

小孩不吃蔬菜可以改吃水果嗎？

由於現代人生活習慣以及環境的改變，過去提倡「天天五蔬果」概念已修正為「蔬果 579」以及「彩虹原則」的飲食觀念。所謂「蔬果 579」的觀念，是針對不同年齡層新鮮蔬菜水果的建議食用總份量-- 2 至 6 歲學齡前兒童，每天建議食用 5 份；6 歲以上學童、青少年及所有女性成人，每天建議食用 7 份；而青少年及所有男性成人，每天建議食用 9 份。「彩虹原則」的飲食觀念是指蔬果的色彩如彩虹般大致可分為「紅、橙、黃、綠、藍、紫、白」七色，不同顏色所含的維生素、礦物質、纖維及多抗氧化的營養素，如維生素 C、維生素 E、類胡蘿蔔素及多酚類，不盡相同；多種顏色且多樣化的均衡攝取各色新鮮蔬果，可以抗自由基及抗氧化以促進身體健康。

不吃蔬菜可以改吃水果嗎？想要知道可不可以，是否恰當，就需要瞭解到底蔬菜和水果有什麼不同。依據植物學家的定義：水果是源於植物花朵發展形成的一部分，含有種子，爲了吸引動物食用以便吃完後吐出苦澀的種子到地上幫忙散播延續植物的生命，含有甜甜的果糖--剩餘的其他部分就是蔬菜（包括：莖、葉子、根及花托）。從烹飪的角度來看，蔬菜是指甜度較低，是用來搭配主菜的一部分；水果則甜度較高，做爲餐後點心或甜點的一部分。就營養觀念而言，蔬菜水果的相似性很高，和其他動物性食品相比，熱量較低及油脂較少，纖維質較高，且含有促進健康的多種抗氧化素、維生素及礦物質；差異點是，水果含有較蔬菜高的糖分--果糖。若以水果（汁）取代蔬菜，在不知不覺中會攝取過多來自果糖的熱量，長期累積下來有可能造成肥胖及肥胖帶來的慢性疾病。

水果可以不經烹調直接食用，但在臺灣地區的飲食習慣，大部分的人吃蔬菜需要烹調煮熟後再食用，對於現代外食族/便當族而言，不但較麻煩，有時也不方便取得，基於口感及方便性，讓許多人會有選擇水果代替蔬菜的想法！但是因爲蔬菜在烹煮的過程中會添加油脂，會促進脂溶性營養素，如：維生素 A、D、E、及抗氧化植物性營養素（Phytochemicals）營養素，如： β -胡蘿蔔素、番茄紅素（Lycopene）等在體內的吸收量及利用率，達到保健的目的。

建議家長們能幫小孩從小養成攝取蔬菜及水果的習慣！應該說：所有的年齡層，不論是小孩、成人或老年人，都不建議以水果取代蔬菜！

營養室營養師 林京美

NTUHF