

## 【实践应用】

多吃蔬菜和水果，天天饮奶，常吃全谷物、大豆制品，对健康至关重要，也是实现平衡膳食的一个关键点。但是在现实生活中，如何达到这个目标尚需要努力去实践。

### （一）如何挑选蔬菜水果

蔬菜、水果品种很多，不同蔬果的营养价值也相差很大。只有选择多种多样五颜六色的蔬果，合理搭配，才能做到食物多样，享受健康膳食。

#### 1. 重“鲜”

新鲜应季的蔬菜水果，颜色鲜亮，如同鲜活有生命的植物一样，其水分含量高、营养丰富、味道清新；而且仍在进行着呼吸和成熟等植物生理活动。食用这样的新鲜蔬菜水果对人体健康益处多。每天早上买好一天的新鲜蔬菜，用于当日食用；若购买的新鲜蔬菜量较多时，应将它们按照每次食用量分别用厨房用纸包起来放入冰箱冷藏，留住新鲜并尽早食用。



无论是蔬菜还是水果，如果放置时间过长，不但水分丢失，口感也不好。蔬菜发生腐烂时，还会导致亚硝酸盐含量增加，对人体健康不利。放置过久或干瘪的水果，不仅

水分丢失，营养素和糖分同样有较大变化。

腌菜和酱菜是蔬菜储存的一种方式，也是风味食物。因制作的过程中要使用较多的食盐，不建议多吃。

#### 2. 选“色”

根据颜色深浅，蔬菜可分为深色蔬菜和浅色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，尤其是富含 $\beta$ -胡萝卜素，是膳食维生素A的主要来源，应注意多选择。深绿色蔬菜有菠菜、油菜等；橘红色蔬菜如胡萝卜、西红柿；紫红色菜如紫甘蓝、红苋菜等。每天深色蔬菜的摄入量应占到蔬菜总摄入量的1/2以上。选择不同颜色蔬菜也是方便易行地实现食物多样化的方法之一。

#### 3. 多“品”

蔬菜的种类有上千种，含有的营养素和植物化学物种类也各不相同，因此挑选和购买蔬菜时要多变换，每天至少达到3~5种（表1-23）。比如，土豆、芋头等根茎类蔬菜含有较

#### 贴士：

颜色，是水果与蔬菜营养素和植物化学物丰富的表现。

深色蔬菜是指绿、红、黄、橙、紫等非白色浅色蔬菜。