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

食物類別一覽

蔬菜類

營養價值

‧不同種類的蔬菜提供多種維生素、礦物質、抗氧化物，如維生素A及C、葉酸、鎂、鉀等

‧部分亦含豐富膳食纖維

主要功用

‧蔬菜中的維生素、礦物質及其他營養素的相互作用能強化身體的免疫系統，並減少患上糖尿病、高血壓和心血管病等慢性病的機會

‧膳食纖維有助改善腸道功能，預防便秘

食物來源

‧新鮮、罐頭或冷藏蔬菜

‧根莖及瓜果類植物

‧豆類、菇菌類、海藻及芽菜類

‧無添加糖的純蔬菜汁

計算食物分量的方法

一份約等於：

‧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碗約有250 - 300毫升；1杯約240毫升

\*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，因此飲用多於3/4杯 (180毫升) 的純蔬菜汁只會當作一份蔬菜計算。

健康錦囊

‧應進食不同種類、不同顏色的蔬菜以攝取不同營養素

‧應盡量選擇新鮮的蔬菜

‧應多進食含豐富維生素A及C的綠葉蔬菜及橙色或黃色蔬菜，如菜心、紅蘿蔔、番茄等

‧避免將蔬菜烹調過久，否則裡面的營養素會流失或被破壞

‧大部分蔬菜屬天然低脂，但有時候在烹調過程中可能加入額外油分，進食這些蔬菜宜適量，例如放了沙律醬的沙律、牛油粟米或炸蔬菜

‧減少進食醃製的蔬菜，例如鹽醃及醋漬蔬菜

如欲了解更多蔬菜的資訊，請參閱「日日二加三」網頁：https://www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html