



- 維生素、礦物質及纖維素的重要來源
- 增強抗氧化作用
- 維持體液的酸鹼平衡
 - 降低膽固醇
 - 提高組織細胞修復力
 - 增加飽足感
 - 促進腸胃蠕動
 - 預防癌症



吃出繽紛 彩虹



蔬果的彩虹飲食原則

每天均衡攝取到這5種顏色的蔬果，身體更健康！



蔬果的顏色大致可分為 **紅**、**橙/黃**、**綠**、**藍/紫**、**白** 等5種顏色
各種顏色的蔬果中富含了可以預防疾病的維生素及礦物質

白色

含有豐富：
纖維
維生素C
硫化物(大蒜)



橙/黃色

含有豐富：
維生素A、C、E
抗氧化物質



紅色

含有豐富：
維生素A
茄紅素
抗氧化物質



藍/紫色

含有豐富：
花青素
微量元素
(鈣、鐵及硒)
抗氧化物質



綠色

含有豐富：
纖維
維生素A、C
微量元素
(鈣及鐵)
抗氧化物質

