



每日

蔬果大行動之 今晚食乜餸

第五回：

奇異鮮果乾

5份蔬果話你知

美國癌症研究協會建議，每天進食400至800克的蔬果【約5-10份】有助預防癌症及增強體魄。1份蔬果相等於：

- 1/2碗(中號)熟菜
- 1碗新鮮雜菜沙律
- 1大片西瓜、哈密瓜、菠蘿等
- 1個中型水果如橙、蘋果、梨、香蕉等
- 2個小型水果如布林、李子、柑等
- 1/2杯切粒或切塊水果如士多啤梨、藍莓、提子等
- 3/4杯蔬菜或純果汁

