

5招保營養

科學家指出，人類不能不吃蔬果，因為蔬果是最有效降低膽固醇、提供維他命、抗氧化物質的食物來源，可以預防心血管病及癌症等，所以，我們必須正視蔬果營養下降問題。科學家認為要從根本做起，包括要給土壤休息，減少在同一片耕地上栽種過量的植物，減少用化學肥及殺蟲劑，多利用有機耕種方法等。

而作為消費者，營養師提出以下五個建議，幫助我們應付這個農作物營養下降的世代！

1 多食用本地農產品

由於維他命會隨農作物收成後逐漸流失，故運送過程愈短，流失的營養愈少。現時超市雖然有很多標明日本直送，美國新鮮運到的蔬菜水果，但坐飛機來到不但不環保增加碳排放，營養亦會流失，所以每日新鮮收割新鮮運到的本地農產品，營養流失最少！

2 雪藏保鮮保營養

新鮮蔬果營養保存好，但有時購買後未能立即進食，存放入雪櫃中的蔬果格亦能防止營養快速流失。有時超市中的急凍瓜菜，由於收割後立即急凍，亦能保存營養。

3 粗糙外表更可取

選購蔬果時會被其又大又飽滿的漂亮外表所吸引，但余思行說，外表漂亮不代表營養高，相反有機栽種的蔬果外表看起來較細小，外表較粗糙，但它們的成長過程中沒有化學肥料沒有化學殺蟲劑，比非有機蔬果更有益和更有營養。

4 愈大件愈好

這不是指原個蔬果，而是指進食時的件頭。余思行說，蔬果被切開後營養流失，切面愈多，即切得愈細件，營養流失愈快，所以當你打算進食蔬果時，盡量切大件，營養便保存得更好。

5 減少煮食時間

營養在加熱時流失，所以煮食時間愈短，營養保存得愈好。如果蔬菜可以不經烹煮，例如番茄、青瓜、苦瓜等，就多選擇生吃。如要烹煮，亦應盡量減少時間，例如炒菜只需三分鐘，炆菜只需約一分鐘，盡量保持蔬菜的爽口感覺，營養便愈高。

而生果當然是不經烹煮新鮮地吃！

近年有研究顯示，以現代耕種方法種出來的蔬果，營養成分比五十年前的蔬果低，部分更會缺少某些重要營養素……這是真的嗎？那麼，我們現時所吃的蔬果營養不足，是否要多吃一點以補缺失呢？

今期營養師余思行為大家解構！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

營養普遍下降 5至40%

現代農業生產很多時是大規模栽種，而且不少用上基因改造，因而令收成加快，蔬果亦特別大，卻不代表營養增加，反而是令營養減少。在歐美便有不少研究針對現代蔬果的營養進行分析，不少都發現營養不及半世紀前的農作物，其中一個引起關注的研究由美國德薩斯大學發表，指出現時多種蔬果所含的礦物質中位數，均比以前下降5%至40%不等，多種維他命亦有同等情況，甚至連蛋白質含量都下降。

為何會有這樣的情況？余思行解釋，報告指出密集式栽種是其中一個原因，因為在同一塊土壤要供給大量農作物營養，每一株所得到的自然較少；其二是同一塊土壤已因多次種植，又沒有休養機會，故土壤只會愈來愈貧瘠。在貧瘠土壤上生長出來的農作物，營養自然較低。

過度用化肥及殺蟲劑

亦有專家指出營養下降的原因，是因為現代農夫過度耕種，致農作物瘦弱及生病，故不得不多用化學肥料及殺蟲劑，結果是植物無法透過自己能力、適應自然環境健康生長，致瘦弱問題愈來愈嚴重。如情況不改善，我們可能要面對全球農作物失收問題，世界可能出現饑荒。

現代蔬果 營養低？

英國註冊營養師
余思行