


蔬果有益健康，衛生署建議多吃蔬果

5份蔬果是每天攝取蔬果最少的數量，建議依年齡和性別  
每天多吃蔬果

# 蔬果 579

水果 蔬菜


$$2 + 3 = 5$$

兒童(12歲以內) 每天建議吃5份蔬果


$$3 + 4 = 7$$

女性(12歲以上) 每天建議吃7份蔬果


$$4 + 5 = 9$$

男性(12歲以上) 每天建議吃9份蔬果

亞洲－世界蔬菜中心  
台南市善化區益民寮60號  
電話: 06-583-7801  
網頁: www.avrdc.org

營養系列

## 多吃蔬果

到底要吃多少?



輕鬆學天天5蔬果  
的健康法則



World Vegetable Center

# 健康 5 蔬果

每天最少 **2份水果** 和 **3份蔬菜**

蔬果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇

蔬果中的植化素具有抗癌效果，可降低癌症發生的機會，天天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病

**水果** + **蔬菜** = **天天 5 蔬果**

**2** + **3** = **5**



生菜約100公克  
煮熟後約佔碗的八分滿

## 蔬菜

## 1份 蔬果是多少？



## 水果

一顆拳頭大小  
或約佔碗的八分滿