

# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



## 20種享用更多水果和蔬菜的方法

想吃得健康?其實十分容易，將你盤子的一半放滿水果和蔬菜從而增加蔬果的攝取量。這也是增加顏色、味道和質感以及維生素、礦物質和膳食纖維的好方法。盡量達到每天吃2杯水果和2 1/2杯蔬菜的目標。試試下面的小訣竅，讓每天享受更多的水果和蔬菜。

1. 有很多不同品種的蔬菜可以作為披薩餡料，嘗試使用西蘭花、菠菜、青椒、番茄、蘑菇和西葫蘆作餡料。
2. 製作使用低脂牛奶和冷凍水果混合而成的早餐奶昔:試試用草莓和香蕉，或者芒果加菠蘿或桃子。
3. 在全麥墨西哥薄餅(Tortilla)上放滿烤蔬菜和低脂奶酪，捲起做一個蔬菜卷。
4. 嘗試使用鬆脆的蔬菜代替薯片，搭配你最喜歡的低脂沙拉醬。
5. 燒烤五彩繽紛的蔬菜串，上面放上蕃茄、青紅椒、蘑菇和洋蔥。
6. 用小胡蘿蔔、葡萄番茄(Grape Tomato)、菠菜葉或柑橘(Mandarin Orange)為沙拉增添色彩。\*
7. 把切好的蔬菜放在方便的位置，便可作為午後的零食、配菜、或等待晚餐時的小點心。現成即食美食包括：紅椒、青椒或黃椒、西蘭花或花椰菜、胡蘿蔔、芹菜條、黃瓜、青豆或櫻桃蘿蔔(Radish)。
8. 將色彩鮮豔的水果放在每個人都可以輕鬆拿來作零食的地方，以方便大家食用。將一碗新鮮，剛剛成熟的水果放在廚房或餐桌的中央。



9. 用水果做醬汁。將蘋果、漿果(Berries)、桃子或梨放進攪拌機中打成泥，做成濃稠甜美的醬汁。製成的醬汁可以放在燒烤或炙烤的海鮮或家禽上，或可以放在煎餅(Pancake)、法式吐司(French Toast)或華夫餅(Waffle)上。
10. 製作蔬菜煎蛋卷: 將西蘭花、南瓜、胡蘿蔔、青椒、番茄或洋蔥，加入低脂的切達干酪(Cheddar Cheese)，然後一同放在一個薄煎蛋上並捲起，變成為一頓豐盛的餐點。
11. 製作水果蔬菜「三明治」。在三明治中加入適量的菠蘿片、蘋果片、青椒片、黃瓜片和番茄片，會令三文治更加美味。在全麥墨西哥玉米薄餅(Tortilla)上放入生的或煮熟的蔬菜，捲起來製成墨西哥夾餅(Taco)。
12. 早上吃水果。養成在早晨燕麥片，即食麥片，酸奶或烤華夫餅中添加水果的習慣。
13. 在烤好的土豆上放上豆類，莎莎醬(Salsa)或西蘭花和低脂奶酪。
14. 微波爐加熱一杯蔬菜湯，作為小點心，或搭配一份三明治作為午餐。
15. 將西葫蘆、菠菜、茄子和胡蘿蔔等蔬菜磨碎、切絲或切碎，然後加入麵食、砂鍋菜、咖哩、湯和燉菜中。
16. 讓水果成為你的甜點。把一根香蕉切成長條形，上面放一勺低脂冷凍酸奶(Frozen Yogurt)，然後撒上一湯匙堅果碎。
17. 將冷凍蔬菜儲存在冰箱裡，用蒸或炒的方法製成快速的配菜。
18. 作為主菜沙拉:用深色、綠葉蔬菜和其他色彩的蔬菜，加入鷹嘴豆或毛豆（新鮮大豆），配上低脂沙拉醬即可食用。\*
19. 烤架上的水果：用菠蘿，桃子和香蕉製作水果串。用小火烤煮，直到水果變熱並且略帶金黃色。
20. 用水果製作蘸醬：全麥皮塔餅(Pita)蘸鷹嘴豆泥(Hummus)，烤墨西哥玉米片(Tortilla)蘸沙沙醬(Salsa)，草莓或蘋果片蘸低脂酸奶，或格雷厄姆餅乾(Graham Cracker)蘸蘋果醬。

\*有關製作健康沙拉的更多小訣竅，請參見[www.eatright.org/nutritiontipsheets](http://www.eatright.org/nutritiontipsheets)上的「Smart Tips to Build a Healthy Salad」。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)。

 Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：