

~彩虹飲食 健康人生~

蔬果的顏色大致可分為紅、橙、黃、綠、藍、紫、白等七種顏色，好像雨後的彩虹一樣，如果我們每天能夠均衡攝取到這七種顏色的蔬菜和水果，就可以維持身體健康，這個攝食原理叫做蔬果的彩虹攝食原則。

紅色蔬果

食物：蘋果、櫻桃、西瓜、蕃茄、草莓、紅棗、枸杞

價值：富含維生素A、胡蘿蔔素、花青素和茄紅素等營養素，維護血管彈性，使血液循環良好，臉色自然紅潤，腦部血液暢通，記憶力也會變好。

黃色或橙色蔬果

食物：紅蘿蔔、地瓜、胚芽米、玉米、柳丁、橘子、芒果、鳳梨、水梨、木瓜、檸檬、哈密瓜
多為全穀根莖澱粉類，比方地瓜、薏仁等。

價值：主要含澱粉和糖，是能量的主要來源，人體若多攝取全穀類食物，獲得足夠的能量，以利內臟器官運作。並含有抗氧化物質，如維生素C及胡蘿蔔素。

綠色蔬果

食物：蔥、菠菜、油菜、芥藍菜、青江菜、大黃瓜、青椒、高麗菜、空心菜、花椰菜、芹菜、奇異果

價值：

1. 綠色食物，尤其是深綠色食物，含有粗纖維、維生素A、B群、C。
2. 維生素C是一種重要的抗氧化劑，幫助減低某些癌症和慢性病的發生率。
3. 維生素A可強化眼睛功能。
4. 維生素B群參與了能量代謝作用，與肝臟細胞營養素新陳代謝有關。
5. 多吃綠色蔬果可滋養肝臟、膽、眼睛、筋骨肌肉等，可說有百益而無一害。

紫色或藍黑色蔬果

食物：葡萄、葡萄乾、藍莓、茄子、加州李、桑椹、香菇、海帶、髮菜、黑木耳

價值：

1. 此類食物大多富含礦物質與微量元素，香菇富含多醣體，有抑制腫瘤的作用，可增加細胞免疫。
上述舉例食物都含有不少的鈣、鐵、硒的元素，對骨骼成長非常有幫助，適量攝取能提昇免疫力。
2. 有助加強記憶力、抗老化、降低癌症發生率功能。

白色蔬果

食物：白蘿蔔、冬瓜、竹筍、洋菇、金針菇、香蕉、芭樂、西洋梨

價值：

1. 冬瓜含水份及水溶性纖維，可滋潤皮膚。
2. 竹筍含粗纖維，能加速大腸蠕動，幫助排便。
3. 降低癌症發生率、促進心臟健康、維持膽固醇指數正常。

