



水果與科學





目錄

水果和蔬菜的營養價值…………… 1

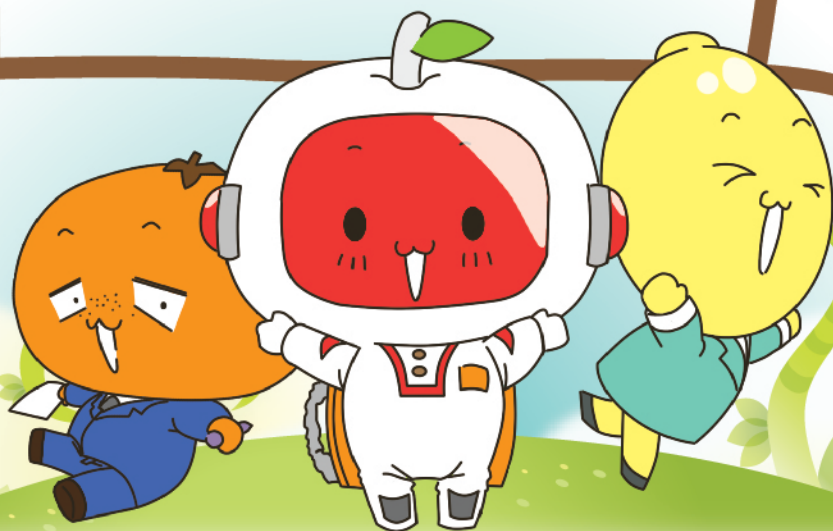
一份水果有多少？…………… 3

選購水果小貼士…………… 4

植物科學：水果的由來…………… 5

齊來動手：種子盆栽教學…………… 8

我的小盆栽…………… 11



水果和蔬菜的營養價值



健康飲食金字塔

水果和蔬菜位於健康飲食金字塔的第二層，建議每日最少進食**五份蔬果**（共約400克），以促進健康！



營養成份

水果和蔬菜含有豐富的維他命、礦物質及膳食纖維，可幫助發育、排出腸道廢物及預防疾病。



由於蔬菜 and 水果分別含有維持身體健康所需的營養素，在均衡飲食的原則下，「每日五份蔬果」也有合適的比例，即每天應進食最少**2份水果**及**3份蔬菜**，不應偏食。



一份水果有多少？

1份蔬菜的份量約等於半碗煮熟蔬菜，而1份水果等於：



2個
小型水果

1個
中型水果



半個
大型水果

半杯其他
種類水果



選購水果小貼士



同學們，下次跟父母到市場買水果時，多選擇不同顏色的新鮮水果，以攝取不同的營養素，但有些脂肪含量高的水果則不宜多吃（例如：椰子、榴槤、牛油果）。



在選購水果時，留意以下幾點：

- 外皮光滑
- 外型飽滿
- 果味香濃
- 同種水果比較重量或輕巧，較重及聲音清脆的含水量較多
- 同種水果的顏色愈深者，通常味道愈甜



植物科學：水果的由來



植物是生命的主要形態之一，目前地球上約有38萬種植物，其中約25萬種是「種子植物」，是植物界中最進化的種類。



「種子植物」是能產生種子，並用種子繁殖的植物，它又分為：

裸子植物：

種子沒有被任何東西包著。
森林裡大部分的樹木是裸子植物，
例如松樹。

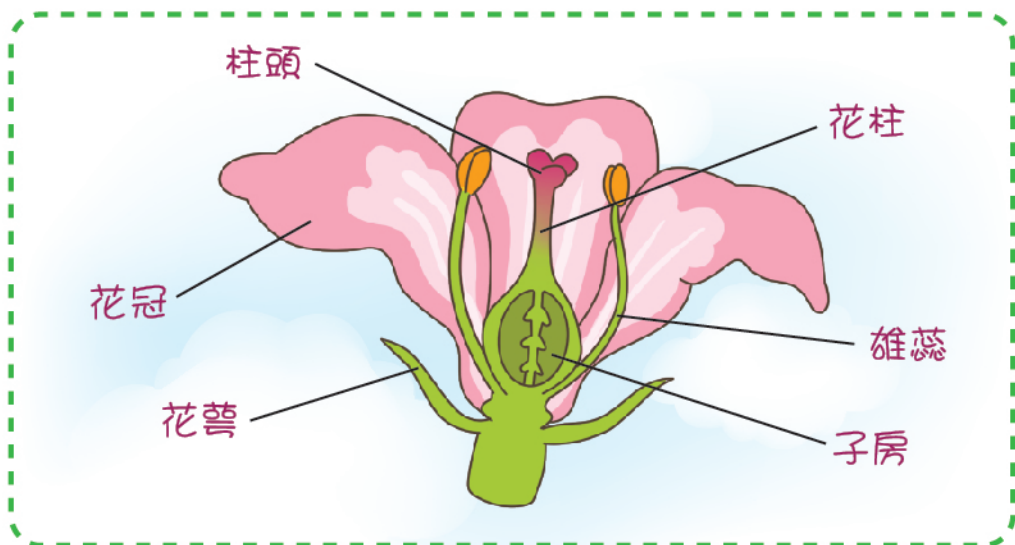
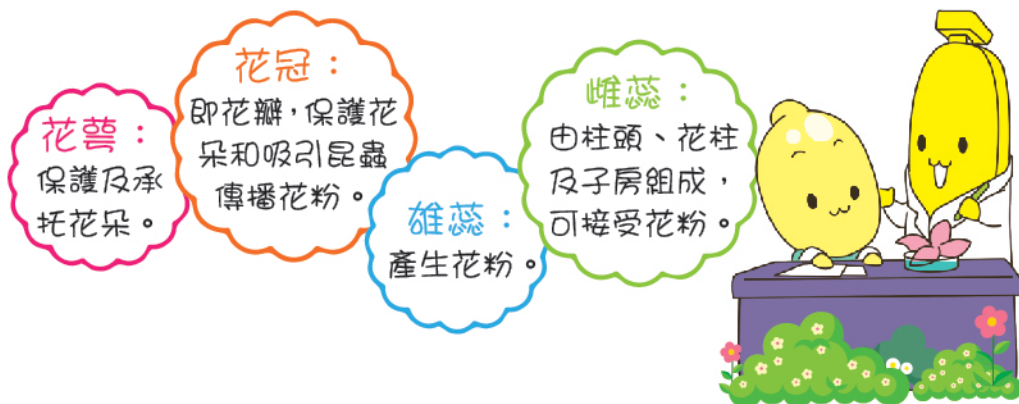
被子植物：

種子有果皮在外保護。大部分
開花植物及農作物是被子植物，
例如穀物、蔬菜、水果。



被子植物是陸地上分佈最廣的一群，水果就是由被子植物的果實發育而成。

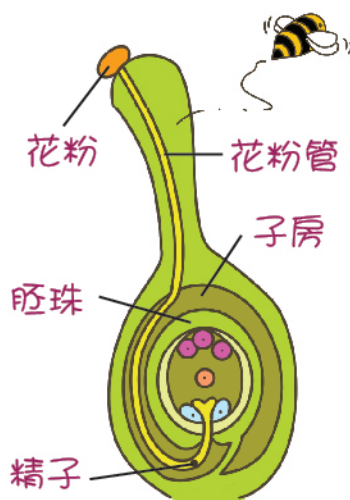
被子植物透過睷花繁殖下一代，花的結構及功能包括：



被子植物如何生出果實？

植物開花時，雄蕊產生花粉，花粉會被風或昆蟲傳送到另一棵同種植物的雌蕊上，然後會生出一條花粉管，沿著雌蕊的花柱到達子房。

其後花粉管會釋放精子到胚珠內（這個過程稱為「受精」），受精後的胚珠會慢慢發育成種子。



與此同時，花的各部分也會發生明顯變化，花萼、花冠、雄蕊及花柱會凋謝，而子房就會繼續膨大，最後發育成果實。



齊來動手：種子盆栽教學



在澳門，我們較難嘗試自己種植水果，但平常吃完水果後，剩下的種子可以用來種盆栽，不單讓你感受到植物的生命力，更可綠化家居環境，按照以下步驟就可以輕鬆種出一盆種子盆栽。



第一步：種子處理

吃完水果後，挑選飽滿完整的種子，用水洗淨。

把種子泡在清水5-7天，記得每天都要換水。若種子泡水不久就發芽，則可直接到下一步驟。



小貼士：發育不良的種子會浮起，可以丟掉。





第二步：開始栽種

選擇一個合適的容器，並放入培養土。



澆少量水讓培養土全部濕潤，在表面放上種子，再用噴壺噴濕種子。



小貼士：初次栽種可選擇底部有洞的容器，
避免澆水過多。

每天噴水一次，保持土壤濕潤，一般種子約1-2個星期就會發芽。



小貼士：有些種子壞死不會發芽，甚至腐爛，要立刻取出。



第三步：照顧盆栽

當種子陸續發芽後，只要有室內光源，每天澆水就可維持盆栽的生長。





我的小盆栽

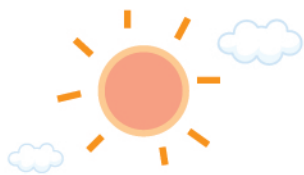


同學們，用水果種子來試種小盆栽吧！不同的種子會種出形態不一樣的小盆栽，多嘗試可能有意想不到的驚喜！

觀察小盆栽的生長過程，把變化記錄下來，與同學互相交流，讓你下次栽種時更得心應手。

| 開始栽種日期：____月____日 我選擇的種子：_____ | | |
|--------------------------------|------|------|
| 日期 | 盆栽狀態 | 特別情況 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |





參考資料：

香港衛生署中央健康教育組

<http://www.cheu.gov.hk>

台北植物園資訊網

<http://tpbg.tfri.gov.tw/>

