

# § 減重撇步二：吃足量蔬菜

## 下列何者是蔬菜？

類別名稱	分類	說明
大蕃茄	蔬菜類	含糖量較水果低，纖維質含量高，可增加飽足感。
小蕃茄	水果類	需留意進食量，以免攝取過多的糖分，糖尿病個案更需小心注意。
南瓜、玉米、菱角、蓮藕、蓮子、山藥、芋頭、紅豆、綠豆、花豆、豌豆仁	全穀根莖類	如果拿來當主食，是比白麵條、白飯更優質的全醣類食物。
皇帝豆、黃豆、毛豆、黑豆	豆魚肉蛋類	腎臟相關疾病者，蛋白質攝取建議量請洽詢醫師意見。

## 吃多少蔬菜才足量？

蔬菜熱量低，但維生素、礦物質、膳食纖維，以及植化素(如花青素、含硫化合物、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素、多醣體等)含量卻很豐富。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多。蔬菜的礦物質多為鹼性礦物質，例如鉀、鈣等，可用來中和主食和肉類在體內所產生的酸性基，維持體內酸鹼平衡。膳食纖維可增加飽足感、幫助排除體內的廢物，維持腸道的健康。以下為每日所需熱量-蔬菜類的一日飲食建議量：

1,200 大卡	1,400 大卡	1,600 大卡	1,800 大卡	2,000 大卡	2,200 大卡	2,400 大卡	2,600 大卡	2,800 大卡
1.5 碗	1.5 碗	1.5 碗	1.5 碗	2 碗	2 碗	2.5 碗	2.5 碗	2.5 碗

★建議每天「至少」吃兩碗煮熟的蔬菜，吃超過也沒關係。

## 小技巧：如何只吃蔬菜不吃油？

燙青菜：不要加肉燥或油蔥，頂多加點清醬油。

自助餐的蔬菜：涮過熱水再吃，熱水越燙越好。