

【營養師的抗疫小錦囊】

第一篇

# 彩虹飲食 蔬果保存懶人包



HKCDA

# Eat a rainbow 彩虹飲食

沒有單一食物或特定餐單可以提升免疫力。想要身體健康及增強免疫力，就要食得精明，買得醒目！根據香港衛生署建議，成人每日最少進食兩份水果及三份蔬菜。由於不同顏色的蔬果擁有不同的營養素，因此，彩虹飲食不但提倡進食足夠的蔬果，更鼓勵進食不同顏色的蔬果，從而吸收足夠的營養及達致最佳健康。

| 顏色 | 功效   | 所含營養  | 水果例子                            | 蔬菜例子                           |
|----|--|---|---------------------------------|--------------------------------|
| 紅  | <ul style="list-style-type: none"> <li>有助維持眼睛、皮膚及免疫系統的健康</li> <li>有助預防癌症及心血管疾病</li> </ul>                                  | Lycopene<br>Carotenoids<br>Vitamin C<br>茄紅素<br>胡蘿蔔素<br>維他命 C  | 車厘子<br>士多啤梨<br>紅莓<br>紅布罌<br>紅西瓜 | 紅甜椒<br>辣椒<br>紅腰豆<br>蕃茄         |
| 橙  | <ul style="list-style-type: none"> <li>有助維持眼睛、皮膚及免疫系統的健康</li> <li>或有助預防癌症及心血管疾病</li> </ul>                                 | Carotenoids<br>Vitamin C<br>胡蘿蔔素<br>維他命 C   | 橙<br>哈密瓜<br>木瓜<br>富有柿<br>杏圍     | 紅蘿蔔<br>南瓜<br>橙甜椒<br>黃番薯<br>小扁豆 |
| 黃  | <ul style="list-style-type: none"> <li>有助維持眼睛及免疫系統的健康</li> <li>或有助預防癌症及心血管疾病</li> </ul>                                    | Vitamin C<br>Potassium<br>Carotenoids<br>維他命 C<br>鉀<br>胡蘿蔔素   | 檸檬<br>黃梨<br>菠蘿<br>金奇異果<br>芒果    | 黃甜椒<br>黃心蕃茄<br>黃翠玉瓜<br>甜粟米     |
| 綠  | <ul style="list-style-type: none"> <li>有助維持免疫系統健康及降低患癌及心血管疾病風險</li> <li>鐵質及葉酸，幫助製造紅血球</li> <li>鈣質及維他命 K 強化骨骼及牙齒</li> </ul> | Folate<br>Lutein<br>Vitamin C<br>Iron<br>Carotenoids<br>Calcium<br>Vitamin K<br>葉酸<br>葉黃素<br>維他命 C<br>鐵質<br>胡蘿蔔素<br>鈣質<br>維他命 K | 青蘋果<br>牛油果<br>青提子<br>蜜瓜<br>青檸   | 西蘭花<br>芥蘭<br>青椒<br>荷蘭豆<br>苦瓜   |



## Eat a rainbow 彩虹飲食

沒有單一食物或特定餐單可以提升免疫力。想要身體健康及增強免疫力，就要食得精明，買得醒目！根據香港衛生署建議，成人每日最少進食兩份水果及三份蔬菜。由於不同顏色的蔬果擁有不同的營養素，因此，彩虹飲食不但提倡進食足夠的蔬果，更鼓勵進食不同顏色的蔬果，從而吸收足夠的營養及達致最佳健康。

| 顏色     | 功效   | 所含營養             | 水果例子  | 蔬菜例子 |      |
|--------|--|------------------|-------|------|------|
| 紫<br>藍 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 抗氧化-可以幫助細胞修復，降低患癌及心血管疾病風險</li> <li>• 或有助增強記憶力及抗老化</li> <li>• 花青素護眼</li> <li>• 保護尿道健康</li> </ul> | Anthocyanins     | 花青素   | 紫提子  | 紫蕃薯  |
|        |  | Chlorogenic Acid | 綠原酸   | 無花果  | 紫色椰菜 |
| 白<br>啡 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 低升糖指數碳水化合物，提供熱量</li> <li>• 降低患癌和心臟病風險</li> </ul>  | Quercetin        | 槲皮素   | 藍莓   | 茄子   |
|        |  | Resveratrol      | 白藜蘆醇  | 黑莓   | 紫洋蔥  |
|        |  | Ellagic acid     | 鞣花酸   | 西梅   | 木耳   |
|        |  | Starch           | 澱粉    | 香蕉   | 椰菜花  |
|        |  | Vitamin B        | 維他命 B | 白桃   | 白蘿蔔  |
|        |  | Allicin          | 蒜素    | 荔枝   | 蒜頭   |
|        |  | Anthoxanthins    | 花黃素類  | 雪梨   | 白洋蔥  |
|        |  |                  |       | 棗    | 菇類   |

### 小貼士：

- 嘗試在每一餐內選擇不同顏色的蔬果
  - 色彩豐富的食物不但可以令我們食得更開心，同時亦可以攝取各種營養素。
- 由於不同蔬果有不同的保鮮期，了解它們的保鮮期及最佳貯存地方不但可以避免浪費，更可以節省金錢及空間。你可以根據以下的小貼士，於購買前計劃及估算家庭所需要的食材。
- 注意烹調溫度
  - 蔬果中的維他命C會在高溫烹調時流失，所以由水果直接攝取會更有效。
- 可選用冷凍蔬菜 - 因為營養價值不比新鮮蔬菜低
  - 冷凍蔬菜通常會在採摘過後，立即進行殺菁及急速冷凍，所以蔬果中的營養成分可以有效地被保存。
- 可選用貯存期較為長的乾貨如冬菇、雲耳、木耳、紫菜、海帶、蟲草花及茶樹菇等
- 切勿過量囤貨，以免造成浪費
  - 如果一次買太多新鮮蔬菜，可以將蔬菜事先稍微氽燙，再放雪櫃冷凍自製冷凍蔬菜時，注意冷凍前要盡可能瀝乾所有水份！因為殘留的水份會在冷凍時候結晶，而結晶就會破壞蔬菜的組織。當這些蔬菜再次融雪及烹調時，口感就變得軟爛。



## 蔬果保存小貼士

不同蔬果有不同長短的保質期。了解不同蔬果的保存小貼士不但可以避免浪費，亦可以為我們省錢省地方。正所謂「咪做大晒鬼，惜食為香港」，保護地球，你有責。你可以根據以下的蔬果保存小貼士，計劃餐單，然後再選擇所需食材。

建議食物貯存在密封或有蓋的容器中

### 水果篇

|        | 室溫 (約 20 度) | 雪櫃 (約 4 度或以下)                            |
|--------|-------------|--|
| 橙      | 約 1 星期      | 約 1 個月                                   |
| 檸檬、青檸  | 約 1 星期      | 約 1 個月 ★                                 |
| 蘋果     | 不建議         | 約 2 個月 ★                                 |
| 梨      | 至熟透         | 約 3 天 ▲                                  |
| 葡萄     | 不建議         | 約 5 天                                    |
| 藍莓     | 不建議         | 約 10 天                                   |
| 士多啤梨   | 不建議         | 約 1-2 天                                  |
| 香蕉     | 至熟透         | 約 1-2 天                                  |
| 菠蘿     | 不建議         | 約 3 天 ▲                                  |
| 車厘子    | 至熟透         | 約 3 天                                    |
| 西瓜     | 約 2-3 天     | 約 1 星期 (未切開) ▲<br>/ 切開後需貯存在密實盒內及在 2 天內食用 |
| 木瓜     | 至熟透         | 約 1 星期 (未切開)<br>/ 熟透後才放進冰箱內              |
| 哈密瓜、蜜瓜 | 至熟透         | 約 3 天 ▲<br>/ 切開後需貯存在密實盒內及在 2 天內食用        |
| 芒果     | 至熟透         | 約 3 天                                    |
| 熱情果    | 至熟透         | 約 1 星期                                   |
| 奇異果    | 至熟透         | 約 1-2 星期                                 |
| 柿      | 至熟透         | 約 3 天                                    |
| 石榴     | 不建議         | 約 3-4 星期                                 |
| 楊桃     | 至熟透         | 約 1 星期                                   |
| 荔枝     | 不建議         | 約 1-2 星期                                 |
| 杏桃     | 至熟透         | 約 1 星期 ▲                                 |
| 牛油果    | 至熟透         | 約 2-5 天<br>切開後可以塗上檸檬汁防止氧化                |

★ 建議貯存在有孔膠袋內 ▲ 可以原個存放在雪櫃內

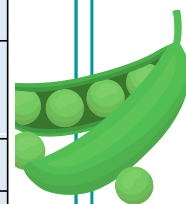
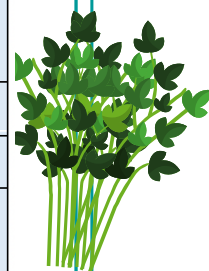
# 蔬果保存小貼士



建議食物貯存在密封或有蓋的容器中

## 蔬菜篇

|                            | 室溫 (約 20 度) | 雪櫃 (約 4 度或以下)                                 |           |
|----------------------------|-------------|---|-----------|
| 綠葉菜<br>(生菜、菜心、芥蘭、<br>油墨菜等) | 不建議         | 最多 1 星期<br>*可先用廚房紙包裹並放入雪櫃, 減少因濕氣及細菌而導致菜葉變壞的機會 |           |
| 紫、綠椰菜                      |             | 2-3 星期  |           |
| 西芹                         |             | 2 星期  |           |
| 白菜                         |             | 1 星期<br>*建議用保鮮紙包裹好                            |           |
| 青豆、四季豆                     |             | 5 天   |           |
| 西蘭花                        |             | 5 天   |           |
| 椰菜花                        |             | 2 星期  |           |
| 紅蘿蔔                        |             | 3-4 星期  |           |
| 蘑菇                         |             | 5 天<br>*建議貯存放在紙袋裡                             |           |
| 白蘿蔔                        |             | 2 星期  |           |
| 青瓜                         |             | 1 星期  |           |
| 翠肉瓜                        |             | 1 星期  |           |
| 茄子                         |             | 5 天   |           |
| 豆菜類 (荷蘭豆、蜜糖豆)              |             | 1-3 天<br>*建議貯存在膠袋中                            |           |
| 甜椒                         |             | 1 星期  |           |
| 芽菜、豆苗、大豆芽                  |             | 2-4 天   |           |
| 紅菜頭                        |             | 3-4 星期  |           |
| 粟米                         |             | 2-3 天   |           |
| 蕃茄                         |             | 3-4 天至熟透                                      | *熟透後才放進雪櫃 |
| 馬鈴薯                        |             | 1-2 星期<br>*建議貯存在紙袋內並置於乾爽陰暗的地方                 | 不建議       |
| 南瓜                         | 1 星期        | 2 個月  |           |



# 蔬果保存小貼士

建議食物貯存在密封或有蓋的容器中

## 蔬菜篇

|                               | 室溫 (約 20 度)                               | 雪櫃 (約 4 度或以下)                      |
|-------------------------------|---|------------------------------------|
| 蕃薯、淮山                         | 2 星期<br>*貯存在乾爽陰暗的地方                       | 不建議                                |
| 洋蔥                            | 3-4 星期<br>*貯存在乾爽陰暗的地方                     | 不建議                                |
| 青蔥、大蔥                         | 不建議                                       | 1-2 星期                             |
| 薑                             | 2-5 天                                     | 2-3 星期                             |
| 蒜                             | 數星期或可長達數月                                 | 不建議                                |
| 香草                            | 不建議 (除羅勒以外)                               | 5 天<br>*建議貯存在密實袋中                  |
| 乾貨 (如冬菇、雲耳、木耳、紫菜、海帶、蟲草花及茶樹菇等) | 根據包裝上的食用限期，並建議將乾貨放入玻璃瓶或防潮容器中，然後貯存於乾爽陰暗的地方 | 貯存於雪櫃或可以延長食用限期。煮食前，要先確保食物沒有發霉或有異味。 |

### Reference List:

- American Heart Association. (2020). *Eat more color*. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/eat-more-color>
- Boyer, R., & Huff, K. (2018). *Using dehydration to preserve fruits, vegetables, and meats*. [https://www.pubs.ext.vt.edu/content/dam/pubs\\_ext\\_vt\\_edu/348/348-597/348-597\(FST-304NP\).pdf](https://www.pubs.ext.vt.edu/content/dam/pubs_ext_vt_edu/348/348-597/348-597(FST-304NP).pdf)
- Food Safety and Inspection Service. (2011). *Cooking for groups a volunteer's guide to food safety*. United States Department of Agriculture. [https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/82770ed6-4ec5-4075-9b09-4a24bef24af6/Cooking\\_for\\_Groups.pdf?MOD=AJPERES](https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/82770ed6-4ec5-4075-9b09-4a24bef24af6/Cooking_for_Groups.pdf?MOD=AJPERES)
- Foodbank of Santa Barbara County. (n.d.). *Food storage guidelines*. <https://foodbanksbc.org/wp-content/uploads/2014/12/Food-Storage-Guidelines3.pdf>
- FoodSafety.gov. (2019). *FoodKeeper app*. <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>
- Garden-Robinson, J. (2017). *Food preservation: drying vegetables*. <https://www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/drying-vegetables/fn1588.pdf>
- Half Your Plate. (2020). *Home freezing guide for fresh vegetables*. [https://www.halfyourplate.ca/wp-content/uploads/2014/12/cpma\\_fruits\\_and\\_vegetables\\_freezing\\_guide\\_screen.pdf](https://www.halfyourplate.ca/wp-content/uploads/2014/12/cpma_fruits_and_vegetables_freezing_guide_screen.pdf)
- Half Your Plate. (2020). *Home storage guide for fresh fruit*. [https://www.halfyourplate.ca/wp-content/uploads/2014/12/cpma\\_fruits\\_and\\_vegetables\\_storage\\_guide-final2.pdf](https://www.halfyourplate.ca/wp-content/uploads/2014/12/cpma_fruits_and_vegetables_storage_guide-final2.pdf)
- Half Your Plate. (2020). *Product storage guide*. <https://www.halfyourplate.ca/wp-content/uploads/2020/03/Produce-Storage-Guide-1-Pager.pdf>
- Nutrition Australia. (2013). *Eat a rainbow!*. <https://www.nutritionaustralia.org/sites/default/files/eat-a-rainbow-fact-sheet-20130506.pdf>
- South Australia Health. (n.d.). *The rainbow colours of fruit and vegetables and their health benefits*. <https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/0c23fc004379088fb74cfc9302c1003/Health+benefits+of+different+colours+chart.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-0c23fc004379088fb74cfc9302c1003-mNC5fTw>

# 待續...

記住緊貼留意

香港社區營養師協會

 facebook 專頁

【營養師的抗疫小錦囊 2,3,4】



HKCDA