五彩蔬果活力多