

每餐水果拳頭大!

炎炎夏日，清涼消暑健康配

黃依婷 營養師

夏至過後，七月即將來到小暑、大暑，炎熱的季節民眾紛紛需要許多飲品、冰品來消暑。此時也是水果盛產的季節，在國健署推廣的「我的餐盤」中，建議「每餐水果拳頭大」，一份水果約一個拳頭大或切塊水果約八分滿至一碗量，每人每天應至少吃二份水果，但是根據2013-2016年國民營養健康狀況變遷調查中顯示，國人各年齡層水果類均攝取不足，如下表：

| 年齡層 | 攝取達2份水果 (人口%) |
|--------|------------------|
| 7~12歲 | 僅5.1% |
| 13~15歲 | 僅4.5% |
| 16~18歲 | 僅6.2% |
| 19~44歲 | 僅7.7% |
| 45~64歲 | 僅16.1% |
| 65~74歲 | 僅13.4% |
| 75歲以上 | 僅8.8% |



攝取不足易導致膳食纖維質攝取不足，降低腸道蠕動，導致便秘；也會導致部分維生素、礦物質缺乏，影響身體正常機能，本中心將分享一些搭配的技巧，讓大家品嚐在地美食，既能消暑又吃得健康喔。

近期社區營養推廣中心的夥伴們一同走訪社區營養宣導時，得知長輩們忙碌採收農作物，如大樹區盛產香甜的鳳梨、荔枝，還有桃源區除了熟知的梅子與愛玉外，盛產厚實果肉又可口的金煌芒果，加上目前台灣各地西瓜、火龍果等，我們可以選擇的水果非常多樣，鼓勵大家選擇在地、當季的食材，是因為在適合的季節生長，作物生長較為良好，也比較不會有病蟲害，減少用藥，而且產量多也較便宜。因此我們要好好來利用這些在地食材，瞭解如何輕鬆簡單來健康搭配美味又消暑的美食喔。



教您怎麼健康配~

每天至少白開水1500毫升

喝白開水最無負擔，提醒夏日流汗或運動時，都需要再增加飲水量喔，分多次喝、慢慢喝，減少身體不適。若要一些風味飲品，可以放入2~3片檸檬，或偶爾無糖麥茶、綠茶、愛玉湯。



新鮮水果優，果汁不過濾

直接食用原形食物最優，若打成果汁，不要過濾才能保留水果的纖維質，建議可以多種水果一起攪打，提醒水果會甜，已富含醣類，不需要另外加糖，或是減少糖的用量喔，避免攝取過多熱量。(飲品:西瓜汁、鳳梨汁、綜合蔬果汁)



水果堅果牛奶，高纖高鈣，營養多

乳品類的牛奶、優格，富含蛋白質與鈣質，國人攝取乳品類、堅果類同樣有不足問題，因此利用水果堅果牛奶方式，可以補充鈣質及維生素E，同樣於食用優格時加入切塊的新鮮水果及堅果碎粒也是很好的方式喔。(飲品:西瓜牛奶、香蕉堅果牛奶)



冰品好料，聰明選

可將果汁、水果牛奶、水果堅果牛奶自製成冰棒食用，若是吃大碗公剉冰時，鼓勵選擇牛奶冰搭配新鮮水果以及全穀雜糧類的薏仁、綠豆、紅豆、芋頭、地瓜、花豆，都是豐富的纖維來源，最後可撒上一茶匙堅果類的花生、核桃。常見的糖漿、煉乳、蜂蜜都富含糖，減少使用不過量喔。

