



深入瞭解

盤子 >

保健 >

食物 >

均衡飲食加多碟菜 腸胃暢通有益無害



[f](#) sofitsogood
 [i](#) sofitsogood.ig



健康百科

均衡飲食加多碟菜 腸胃暢通有益無害

2026-04-08 ● 健康百科, 均衡飲食, 多菜少肉, 蔬菜

儘管近年素食推廣大行其道，但亦有不少人聞菜色變，就連碟頭飯上的兩條菜都要夾開。明知蔬菜有益，但仍避之即吉，有的更藉口多多彷彿蔬菜是甚麼稀奇物種，還是對於都市人來說每天進食三份蔬菜真的有難度？

日日水果蔬菜2+3

衛生防護中心這個口號大家應該並不陌生，但你知道2+3的意思嗎？2是兩份生果，3是三份蔬菜，一份蔬菜相等於半碗已煮熟的蔬菜或一碗未經煮熟的蔬菜，而大約一碗蔬菜只有4兩，所以要做到2+3其實挺容易。

蔬菜種類繁多任君選擇

事實上蔬菜不止於有葉莖的菜類，如菜心、白菜及芥蘭等，還有洋蔥、番茄、青瓜、三色椒、菇菌類及豆類等都屬於蔬菜。不少菜式如蒜蓉蒸茄子、番茄豬柳、西

近期文章

食多啲減壓？太忙無胃口？壓力影響致變肥變瘦

坐月期間多避免入風 淺談「產後風」中醫防治

均衡飲食加多碟菜 腸胃暢通有益無害

【專欄】關懷中風後的情緒康復：認識中風後抑鬱症和中風後情緒不穩

【睡眠】長者想做憩睡寶寶 食療穴位要知道

半夜抽筋打斷睡眠 拆解10大原因紓緩有法

食煎炸物熬夜易上火 中醫飲食清熱氣 食完唔飽反食得更多 認清5種古惑食物

年輕人多忽視早期病徵 中醫藥治療柏金遜症

從HACK 852 Hackathon看年輕一代成長 專家：AI時代需要扎實基礎 學生作品令人驚嘆

Search



健康百科

其他

專家有話兒

有片睇！

科技新知

說故事

身心靈健康

運動健身

醫療新聞

養生保健

芹腰果雞丁及三色椒蝦仁等都包含了蔬菜，可以算入每天的蔬菜進食量。而廣式湯水亦有用上大量蔬菜，可以在飲湯時一併把蔬菜湯渣進食，但切記蔬菜滾湯比肉骨老火湯較為健康。

蔬菜一定要新鮮？

當然新鮮蔬菜最為有益，把蔬菜妥善放入冰箱冷藏可延長保存期限。其實現時超市有急凍蔬菜或是乾貨供選購，如急凍西蘭花、椰菜花、菠菜葉、秋葵、青豆或猴頭菇、雲耳或冬菇乾等，適合日忙夜忙未能每天到街市採購的都市人。

烹調方法

雖然蔬菜有益，但用錯方法烹調會弄巧反拙，例如一些高油、高鹽及高糖的煮食方法應盡量避免，像芝士白汁焗西蘭花、腐乳炒通菜、啫啫菜煲及天婦羅蔬菜等的確美味可口，但營養價值相對較低。使用健康植物油下鑊快炒、用上湯蒸煮或用焗爐烹調更為可取，同時亦可選擇低鈉調味料如黑椒或辣椒、檸檬汁、或香草／香料等作菜式調味，既健康又美味。說到方便又可口當然少不了OL最愛的沙律，但要小心當中的營養陷阱，適宜選擇低脂、低糖及低脂，如黑醋、果醋或低脂乳酪為沙律醬汁，高脂及高糖如千島醬或凱撒醬汁則少食唯妙。

(參考資料：「基督教聯合那打素社康服務」社區營養服務部)

其他內容：

[蘆筍含多種維他命 惟四類人不宜吃](#)

[【食物營養】葉菜口感粗 瓜菇滑 粗幼蔬菜攝不同纖維](#)

← **【專欄】關懷中風後的情緒康復：認識 坐月期間多避忌免入風 淺談「產後風」** →
中風後抑鬱症和中風後情緒不穩 中醫防治

👍 You May Also Like



尿液顏色顯示你的健康狀況

2020-06-25



日日運動身體好 究竟何時運動最好？

2022-09-29



【長者健康】隨年齡身體氣味變 7大方法解決老人味

2023-10-29