

## 蔬菜、水果到底該如何區分？

不愛吃菜的人，多吃水果可以彌補蔬菜攝取不足的問題嗎？以營養學來說，蔬菜與水果都具有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維，營養價值雷同但仍存在些許差異；而且，相較於蔬菜而言，水果的糖分與熱量較高，攝取過多可能會造成熱量過剩的問題，因此，建議蔬菜、水果還是要均衡攝取為佳唷！

**蔬菜是植物的根、莖、葉與花等部位**，主要的營養成分包括多種維生素（如維生素A、B群、C、K等）、礦物質（如鈣、鐵、鎂、鉀等）與豐富的膳食纖維。除了根莖類的薯類、藕類含有豐富的澱粉含量外，其餘大多數的蔬菜都屬於低熱量食材。

然而，東方人吃蔬菜大多以熟食為主，蔬菜經過烹調之後維生素B、C等水溶性維生素會大量流失，但部分營養成分（如胡蘿蔔素）則會因油脂烹調後而提升身體利用率，有助促進身體健康。

**水果主要為植物的果實，多以生食為主**，水果除含有豐富的維生素與礦物質外，也富含大量的水分與糖分，相較於薯類、藕類之外的蔬菜而言，吃多恐攝取或多的糖分與熱量，但適量食用水果可攝取維生素B、C等，對健康將有所助益。

總結來說，蔬菜、水果對身體各有益處，建議應均衡攝取、不偏頗，才能讓身體吸收到多元化的營養成分！

資料來源：衛生福利部國民健康署

♥衛保組與你共享健康♥

