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－建議的蔬果進食量

我們建議每日進食最少兩份水果和三份蔬菜，以改善健康狀況及減低患上慢性疾病的機會（以每份約80克計算，即每天進食最少400克水果和蔬菜，這個分量等同於世界衛生組織所建議的攝取量。）