頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

日日二加三－3份蔬菜

計算3份蔬菜時，有什麼可以包括在內？

以下各類蔬菜皆可包括在內：

•新鮮、罐頭和冷藏蔬菜，但醃製的蔬菜（例如：鹽醃及醋漬蔬菜）除外

•根莖及瓜類植物（馬鈴薯等日常飲食中作為澱粉質主要來源的植物除外）

•豆類、菇菌類、海藻及芽菜類

•無添加糖的新鮮蔬菜汁

請盡量選擇新鮮及時令的蔬菜！

1份蔬菜的分量有多少？

「1份蔬菜」約等於：

•1碗未經烹煮的葉菜（例如：生菜、紫椰菜）

•半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、豆類或菇菌（例如：菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔、荷蘭豆、金菇）

•3/4杯無添加糖的新鮮蔬菜汁\*（例如：新鮮番茄汁）

註：1杯 = 240毫升

1碗 = 250 - 300毫升

多選擇不同種類的新鮮蔬菜，以攝取不同營養素。

\*由於新鮮蔬菜汁的膳食纖維含量較少，且營養素亦不及新鮮時令的蔬菜，故每天飲用 3/4 杯（180毫升）或以上的純蔬菜汁都只會當一份蔬菜計算。