蔬果五七九 健康跟我走

“蔬果五七九，健康跟我走！”这是台湾癌症基金会喊出的口号。

　　五七九原则指的是，2到6岁学龄前儿童每天要吃五份蔬果(即三份蔬菜两份水果)；小学学童及成年女性要吃七份(即四份蔬菜三份水果)；青少年及男性成人则要吃九份(即五份蔬菜四份水果)。台北医学大学保健营养学系教授刘珍芳介绍说，“一份蔬菜为100克左右，大约是生的菜一碗或煮熟的菜半碗；一份水果约为3~4两，切好后也大约是半碗。”

　　美国癌症协会曾建议人们每天至少吃五种不同的蔬菜和水果来预防癌症，并称很少吃水果和蔬菜的人患癌的可能性比吃水果蔬菜比较多的人高一倍。刘珍芳说，“蔬果五七九”原则就是在这一基础上，针对不同年龄、不同性别的人推出的防癌饮食建议。

　　在台湾，幼儿园老师会叮嘱小朋友要“天天五蔬果”，饮料厂家会根据“女七男九”的原则为不同性别消费者特制蔬果饮料……“蔬果五七九”的普及程度就好比“癌症可防可控”在内地的知晓度。

　　青少年和男性之所以要吃九份，是因为他们每天需要摄入的热量本来就很大，要保证蔬果的热量占比，就要提高蔬果的摄入量。另外，多吃蔬菜少吃水果是因为水果通常含有大量果糖和热量，更易被人体吸收，而蔬菜富含维生素、纤维素等，可填充胃肠，减少热量摄入。

　　在保证蔬果“五七九”摄入量的同时，刘珍芳强调，还要遵循蔬果彩虹摄食原则，尽量选择颜色互异的蔬果，而且经常变变花样。

　　在蔬菜中，至少要有一份深色蔬菜，即深绿色、红色或紫色蔬菜，因为这些菜富含胡萝卜素，是维生素A的主要来源。还含有其他多种色素物质如叶绿素、番茄红素、花青素等，营养更好。

　　在水果中，至少要有一份富含维生素C的水果，比如奇异果、柳橙、鲜枣等。

　 “现在很多人都达不到这个推荐摄入量，”刘珍芳说，但不要因此就放弃去改变，健康饮食就是一种习惯，慢慢培养就能做到。