



# 你今天5蔬果了嗎？

## 2份水果

### 認識水果份量

各種水果的營養成分不同、種類特性不同，「一份」是多少，也不盡相同。但為方便換算，水果一份相當於1個拳頭大或約1個飯碗切好的各種水果。每天2份水果，就大約是要吃到2碗水果。

 1 個 (170克) 柳丁	 1 個 (125克) 奇異果	 1 個 (190克) 椪柑	 1 個 (150克) 水蜜桃	 1/2 個 (200克) 水梨	 1/2 個 (160克) 泰國芭樂
 1/2 根 (95克) 香蕉	 1/2 個 (145克) 富士蘋果	 1/2 個 (245克) 香瓜	 1/4 個 (190克) 木瓜	 1/6 個 (225克) 新疆哈密瓜	 1/6 個 (130克) 鳳梨
 1/8 個 (365克) 紅西瓜	 1 1/2 個 (180克) 蓮霧	 2 個 (140克) 蘋果	 12 粒 (130克) 巨峰葡萄	 16 個 (170克) 草莓(小)	 23 粒 (175克) 聖女蕃茄

上述份量係照片所示 (照片提供: 財團法人蕭氏基金會)