

綠色飲食 從今天起

新的一年新氣象，大家都應為自己定下健康大計。以往多肉少菜的你，不如從今天起實行綠色飲食，每日最少兩份水果三份蔬菜，讓維他命、抗氧化元素滋養細胞，增強免疫力，抗病強身。
你準備好了嗎？好，一起出發去買蔬菜水果吧！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 插圖：吳嘉敏 設計：霍明志

蔬果存放期



宜存放室內

蘋果、香蕉、大蕉、番茄、羅勒、茄子、蒜頭、薑、西柚、檸檬、杞果、橙、木瓜、青椒、菠蘿、西瓜、柿子、番石榴

宜存放雪櫃

杏、無花果、蜜瓜、哈密瓜、雅枝竹、蘆筍、黑莓、藍莓、紅莓、西蘭花、菠菜、椰菜苗、生菜、甘筍、椰菜花、西芹、蘿蔔、車厘子、粟米、提子、青豆、豆類、香草、綠葉菜、蘑菇、布祿



英國註冊營養師 余思行



7日內食用

蘋果、椰菜、甘筍、西芹、蒜頭、洋葱、薯仔



4-6日內食用

杏、藍莓、椰菜苗、椰菜花、西柚、檸檬、橙、奧勒岡香草、番茜、桃、梨、青椒、布祿、菠菜、番茄、西瓜



2-4日內食用

牛油果、青瓜、意大利青瓜、茄子、提子、生菜、菠蘿



1-2日內食用

露筍、香蕉、羅勒、西蘭花、車厘子、粟米、青豆、蘑菇、士多啤梨

存放小貼士：

- 1 大部分新鮮水果都適宜存放在室內，沒有太陽曬到的陰涼處，毋須放入雪櫃，以保持入口爽脆。如放入膠袋，請在膠袋上打孔疏氣。
- 2 如已經切開，就需要用保鮮紙包好並放入雪櫃的蔬果格。
- 3 部分水果不能放雪櫃，如香蕉放入雪櫃會變壞，外皮亦變黑。
- 4 當天進食的蔬菜應存放室內；非當天進食的綠葉菜宜放入保鮮袋，再存入雪櫃蔬果格。
- 5 雪櫃中的蔬菜和生果應分層存放，因為在雪櫃內會形成乙烯(ethylene)，令蔬果變壞。
- 6 容易變壞的蔬果應放在最當眼處，方便食用！

在 飲食中有充足的蔬菜及水果，對身體有甚麼好處？

營養師余思行為你解答：

「蔬菜含維他命及礦物質，是我們的必需營養素，當中的維他命C更是抗氧化能手，幫助修復細胞及增強免疫力，減低患病機會。」

蔬菜亦為我們提供纖維，進食足夠纖維量，可以預防某些疾病，相反就會增加患病風險。調查就顯示，全球19%的腸、胃癌症，31%缺血性心臟病和1%中風病症，是由於進食纖維不足所致！」

余思行引述世衛建議，每人每日進食400克蔬果（約10兩，3碗份量）或以上的蔬果，可避免患上肥胖症和某些心血管病。另外如長期蔬菜進食量不足，容易有便秘問題，糖尿病患者亦會發現血糖較難控制。

蔬菜最好新鮮買、新鮮煮、新鮮吃，避免儲存過長時期，否則維他命會隨時間流失，蔬菜亦無法保持新鮮，或因變壞而要丟棄，十分可惜。所以今期余思行提醒大家，各種蔬菜的存放期不同，大家購買後記得分門別類存放，及時進食啊！