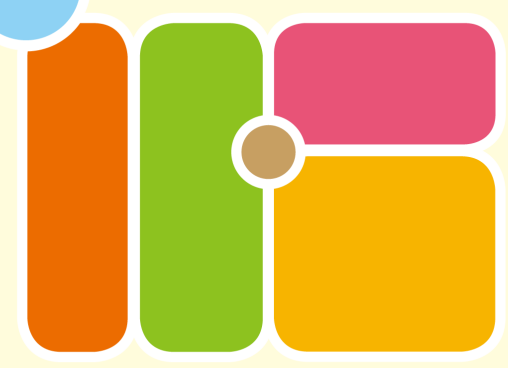




我的餐盤：每餐水果拳頭大

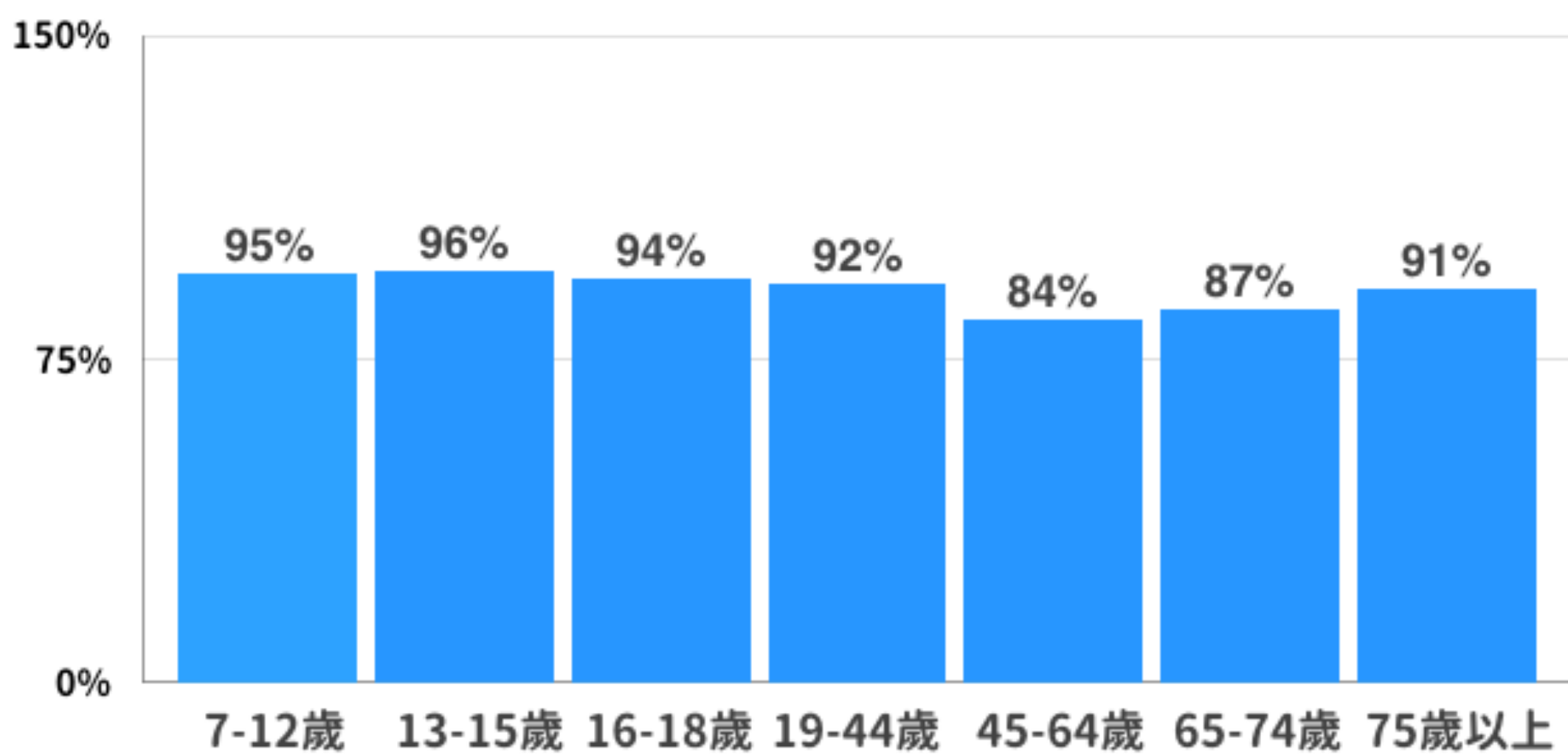


水果的營養

水果提供豐富的**膳食纖維**、**維生素**（如：維生素C）、**礦物質**（如：鉀離子），能補足我們對營養的需求，且不同顏色的水果含有不同的**植化素**，如：紅色的小番茄和西瓜含有茄紅素、橘色的木瓜含有類胡蘿蔔素，都能幫助我們抗氧化、抗發炎和預防慢性疾病，「我的餐盤」建議每餐要吃一個拳頭大的水果，就能滿足均衡飲食的需求！

你有吃夠水果嗎？

各年齡層中每日未攝取到2份水果之人數比例



*根據102-105年國民營養調查，超過82%以上的民眾，每天都攝取不到2份水果，而我國每日水果建議攝取量為3份

要怎麼挑水果？

台灣水果種類豐富，建議購買**在地**和**盛產季**生產，能夠吃到最新鮮、最好吃的水果！

盛產季

全年

木瓜、鳳梨、香蕉、芭樂...等

春

梅子、枇杷...等

夏

葡萄、芭樂、西瓜、火龍果...等

秋

葡萄、柚子、芭樂、火龍果...等

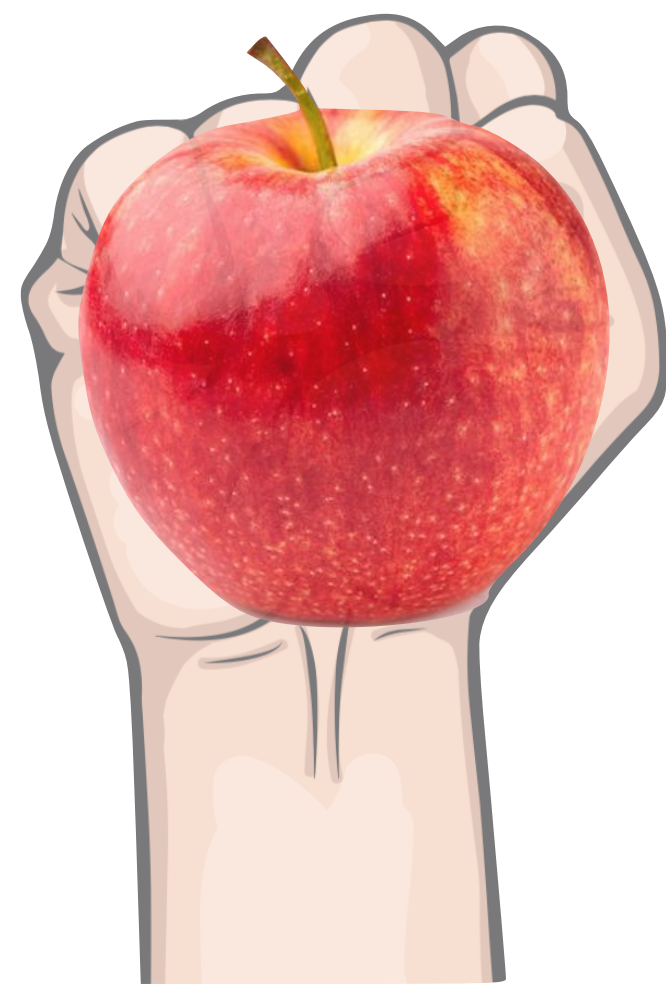
冬

芭樂、蘋果、梨子、蓮霧、柑橘、柿子、草莓...等

要怎麼吃水果？

要吃多少量？

無論男生女生，用自己的拳頭比一比，每一餐吃一個拳頭大小的水果，也就是每日吃3個拳頭大的水果，就能滿足「我的餐盤」的水果建議攝取量！

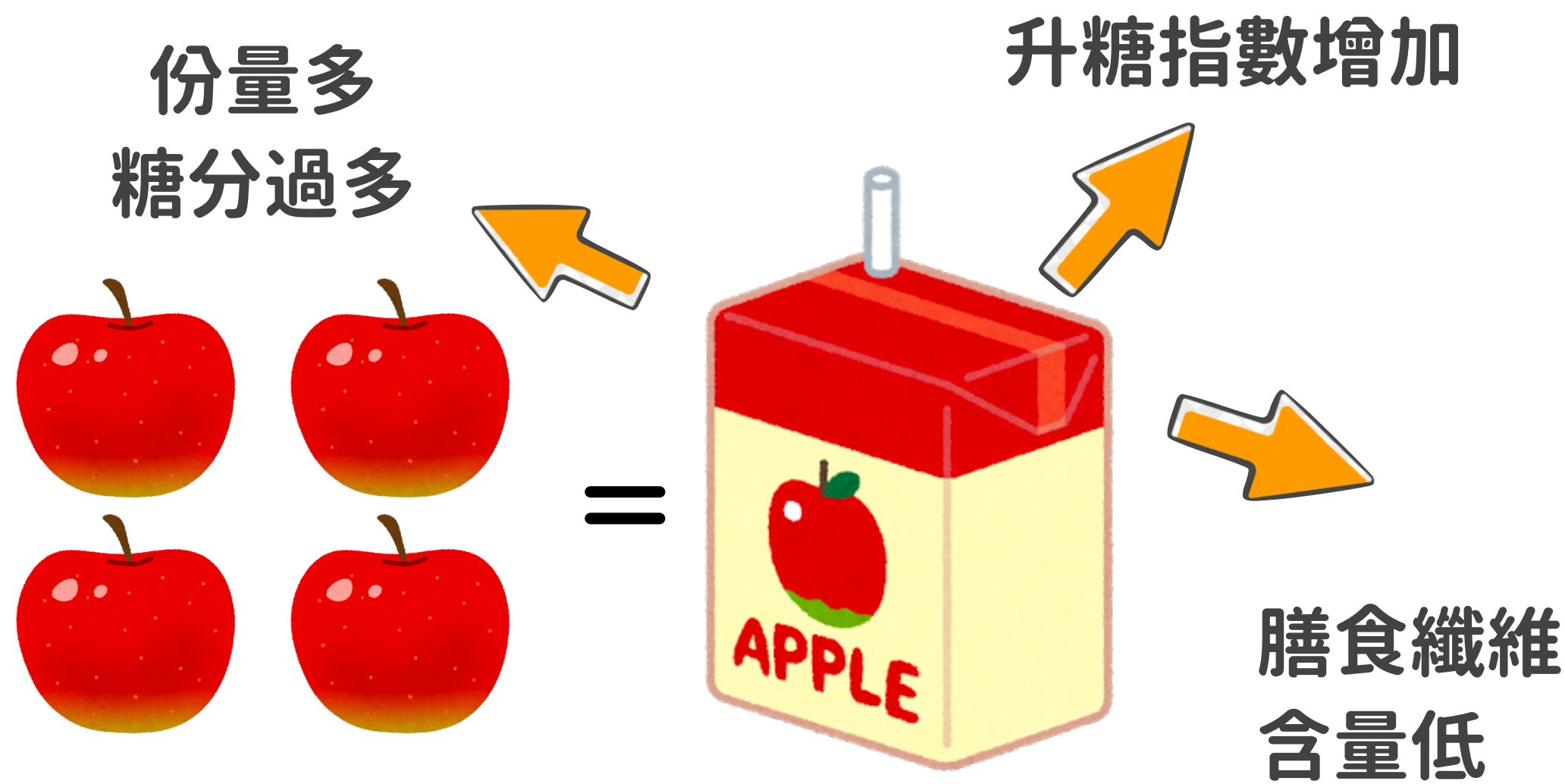


要不要連皮吃？

果皮具有豐富的植化素和膳食纖維，因此盡量連皮一起吃，若擔心果蠟或農藥，只要用清水洗淨就能食用，不必過度擔心！



能不能喝果汁代替吃水果？



水果榨成汁後會導致膳食纖維流失、升糖指數增加，世界衛生組織認為果汁中的糖屬於「游離糖」，喝多了會**增加血糖負擔**，因此**不建議以果汁作為水果的主要來源**。