



撰稿／金艷蓉

讓生活充滿蔬果樂

看著小甥子吃完飯，餐盤裏魚呀肉呀不見了蹤影，留下的大多是其感到了無趣味的蔬菜。對小孩子講一大堆蔬菜比肉類更加有益健康的大道理，如同白開水和可樂競爭，喝可樂從來不需要引導和鼓勵。從某種程度上來說，這也是味覺決定大腦的一種結果。許多科學家不斷研究發現，蔬果因為所含的抗氧化物，可以預防許多慢性病。政府的公共衛生機構，甚至素食主義者們，都在近年費盡心機宣傳推廣，飲食中富含蔬果可以降低心臟病和癌症風險，但許多人似乎仍然毫無所悉或不為所動。有一項研究顯示，英國有86%的成人吃的蔬果份量少於每日五份的建議量，62%的人所吃的份量少於三份。

按科學的標準在飲食中增加蔬果攝取量，不僅對大眾是個難題，其實對科學家來說也是一項挑戰。

一項刊登在2010年10月號營養學期刊上 (The Journal of Nutrition, October, 2010) 的最新研究結果顯示，每天飲用兩次藍莓冰沙，持續六週的人們，67%胰島素敏感性相較於安慰冰沙組的41%，要再提升10%。科學家們認為藍莓中的化合物花青素，因具有抗氧化的特性，可以改善心臟健康，也可能協助糖尿病前期患者，改善對胰島素的敏感性。有趣的是，研究者發現藍莓冰沙比藍莓更有魅力，能夠使人們堅持每天喝兩杯，冰沙可能是個美味替代品，可以吸引人們增加對水果與蔬菜的攝取量，從而促進他們的健康。

所以，光有枯燥的理論還不能夠打動人心，你還得想好該用怎樣的美好形式增添蔬果的誘惑力。白宮開始種菜，其實也是提倡讓人們的生活能夠更貼近蔬果。想像自己每天澆水施肥，看著蔬菜水果們在陽光下可愛地茁壯長大，怎不令人陶醉心動？何況它們還為自己和家人提供天然的維生素、纖維素、抗氧化物、Omega-3 不飽和脂肪，這些對人體來說都是非常重要的健康元素。據中國營養學會指導，只需要20平方米的地方，就可以滿足鄉村五口之家一年中對維生素C、維生素A和鈣、鐵、鋅的全部營養需求。對於城市的三口之家，4平方米就可提供至少一半以上的蔬菜供應。這樣看來，即便沒有庭院也不打緊，只要有個天臺、陽臺，甚至窗臺，都具有極大的開發潛力。

也許讓一個人喜愛上蔬果也得

從娃娃時期開始培養，要想讓挑食的寶寶喜歡吃蔬菜，《營養與膳食》雜誌倒有三個妙招：讓寶寶看大力水手(POPEYE)卡通片，感受菠菜帶來的力量快樂；參加美食品嘗會；以及報一個小小烹飪班。泰國馬希德大學的研究人員對曼谷26所幼兒園中年齡在4到5歲之間的幼兒，進行為期8個禮拜的研究之後發現，綜合上述三個方法，可以將孩子攝入蔬菜和水果的數量增加一倍，蔬果種類也比以往的2種增加到4種。研究人員表示，童年時期養成的飲食習慣通常會伴隨終生。

如今兒童常常攝入過多的飽和脂肪、糖和鹽，水果和蔬菜的攝取量明顯不足。這是因為當今的商業社會，充塞各類快餐食品，而另一個重要原因也是家長們沒有花太多的時間在廚房烹飪，為求方便越來越多用加工食品餵養孩子。事實上，讓幼兒更多參與傳統的烹飪過程，不僅可以使他們更加喜愛天然和健康的食物，還能培養手眼協調能力。

讓蔬果和我們的生活更加密切親近，享受它們帶來美味的同時，在我們生命中如影隨形的一定是快樂和健康。■

