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－水果、蔬菜與健康

蔬果中含有哪些營養素？

蔬菜類和水果類食物為身體提供多種營養素及其他促進健康的物質，以下是一些例子：

營養成份

•維生素： 不同蔬果含不同維生素，例如：維生素A、葉酸、核黃素及維生素C。

•礦物質： 不同蔬果含不同礦物質，例如： 鐵、鈣、鉀、鎂及鋅。

•水分： 一些蔬果（如生菜及西瓜）的水分比重高達90%。

•膳食纖維： 雖然膳食纖維不能被身體消化和吸收，但它是維持腸道健康不可或缺的營養素。

其他非營養成份

•植物化學物：是存在於植物中的天然物質，被認為能改善健康，減低患病風險。不同顏色的蔬果提供其特有的植物化學物，因此我們需在日常飲食中進食不同顏色的蔬果。

多吃蔬果能否有助預防疾病？

不同研究顯示，在均衡飲食中進食足夠的蔬果，能有助預防多種主要疾病及健康問題：

•一些癌症，例如：大腸癌

•心臟病

•中風

•高血壓

•糖尿病

•肥胖