2022 年食品安全系列宣传之六：

怎样吃蔬果才能保证摄入的质和量？一文告诉你科学吃蔬果

蔬果富含维生素、矿物质、膳食纤维，且能量低，对于满足人体微量营养素的需要，保持人体肠道正常功能以及降低慢性病的发生风险等具有重要作用。蔬果中还含有各种植物化合物、有机酸和芳香物质等成分，能够增进食欲，帮助消化促进人体健康。循证研究发现，提高蔬菜水果摄入量可维持机体健康，有效降低心血管、肺癌和糖尿病等慢性病的发病风险。我国居民蔬菜摄入量低，水果摄入长期不足，成为制约平衡膳食和某些微量营养素不足的重要原因。近年来，上海居民的超重肥胖问题凸显，上海市居民的超重及肥胖率为 44.1%，与 2010~2013 年国家营养监测结果中的城市平均水平接近（国家大城市超重及肥胖率 47.8%）。上海居民肥胖的主要原因不是吃得太多，而是膳食结构不合理，

主要为动物性食物（畜禽肉）多，植物性食物（谷类/蔬菜/水果）少。

因此建议增加蔬菜水果的摄入，中国居民膳食指南推荐多吃蔬菜，提倡餐餐有蔬菜，推荐每天摄入300~500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2；天天吃水果，推荐每天摄入200~350g的新鲜水果。

那么怎样吃蔬果才能保证摄入的质和量，并且带来最大的健康效益呢？

（一）怎样吃蔬果保证摄入蔬果的“量”？

1.餐餐有蔬菜

首先，保证在一餐的食物中，蔬菜重量大约占1/2，这样才能满足一天“量”的目标。膳食要讲究荤素搭配，做到餐餐有蔬菜。在食堂就餐，每顿饭的蔬菜也应占整体膳食餐盘的1/2。对于三口之家来说，一般全家需要购买1~1.5kg新鲜蔬菜，并分配到一日三餐中。中晚餐时每餐至少有两个蔬菜的菜肴，适合生吃的蔬菜，可以作为饭前饭后的“零食”和“茶点”，既保持了蔬菜的原汁原味，还能带来健康益处。

2.天天吃水果

一个三口之家，一周应该采购4~5kg的水果。选择新鲜应季的水果，变换购买种类，在家中或工作单位把水果放在容易看到和方便拿到的地方，这样随时可以吃到。有小孩的家庭，应注意培养孩子吃水果的兴趣。家长应以身作则，可以将水果放在餐桌上，成为饭前饭后必需的食物，注意培养儿童对水果的兴致，通过讲述植物或水果神奇故事、摆盘做成不同造型，来吸引孩子，从而增加水果的摄入量。

3. 蔬果巧搭配

以蔬菜菜肴为中心，尝试一些新的食谱和搭配，让五颜六色的蔬菜水果装点餐桌，愉悦心情。单位食堂也应提供如什锦蔬菜、大拌菜等菜肴，利于人们进食更多的蔬菜。

（二）怎样挑选蔬果保证摄入蔬果的“质”？

蔬菜、水果品种很多，不同蔬果的营养价值相差很大。只有选择多种多样的蔬菜，合理搭配，才能做到食物多样，享受健康膳食。

1. 重“鲜”

新鲜的应季蔬菜，颜色鲜亮，如同“鲜活”有生命的植物一样，其水分含量高、营养丰富、味道清新；而且仍在进行着呼吸、蒸腾和成熟等植物生理活动。使用这样的新鲜蔬菜水果对人体健康益处多。每天早上买好一天的新鲜蔬菜，不要过长时间放置。无论是蔬菜还是水果，如果放置时间过长，不但水分丢失，口感也不好。蔬菜发生腐烂时，还会导致亚硝酸盐含量增加，对人体健康不利。放置过久的水果或者干瘪的水果，不仅是水分的丢失，营养素和糖分同样有较大变化。

腌菜和酱菜是蔬菜储存的一种方式，也是风味食物。但是在制作的过程中，要使用较多的食盐，也会导致蔬菜中维生素的损失。研究表明，在腌制时间几天到十几天之内，亚硝酸盐含量达到高峰，但经过 2～5 周后，又会慢慢地回落，一般传统腌菜 20 天后一般可以达到安全水平，所以要警惕短期腌制蔬菜（“暴腌菜”）。少吃腌菜、酱菜，有利于降低盐的摄入。

2. 选“色”

根据颜色深浅蔬菜可分为深色蔬菜和浅色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，尤其是富含β-胡萝卜素，是我国居民膳食维生素A的主要来源，应特别注意多摄入。深绿色蔬菜如菠菜、油菜；橘红色蔬菜如胡萝卜、西红柿；紫色菜如紫甘蓝、红苋菜等。这些深色蔬菜应占到蔬菜总摄入量的1/2以上。选择不同颜色蔬菜也是方便易行地实现食物多样化的方法之一。

3．多“品”

蔬菜的种类有上千种，挑选和购买蔬菜要多变换，每天至少达到5种以上。简单来说，蔬菜可以分为碳水化合物和非碳水化合物蔬菜，深色和浅色蔬菜等。叶菜、十字花科蔬菜如油菜、绿菜花（西蓝花）、各种甘蓝等，富含营养素和异硫氰酸盐等有益物质，应该多选。鲜豆类是居民常选菜肴之一，蚕豆、豌豆、菜豆、豇豆、豆角等风味独特，豆类含有丰富的氨基酸、各种矿物质和维生素。菌藻类食物如香菇、平菇等，维生素B2、铁、硒、钾等都很高；海带、紫菜富含碘。每种蔬菜特点都不一样，所以应该不断更换品种，享受大自然的丰富多彩。

水果的种类丰富多彩，除了从颜色和甜度来区别水果种类，另一个就是从季节来区别。夏天和秋天当属水果最丰盛的季节、不同的水果甜度和营养素含量有所不同。

（三）如何烹饪才能最大程度地保持蔬菜营养?

蔬菜的营养素含量除了受品种、产地、季节、食用部位等因素的影响外，还受烹调加工方法的影响。加热烹调除改变食物口感和形状外，一定程度上可降低蔬菜的营养价值，如维生素的流

失和降解。西红柿、黄瓜、生菜等可生吃的蔬菜应在洗净后直接食用。根据蔬菜特性来选择适宜的加工处理和烹调方法可以较好地保留营养物质。

1.先洗后切

尽量用流水冲洗蔬菜，不要在水中长时间浸泡。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理食用，最大程度地保证营养素的摄入。

2．急火快炒

缩短蔬菜的加热时间，减少营养素的损失。有研究表明，微波及爆炒较炖煮会导致蔬菜抗氧化活性及相关物质损失较少。但是有些豆类蔬菜如四季豆就需要充分加热。

3．开汤下菜

水溶性维生素（如维生素C、维生素B类）对热敏感，沸水能破坏蔬菜中的氧化酶，从而降低对维生素C的氧化作用；而另一方面水溶性维生素对热敏感加热又增加其损失。因此掌握适宜的温度，水开后蔬菜再下锅更“保持营养”。水煮根类蔬菜，可以软化膳食纤维，改善蔬菜的口感。

4．炒好即食

已经烹调好的蔬菜应尽快食用，现做现吃，避免反复加热，这不仅是因为营养素会随储存时间延长而丢失，还可能因细菌的硝酸盐还原作用增加亚硝酸盐含量。

小贴士：保证每天吃足够深色蔬果的好方法

1.将切碎的深绿色叶菜或红黄色蔬菜加入主菜，增加色泽。

2. 每个月尝试一种新的深色蔬果，看一些相关的食谱，增加料理方式。

3. 西蓝花、玉米等可以焯熟放在冰箱中随时取用。

4. 冰箱中常备一些深色蔬果，比如荷兰豆、菠菜、胡萝卜、橘子、木瓜等，可以预处理好放在冰箱中备用。

5. 如果是吃沙拉，尽量选择深色的蔬菜水果，比如橘子、西红柿、苦菊、甘蓝等。

本文由上海市疾病预防控制中心健康危害因素监控所副所长朱珍妮进行科学性把关。

“达医晓护”供稿