

【食育教育】融入閱讀理解

學習單

◎學習單設計者：劉峪倫

班級： 座號： 姓名：

每日「7」更快樂

文章出處：改編自林貞岑/康健雜誌 168 期/2012.11.01

多吃蔬果不但幫身體加分，也讓心情更快樂、愉悅。一份針對八萬名英國人的研究指出，吃愈多蔬果的人，緊張、憂慮的狀況較少，對生活滿意度高，尤其每天吃七份蔬果的人，快樂指數和幸福最高，這份研究發表在《社會指標研究期刊(Social Indicator Research)》。蔬果對身體有諸多好處，如預防慢性病、心血管疾病、癌症以及控制血壓和減重等，如今證實多吃蔬果對心靈層面有正向影響，想要更快樂不是狂吃甜點、麻辣鍋或喝酒狂歡，而是來點色彩繽紛的豐盛蔬菜、水果，心情會更好。可惜台灣人不愛吃蔬果，根據統計，約有八成人達不到「每日五蔬果」的標準：每天吃不到三份蔬菜、兩份水果（通常一份水果約拳頭大小，或是切片後約裝滿一碗份量；蔬菜則是煮熟後約半碗為一份），建議最好每餐要盤點自己的蔬果量，且盡量用蔬菜水果取代高熱量點心。

雖然多吃蔬果多健康，愛喝市售瓶裝果汁的人要小心，可能反而容易引發心血管疾病。澳洲國立科技大學的研究人員調查發現，比起偶爾才喝果汁的人，天天喝果汁者發生心臟病跟心絞痛的風險都升高了。研究人員表示，果汁雖然也含有水果的許多維生素等營養，但是商人為了讓果汁更好喝，往往添加許多糖，導致含糖量過高，纖維量卻很少，因此，建議直接吃新鮮水果較好。

一、請寫出多吃蔬果對身體的好處。

二、請問你是否有達到「每日五蔬果」的建議量？你覺得達到與否，對身體的影響有哪些？

三、除了本文章內容的說明之外，請寫出為什麼「吃水果比喝果汁好」呢？

四、請寫下你看完文章之後的心得與你想和家人分享的話。
