

親愛的，我的蔬菜攝取量增加了！

現代人常吃大魚大肉，想增加蔬菜攝取量，就得多費心思。
多吃蔬菜，不只更有飽足感，還能吸收多種營養素，對身體很有益處。

不要錯過蔬菜的好

文 / 臺灣國際生命科學會秘書長、臺灣營養基金會副執行長 周怡姿

許多上班族習慣外食，加上不少小朋友、民眾蔬菜都是配飯吃，國民營養調查顯示國人近9成蔬菜攝取不足。每天「青菜吃了沒？」的叮嚀，應該進化成「青菜吃夠沒？」的每日飲食功課檢查。每天蔬菜的需要量至少要3份（1份蔬菜煮熟後約大半碗），若1日蔬菜量無法均衡分配在3餐攝取，記得在晚餐做個當天的盤點和結算，把它補滿補足。

但事實上，不愛吃青菜的小孩很多，也很讓父母傷腦筋。建議把握從嬰幼兒的開始學吃，積極的將「蔬菜的多樣化」配合著「誇張的讚美聲」，鼓勵孩子味覺探索，打開他們的食慾和對蔬菜的接受度。

至於已經長大偏食青菜不吃的小朋友，與其強迫不見效果，倒不如改採懷柔作法把心力用在刀口上，順著孩子的喜好，喜歡口味的蔬菜就盡量上餐桌，另外再偷偷的把他們討厭味道的蔬菜、吃不夠的蔬菜份量，通通切碎、拌進炒飯和焗烤裡，或是把它化進咖哩或濃湯之中，用小孩喜歡的味道把蔬菜藏起來。

正面的教導則可以用生活化的方式帶孩子自己種菜炒菜、用彩虹蔬菜切成碎丁做飯糰，小廚師愛面子，自己搶著吃光光。而現在流行的海苔飯捲可以霸氣把好多蔬菜通通捲進來，一餐就可以騙進滿滿的蔬菜量。周怡姿笑說這就像是給煮婦和家長日常耍心機的創意練習題。

另外，鼓勵大家學買菜，認識多元色彩的蔬菜和它的份量。健康署曾在臺北國際美食展食育展場跟民眾玩「青菜抓斤兩」，1份蔬菜約是可食



蔬果是每日生活不可或缺的。

部分生重100公克的菜，很多現場民眾實際抓過斤兩後相當吃驚它的份量其實並不小！這些認知會幫助行為的改變，餐桌不是有上青菜就好，用心中的菜秤，把今天餐桌人數該要有的蔬菜份量做滿做足。

上班族週間工作忙碌的時候，善用生鮮便利店的生菜沙拉和家附近的自助餐或素食餐廳來外帶蔬食，也能輕鬆補滿每日需要的蔬菜份額。吃火鍋時就多下些葉菜類，菇類、藻類也很優。

親愛的，我們努力，不要錯過蔬菜的好！MOHW

徵稿啓事

下期主題：如何安頓身心、晚上擁有美好睡眠？

夏季天氣炎熱，心情容易浮躁，睡眠也常受影響。開冷氣睡覺，怕電費暴漲，不開冷氣，又常熱到睡不著。期待讀者分享如何透過日常生活、飲食習慣安頓身心，並在晚上擁有美好睡眠，期待大家即使面對夏日炎炎也能安心入眠。

投稿注意事項

- 截稿日期：2019年5月5日。
- 投稿信箱 enews@mohwpaper.tw。一經採用，於出刊後1個月內核付稿費（稿費以每篇450元600字計）。
- 其他投稿注意事項，請見衛福季刊官網首頁。

