

纖維 幫助消化，預防便秘和痔瘡

膳食纖維具有水溶性及非水溶性膳食纖維素

水溶性纖維還能降低血膽固醇及預防心血管疾病

含有水溶性纖維蔬菜包刮豆類、洋菜、木耳、海帶、紫菜、菇類、瓜類等
非水溶性纖維主要是增加糞便的體積，促進大腸蠕動，減少了通過腸道時間，以預防大腸直腸癌的發生

含有非水溶性纖維包括青菜及豆類

每日攝取最少25克的纖維

不足19克，容易引起便秘、代謝性疾病及癌症

除了蔬菜，全穀類例如燕麥也含有較高的纖維

認識



高纖維食物

每100克含多少克的纖維？



黑豆
18克



綠豆
12克



紅豆
12克



燕麥
12克



牛蒡
7克



秋葵
4克



地瓜葉
3克



青花菜
3克

低纖維食物



傳統豆腐
0.6克



白吐司
2.2克



白米飯
0.5克



絲瓜
0.2克

蔬菜的營養

多吃蔬菜，建造健康、強壯身體





多吃蔬菜對身體健康有許多益處，包括促進消化、增強免疫力、保護視力、幫助預防心血管疾病及癌症等

蔬菜本是低熱量、低脂肪食物所以是維持好身材的好幫手

我們一起來認識蔬菜豐富的營養素

低熱量 對身體無負擔

根莖類蔬菜含澱粉質比較多，因此熱量較高，但大部份的蔬菜熱量均不高

每100公克蔬菜平均含有25大卡的熱量

低脂肪和膽固醇 有助於心血管健康及減重

蔬菜均不含脂肪及膽固醇

蛋白質 建造強壯肌肉

豆類含有較高之蛋白質

維生素A 幫助維護視力及增強免疫力

橙色蔬菜有較高的維生素A (例如 紅蘿蔔、橙色番茄等)

維生素B及葉酸 轉化食物成為身體需要的能量

維生素B還加強身體的恢復力

葉酸預防胎兒大腦與脊椎異常

深綠色蔬菜及豆類有較高的維生素B

維生素C 幫助傷口癒合及吸收鐵質

大多數蔬菜都含有豐富的維生素C

維生素E 維護健康皮膚和頭髮

含高維生素的蔬菜包刮 酪梨、青花菜、菠菜、番茄等

礦物質 有助於身體許多重要功能

蔬菜含有鈣、鐵、鋅、鉀、磷、鎂及硒等

鈣質建造和維護骨質，深綠色蔬菜含有較高的鈣質

鐵質建造紅血球及預防貧血，深綠色蔬菜及豆類含有較高的鐵質

鉀幫助穩定血壓，深色蔬菜、芽菜、豆類及蘆筍含有較高的鉀

