



WELL BORN 物業管理有限公司
Real Estate Management Limited
恒基兆業地產集團成員公司 A Member of Henderson Land Group

健康在職先導計劃

水果蔬菜不可少 日日記得二加三

「偉邦」參與衛生署之健康在職先導計劃，目的在建立有利員工健康的工作環境，透過在工作間引導、推動及鼓勵員工於日常生活中實踐較健康的生活模式，讓大家不經不覺地「儲蓄」起更多的健康

甚麼是

2+3?

每日進食

最少兩份水果和三份蔬菜，
以改善健康狀況及減低
患上主要疾病的機會

「一份水果」約等於：

- 兩個小型水果（如：布祿、奇異果）。
- 一個中型水果（如：橙、蘋果）。
- 半個大型水果（如：香蕉、西柚、楊桃）。
- 半碗水果塊（如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜）。
- 半碗顆粒狀水果（如：提子、荔枝、車厘子、士多啤梨）。
- 四分之一碗沒有添加糖或鹽的果乾（如：提子乾、西梅乾）。
- 四分之三杯沒有添加糖的純果汁（如：鮮橙汁連果肉）。

「一份蔬菜」約等於：

- 一碗未經烹調的葉菜（如：生菜、紫椰菜）。
- 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類（如：菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔）。
- 四分之三杯沒有添加糖或鹽的純蔬菜汁（如：新鮮蕃茄汁連渣）。
- 半碗煮熟的豆類（如：荷蘭豆、紅腰豆）。

