

表一：蔬菜水果對於人體的健康效益及蔬果不足對慢性病的危害

蔬菜水果對於人體的健康效益

蔬菜水果成分		對健康之益處
纖維和水分		增加食物體積和重量，帶來較高的飽足感，有助於食慾和體重控制
膳食纖維	水溶性纖維	減少膽固醇吸收、延緩糖份吸收
	非水溶性纖維	幫助腸道正常蠕動及排便，預防和改善腸燥症及便秘問題、預防腸癌
胡蘿蔔素、維生素C、花青素、葉黃素、茄紅素等植化素		天然抗氧化劑，減少血管硬化、預防癌症，維生素C可幫助傷口修復
葉酸		幫助控制細胞正常分裂、預防貧血
鎂、鉀		幫助身體排除多餘的鈉，協助控制血壓
鈣		深綠色蔬菜比淺色蔬菜含有較多的鈣質，幫助骨骼發育、骨骼強健
鐵		深綠色蔬菜所含的鐵質可預防及改善缺鐵性貧血

資料來源：

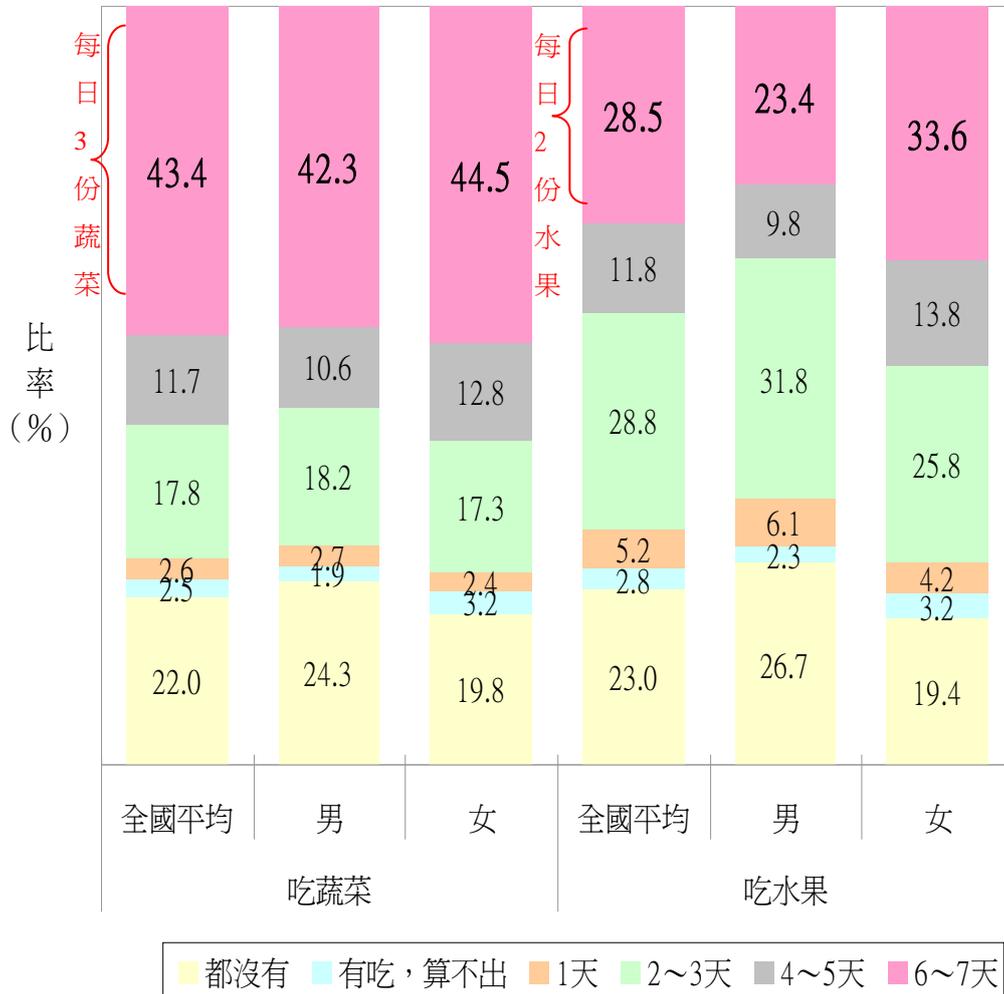
1. 行政院衛生署食品>藥物消費者知識服務網 >食在安心>營養與健康
<http://consumer.fda.gov.tw>
2. US Centers for Disease Control and Prevention > Fruit & Vegetable Benefits,
<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/benefits/index.html>
3. US Office of Dietary Supplements, Institute of Health,
<http://ods.od.nih.gov/factsheets>.
4. WHO > Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health> Fruit and vegetables promotion, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fv/en/index.html>

蔬果不足對慢性病的危害

醫學研究證實，如果每日吃 5 份蔬果，可減少糖尿病發生率，每日吃達 5 份蔬果之女性，比很少吃蔬果者，罹患糖尿病的機率少 4 成。美國國家衛生院支持的研究也指出，每日吃 5 份蔬果，比起平均未吃到 2 份的人，癌症的發生率少一半，特別明顯的差異是口腔、食道、咽喉、胃、大腸直腸癌症的癌症（資料來源：Produce for Better Health Foundation: The fruit and vegetable consumption challenge. http://www.pbhfoundation.org/pdfs/about/res/pbh_res/2010gapanalysis.pdf）。歐盟的研究報告顯示，每日蔬果攝取達 600 公克以上（6 份），心血管疾病降低 25%、癌症可以減少 2~10%，每多吃 1 份蔬果，可減少 4~7% 中風危險性；每多吃 2 份蔬菜水果，可減少 4% 冠狀動脈心臟疾病（資料來源：OECD Food, Agriculture and Fisheries Working Papers No 14 - Policy Initiatives Concerning Diet, Health and Nutrition. <http://www.oecd.org/dataoecd/7/41/44999628.pdf>）。

圖一：民國 100 年 BRFSS 電話訪問調查顯示國人吃 3 份蔬菜、2 份水果比率

(a)一週內幾天吃到 3 份蔬菜、幾天吃到 2 份水果分佈

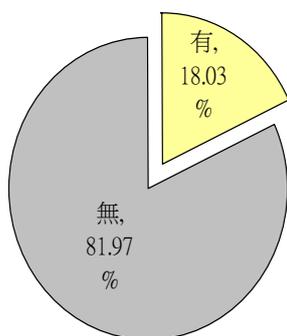


資料來源：國民健康局 100 年「健康危害行為監測調查」(BRFSS)

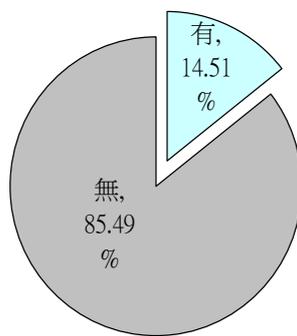
註 1. 青菜的份量以一般吃飯的飯碗來算，以有吃到一碗半的份量為基準。

註 2. 水果的份量以自己的拳頭大小來算，以有吃到兩個拳頭大的份量為基準。

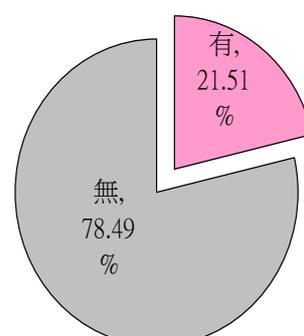
(b) 每天吃到「3蔬+2果」的人數比率



全體

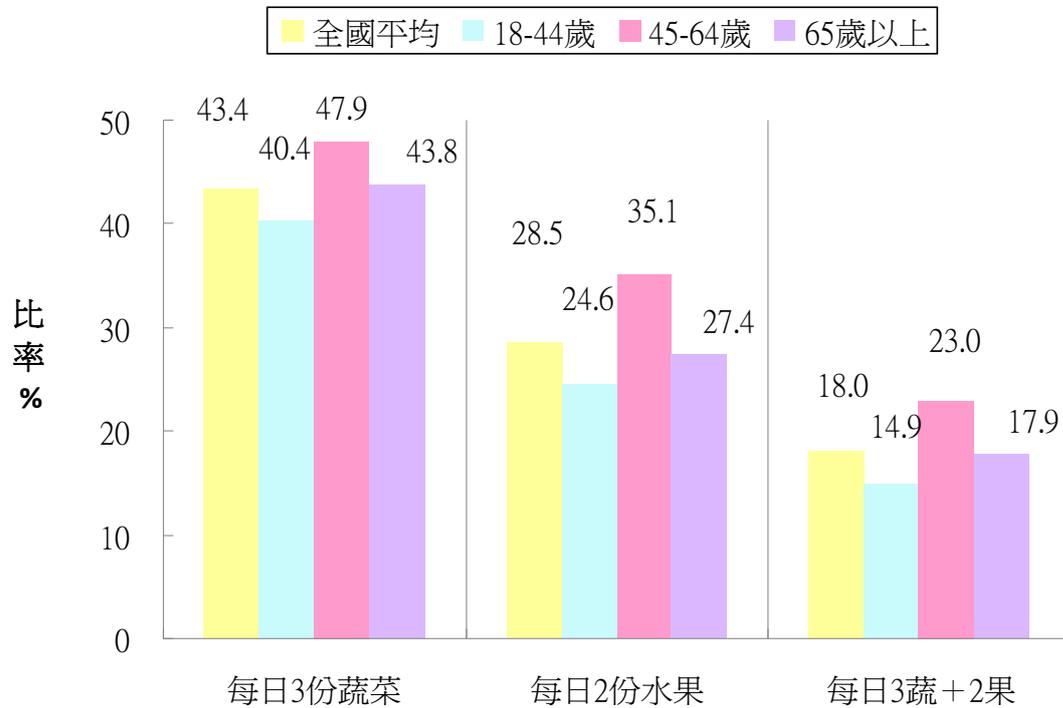


男性



女性

圖二：民國 100 年 BRFSS 電話訪問調查顯示國人之 3 蔬、2 果比率(依年齡別)



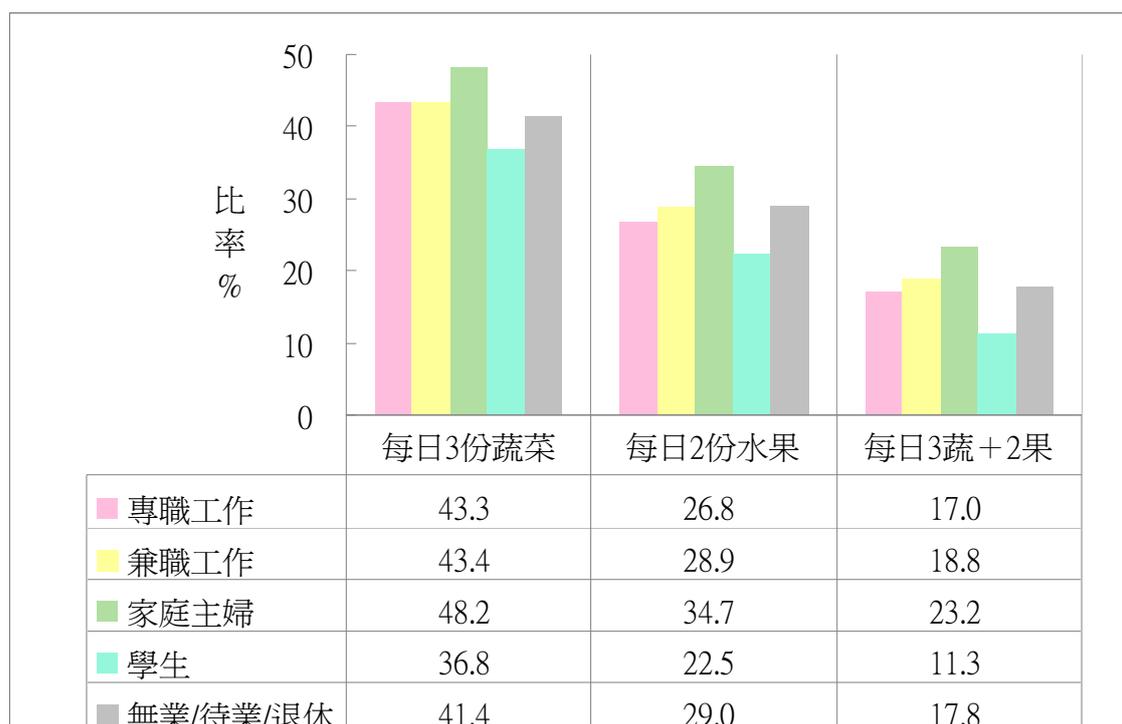
資料來源：國民健康局 100 年「健康危害行為監測調查」(BRFSS)

註 1. 青菜的份量以一般吃飯的飯碗來算，以有吃到一碗半的份量為基準。

註 2. 水果的份量以自己的拳頭大小來算，以有吃到兩個拳頭大的份量為基準。

註 3. 「每日 3 蔬+2 果」定義為過去一星期吃青菜的頻率回答「每天」以及過去一星期吃水果的頻率回答「每天」者。

圖三：民國 100 年 BRFSS 電話訪問調查顯示國人 3 蔬、2 果比率（依職業別）



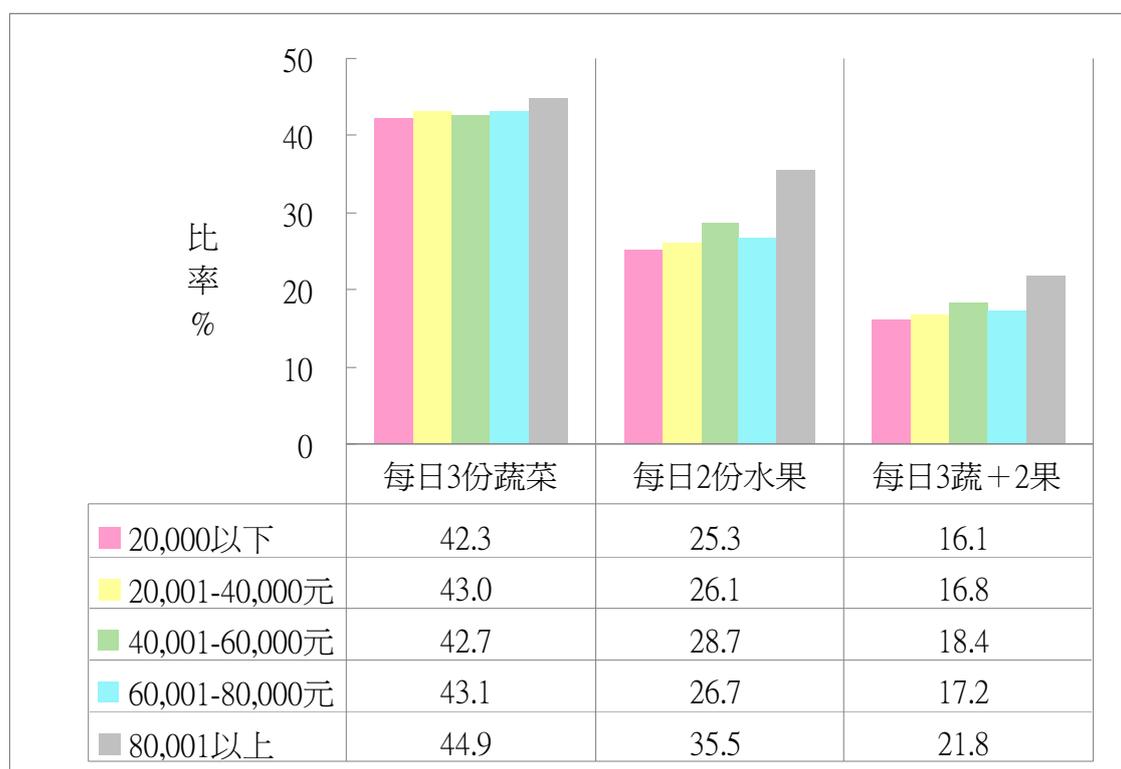
資料來源：國民健康局 100 年「健康危害行為監測調查」(BRFSS)

註 1. 青菜的份量以一般吃飯的飯碗來算，以有吃到一碗半的份量為基準。

註 2. 水果的份量以自己的拳頭大小來算，以有吃到兩個拳頭大的份量為基準。

註 3. 「每日 3 蔬+2 果」定義為過去一星期吃青菜的頻率回答「每天」以及過去一星期吃水果的頻率回答「每天」者。

圖四：民國 100 年 BRFSS 電話訪問調查顯示國人之 3 蔬、2 果比率（依家庭收入別）



資料來源：國民健康局 100 年「健康危害行為監測調查」(BRFSS)

註 1. 青菜的份量以一般吃飯的飯碗來算，以有吃到一碗半的份量為基準。

註 2. 水果的份量以自己的拳頭大小來算，以有吃到兩個拳頭大的份量為基準。

註 3. 「每日 3 蔬+2 果」定義為過去一星期吃青菜的頻率回答「每天」以及過去一星期吃水果的頻率回答「每天」者。

表二：民國 100 年 BRFSS 電話訪問調查每日達 3 蔬、2 果比率（依縣市別）

縣市	每日 3 蔬+2 果比率 (%)		
	全體	男	女
原高雄市	22.2	19.6	24.6
嘉義市	20.5	15.4	25.3
原台南市	19.7	12.7	26.3
新竹縣	19.7	13.9	25.7
花蓮縣	19.0	16.6	21.6
宜蘭縣	18.7	17.8	19.5
屏東縣	18.5	14.9	22.2
新竹市	18.4	15.2	21.5
原高雄縣	18.2	15.2	21.2
原台中縣	18.1	14.5	21.9
苗栗縣	18.0	12.9	23.5
台東縣	17.8	12.8	23.4
嘉義縣	17.8	13.8	22.0
原台南縣	17.7	16.4	19.2
台北市	17.7	14.2	20.9
彰化縣	17.7	15.7	19.7
桃園縣	17.6	14.2	20.9
原臺北縣	17.2	12.8	21.5
原台中市	16.0	14.4	17.4
澎湖縣	15.9	10.7	21.4
雲林縣	15.4	12.6	18.4
南投縣	15.3	10.1	20.9
基隆市	14.1	11.4	16.9
全國平均	18.0	14.5	21.5

資料來源：國民健康局 100 年「健康危害行為監測調查」(BRFSS)

註 1. 青菜的份量以一般吃飯的飯碗來算，以有吃到一碗半的份量為基準。

註 2. 水果的份量以自己的拳頭大小來算，以有吃到兩個拳頭大的份量為基準。

註 3. 「每日 3 蔬+2 果」定義為過去一星期吃青菜的頻率回答「每天」以及過去一星期吃水果的頻率回答「每天」者。

註 4：BRFSS 調查於上述 23 縣市抽樣，不含金門縣、連江縣。

表三：民國 100 年 BRFSS 電話訪問調查國人每日達 3 蔬、2 果比率（依五區域別別）

	99 年底人口數	加權後樣本	全體	男	女
北區	10,291,178	5,171	17.6%	14.2%	21.0%
中區	5,760,817	4,648	16.7%	13.4%	20.2%
南區	6,336,424	5,345	19.2%	15.5%	22.9%
東區	569,478	1,217	18.4%	14.7%	22.5%
離島	96,918	603	15.9%	10.7%	21.4%

資料來源：國民健康局 100 年「健康危害行為監測調查」(BRFSS)

註 1. 青菜的份量以一般吃飯的飯碗來算，以有吃到一碗半的份量為基準。

註 2. 水果的份量以自己的拳頭大小來算，以有吃到兩個拳頭大的份量為基準。

註 3. 「每日 3 蔬+2 果」定義為過去一星期吃青菜的頻率回答「每天」以及過去一星期吃水果的頻率回答「每天」者。

註 4. 五區域所含縣市：

(1). 北區：台北市、原台北縣、基隆市、桃園縣、新竹縣、新竹市、宜蘭縣

(2). 中區：苗栗縣、原台中縣、原台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣

(3). 南區：嘉義縣、嘉義市、原台南縣、原台南市、原高雄縣、原高雄市、屏東縣

(4). 東區：花蓮縣、台東縣

(5). 離島：澎湖縣