

百菜誰最勁？

一份蔬菜等於多少？余思行說，相等於一碗未煮菜，或半碗煮熟菜，或3/4杯新鮮蔬菜汁。而蔬菜由於熱量低，只要不加大量油或醬汁烹調，可以說是「任食唔驚」。她建議未養成餐餐有菜加的人士，可從下列表中選出喜歡的蔬菜，每天進食最少一碗半煮熟的菜，每星期輪流進食不同種類，以達至營養均衡的效果。

「好多病人會問，究竟吃哪種蔬菜最好？其實每種蔬菜都有不同的營養素及抗氧化物質，如以纖維量計，蓮藕、茼蒿、韭菜花、甘筍、西蘭花最好；如以維他命C含量計，則以苦瓜、西蘭花、芥菜、芥蘭、豆苗為佳。其他蔬菜亦有不同營養，如南瓜、甘筍含豐富胡蘿蔔素、番茄含番茄紅素、芥蘭含玉米黃素，都是非常有益的食物，故大家應盡量進食多種類的蔬菜。」

最愛



子

香港人進食蔬菜及水果量普遍不足，能做到「日日2+3」（每日两份水果三份蔬菜）的人不足三成。蔬果量不足，缺乏維他命及纖維素，不但精神差，削弱抗病能力，更會增加患某些嚴重疾病的風險。如果想遠離疾病，請從今天起養成2+3習慣。今期營養師先為大家講解進食蔬菜的好處。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

蓮藕 1 纖維含量 4.9克 維他命C含量 44毫克 熱量 74卡路里	茼蒿 2 纖維含量 3.0克 維他命C含量 1.4毫克 熱量 24卡路里	韭菜花 3 纖維含量 2.9克 維他命C含量 31毫克 熱量 40卡路里	甘筍 4 纖維含量 2.8克 維他命C含量 5.9毫克 熱量 41卡路里	西蘭花 5 纖維含量 2.7克 維他命C含量 100毫克 熱量 33卡路里	茄子 6 纖維含量 2.6克 維他命C含量 3毫克 熱量 26卡路里	四季豆 7 纖維含量 2.5克 維他命C含量 9毫克 熱量 34卡路里	椰菜花 8 纖維含量 2.5克 維他命C含量 46.4毫克 熱量 25卡路里	韭菜 9 纖維含量 2.4克 維他命C含量 21毫克 熱量 30卡路里	青通菜 10 纖維含量 2.3克 維他命C含量 20毫克 熱量 23卡路里
芥蘭 11 纖維含量 2.3克 維他命C含量 88毫克 熱量 34卡路里	蜜糖豆 12 纖維含量 2.2克 維他命C含量 39毫克 熱量 48卡路里	苦瓜 13 纖維含量 2.2克 維他命C含量 120毫克 熱量 16卡路里	蘆筍 14 纖維含量 2.1克 維他命C含量 5.6毫克 熱量 25卡路里	豆苗 15 纖維含量 2.0克 維他命C含量 88毫克 熱量 38卡路里	萵菜 16 纖維含量 2.0克 維他命C含量 15毫克 熱量 21卡路里	芥菜 17 纖維含量 1.8克 維他命C含量 94毫克 熱量 27卡路里	水芹 18 纖維含量 1.7克 維他命C含量 16毫克 熱量 16卡路里	菠菜 19 纖維含量 1.7克 維他命C含量 22毫克 熱量 21卡路里	洋葱 20 纖維含量 1.7克 維他命C含量 7.4毫克 熱量 40卡路里
雪菜 21 纖維含量 1.7克 維他命C含量 17毫克 熱量 23卡路里	佛手瓜 22 纖維含量 1.7克 維他命C含量 7.7毫克 熱量 17卡路里	西椒 23 纖維含量 1.6克 維他命C含量 77毫克 熱量 21卡路里	小唐菜 24 纖維含量 1.6克 維他命C含量 33毫克 熱量 18卡路里	西芹 25 纖維含量 1.6克 維他命C含量 3.1毫克 熱量 16卡路里	椰菜 26 纖維含量 1.6克 維他命C含量 38毫克 熱量 22卡路里	絲瓜 27 纖維含量 1.6克 維他命C含量 5毫克 熱量 20卡路里	西洋菜 28 纖維含量 1.5克 維他命C含量 38毫克 熱量 19卡路里	小白菜 29 纖維含量 1.5克 維他命C含量 33毫克 熱量 20卡路里	節瓜 30 纖維含量 1.5克 維他命C含量 71毫克 熱量 20卡路里
菜心 31 纖維含量 1.5克 維他命C含量 37毫克 熱量 18卡路里	韭黃 32 纖維含量 1.5克 維他命C含量 9毫克 熱量 19卡路里	番茄 33 纖維含量 1.3克 維他命C含量 24毫克 熱量 18卡路里	娃娃菜 34 纖維含量 1.2克 維他命C含量 19毫克 熱量 16卡路里	白菜 35 纖維含量 1.2克 維他命C含量 35毫克 熱量 15卡路里	黃芽白 36 纖維含量 1.2克 維他命C含量 27毫克 熱量 16卡路里				

蔬菜防百病

營養師余思行說，衛生署06年調查顯示：「44.6%受訪者每日進食少於一份生果；29.8%每日食少於一碗瓜菜；77.6%每日少於5份蔬果。可見大部分香港人進食蔬菜量不足。」

蔬菜吃得少，有甚麼嚴重問題？「蔬菜為我們提供纖維，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11%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）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。

英國註冊
營養師
余思行



註：1.列表以纖維含量較高排序；
2.每種蔬菜以100克為單位。



冬瓜
37
纖維含量 1.1克
維他命C含量 24毫克
熱量 13卡路里



馬蹄
38
纖維含量 1.1克
維他命C含量 7毫克
熱量 56卡路里



蘿蔔
39
纖維含量 1.0克
維他命C含量 13毫克
熱量 18卡路里



南瓜
40
纖維含量 0.5克
維他命C含量 9毫克
熱量 26卡路里



西生菜
41
纖維含量 微量
維他命C含量 3毫克
熱量 11卡路里



青瓜
42
纖維含量 微量
維他命C含量 10毫克
熱量 10卡路里



唐生菜
43
纖維含量 微量
維他命C含量 10毫克
熱量 8.4卡路里



維他命C 誰最多

蔬菜含有豐富維他命及礦物質，其中的維他命C是我們的抗病大將軍，每人每日需要60毫克。要攝取足夠維他命C絕對不難，上述43種蔬菜，每100克含1.4毫克至120毫克維他命C，平均含26毫克，如每日吃一碗一定能達標。

各種蔬菜中，以苦瓜、西蘭花、芥菜、芥蘭和豆苗的維他命C含量最高。不過，由於維他命C會受熱力破壞，所以不同烹調方法對維他命的破壞程度有別，食物安全中心於2007年發表的研究報告指出，炒菜所流失的維他命C較灼菜少，因維他命屬水溶性，水煮時會流失在水中。雖然炒菜所流失的維他命C較少，但別忘記會增加蔬菜的脂肪含量，所以炒菜不一定比灼菜好。

以下是5種港人經常食用的蔬菜，在不同烹煮方法下維他命C的流失程度比較。圖

通菜

維他命C含量
用1茶匙油灼 2毫克
炒 3毫克
未經烹煮 20毫克



西蘭花

維他命C含量
用1茶匙油灼 66毫克
炒 95毫克
未經烹煮 100毫克



白菜

維他命C含量
用1茶匙油灼 16毫克
炒 29毫克
未經烹煮 35毫克



唐生菜

維他命C含量
用1茶匙油灼 0毫克
炒 0毫克
未經烹煮 10毫克



菜心

維他命C含量
用1茶匙油灼 20毫克
炒 32毫克
未經烹煮 37毫克



註：以每100克蔬菜計算