

水果與地理



衛生局
Serviços de Saúde



教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude



目錄



水果在均衡飲食的重要性	-----	1
水果的主要成份和功用	-----	2
每日應進食多少份水果	-----	3
水果的地理分布	-----	4
中國水果的地理分布	-----	5
世界水果的地理分布	-----	6
中國水果地理分布圖	-----	7
全球十大水果產量國圖	-----	9
地圖答案	-----	11





水果

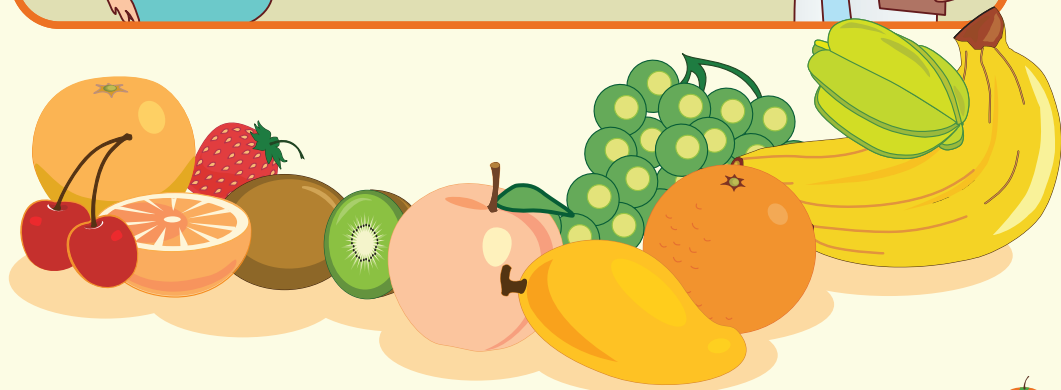
健康飲食金字塔

現在大家都非常注重身體健康。在飲食方面，到底如何才算吃得健康呢？



嗯...水果蔬菜是五穀類以外吃最多的，那麼水果對身體有什麼好處？

- 水果含有豐富的維他命，可以幫助發育，讓身體正常運作
- 水果水份高，可以幫助解渴，例如西瓜約含有90%水份
- 水果含有膳食纖維，對腸胃健康有好處





一份水果是指.....

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



博士，我們每日應進食多少份水果呢？

對小學生來說，每日應進食兩份水果。
一份水果是指...



吃水果的好處真多！我決定要從事水果進口貿易，引入世界各地最好的水果來澳門。到底哪裡才有好的水果呢？



水果種植受氣候、土壤、耕地面積等自然及社會因素影響，這些因素都會影響水果出產的分布。



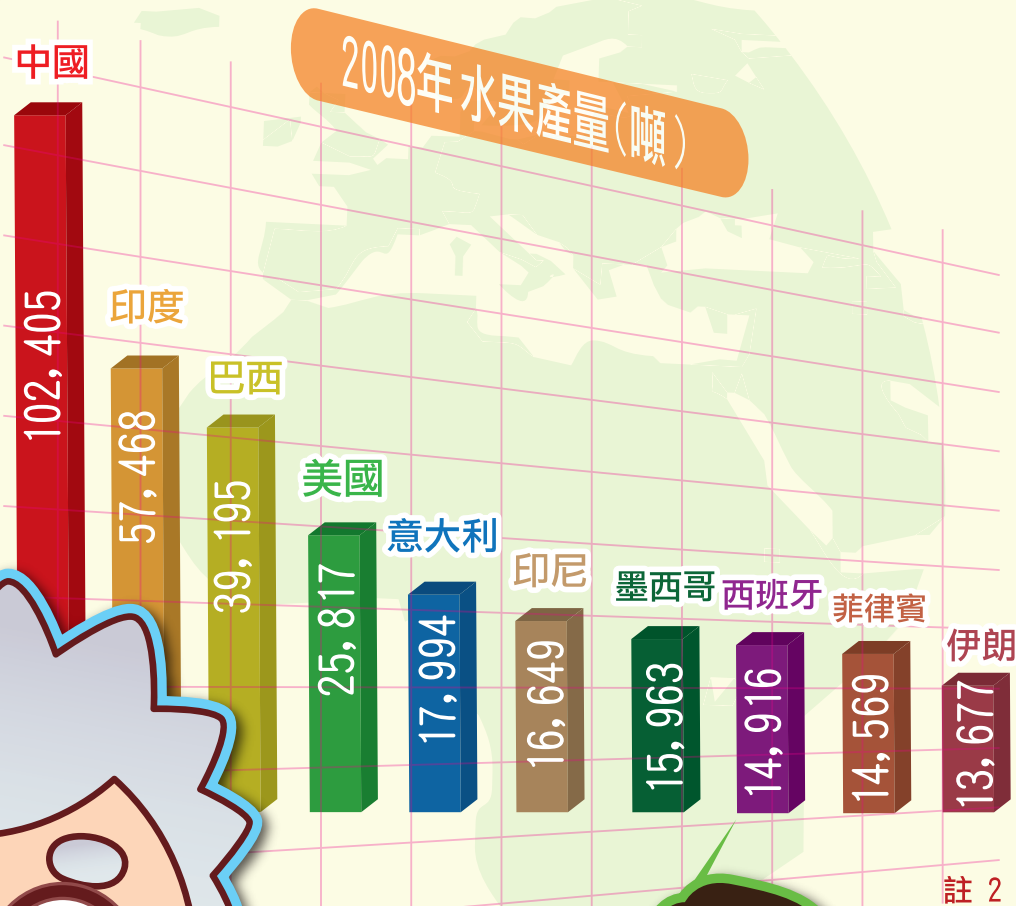


中國水果資源豐富，一年四季都有鮮果供應。生產和栽培的果樹樹種有30多種，其中柑橘、龍眼、荔枝、梨等果樹原產於中國。產量較高的有蘋果、柑橘、梨等。

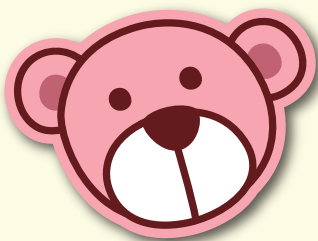
某些地方盛產特種或品質優良的水果，如：荔枝(廣東增城)，橙(廣東羅崗)，哈密瓜和葡萄(新疆)，鴨梨(天津)，蓮霧和菠蘿(台灣)。

註 1

世界各地也出產不同種類的水果，以每年生產水果的重量計算，前十位產量最多的國家包括：



註 2





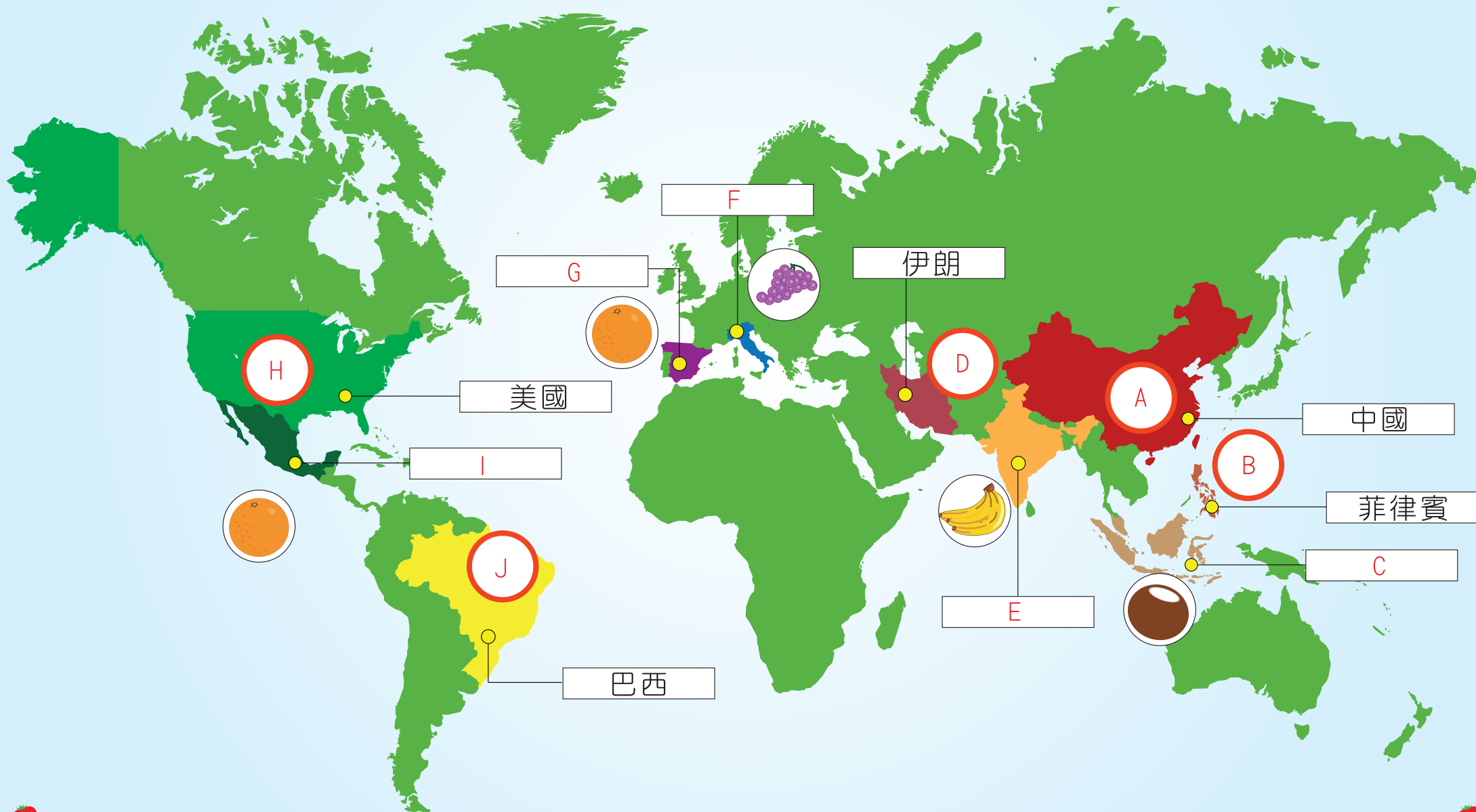
中國水果地理分布圖

中國由於氣候的關係，北方多產溫帶水果，南方多產熱帶水果。





全球十大水果產量國圖 (以重量計)



地圖答案

編號	答案
1	新疆
2	甘肅
3	陝西
4	河北
5	山東
6	浙江
7	貴州
8	福建
9	廣東
10	台灣

編號	答案
A	西瓜
B	椰子
C	印尼
D	蘋果
E	印度
F	意大利
G	西班牙
H	橙
I	墨西哥
J	橙

參考資料

註 1 中國水果的地理分布

<http://www.zzys.gov.cn>

註 2 世界水果的地理分布

FAO Statistical Yearbook, 2009

中國水果產區圖

我的第一本中國文化地圖書，三采文化出版

全球十大水果產量國及其產量最多的水果

FAO STAT, 2008



HEALTHY CITY MACAO

澳門健康城市
MACAU CIDADE SAUDÁVEL