

即時新聞

大學生當「老外」 多吃蔬菜hen重要

自助餐/便當

- ★ 搭配多種顏色的蔬菜，並儘量選擇至少一種深綠色蔬菜
- ★ 若可選三種菜餚，以三道均為蔬菜最佳，其次為二道蔬菜、一道半蔬菜料理，如番茄炒蛋、洋葱炒豬柳、青椒炒肉絲等

小吃攤/滷味攤

- ★ 以清淡調味為佳
- ★ 加點燙青菜或以蔬菜為優先挑選品項，如海帶、菇類、蘿蔔、絲瓜、粟米類等
- ★ 避免選擇加工製品，如百頁豆腐、丸類、餃類、甜不辣等
- ★ 主動告知不加或少加醬料或滷汁

超商

- ★ 選擇含較多蔬菜之品項，如蔬菜棒、蔬菜湯、沙拉、關東煮的蔬菜等

速食/西式料理

- ★ 選擇含較多蔬菜的餐點，如鮮蔬義大利麵、生菜三明治等
- ★ 主動告知將副餐替換為蔬菜料理

健康外食小秘訣
如何增加蔬菜攝取

注意：沙拉醬油含高脂肪！

依據國民健康署公布每日飲食指南

成人每日蔬菜類建議攝取量至少3份。
以下列餐具來看，只達建議量的1/2，
剩餘的1/2須於其他餐次補足囉！

自助餐紙碗 X1.5
免洗湯匙 X15
自助餐紙盒 三格都裝滿

教育部 董氏基金會

大學生外食蔬果青菜吃得太少，教育部委託董氏基金會印製手冊，教導增加蔬菜攝取的小秘訣。（教育部提供）



嘉南藥理大學幼兒園的小朋友，利用舞呈現「天天五蔬果」觀念。（教育部提供）



嘉南藥理大學「營養志工」，前往大專校園宣導蔬食餐好處。(教育部提供)



嘉南藥理大學利用購餐搭配「集點卡」或「刮刮卡」推動健康餐，鼓勵師生多吃蔬果。(教育部提供)

記者黃朝琴 / 臺北報導

中小學有營養午餐吃，進入大學後用餐自理，很多大學生飲食不均衡，蔬果青菜吃得太少。教育部委託董氏基金會製作印製「大專校院推動攝取足量蔬菜教學資源手冊」，同時將電子檔上傳「教育部學校衛生資訊網」供民眾免費下載，教導外食增加蔬菜攝取的小祕訣。

董氏基金會食品營養中心主任許惠玉表示，大學生用餐自主選擇性高，與一般外食族一樣，容易因飲食不均衡影響健康。攝取蔬菜有助於促進排便、抗老化、增強免疫力、減少感冒，纖維帶來的飽足感，對想控制體重的年輕族群來說，更是重要。

手冊中提供簡單的外食攝取蔬菜小祕訣，例如點自助餐時，建議選3種不同的蔬菜，且至少要有一種深色蔬菜。如果喜歡吃肉，則可選擇半葷素料理，例如雞絲拌豆芽、洋蔥豬柳等。

大學生宵夜愛吃滷味，此時建議加點燙青菜，或是海帶、香菇蘿蔔等。想控制體重，一定要避免加工食品，包括百頁豆腐、丸類、餃類、甜不辣等。

如果是在超商購買食品，則可選擇沙拉、關東煮的蔬菜。吃速食的副餐，可用沙拉取代薯條等油炸食品。沙拉醬的選擇也是一大學問，和風醬的熱量比千島醬、凱薩醬低得多。相關資訊可參考「教育部學校衛生資訊網」。