

計算份量

無論蔬菜或水果，一般來說『一份』大約是中式飯碗的8分滿(碗口直徑11cm x 碗深5cm)的量，所以要吃到『一份』的蔬果，真的不難哦！



蔬菜類 生菜約100公克，煮熟後約半碗至8分滿碗



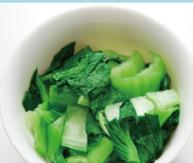
紅甜椒(紅)



胡蘿蔔(橙)



黃甜椒(黃)



青江菜(綠)

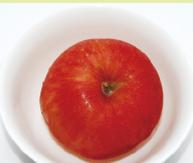


黑木耳(紫)



白花椰(白)

水果類 約一個拳頭大小或是切塊裝8分滿碗



蘋果(紅)



橘子(橙)



奇異果(綠)



葡萄(紫)



蓮霧(白)



香蕉(白)

三蔬二果 魔法石戰記



令人害怕的肯瑟魔王隨時會來侵襲村莊，一起來看看蔬果人如何集結植化素的力量來幫助勇士吧！



線上看故事

愛健康小口訣

早餐蔬果汁爽口
下課零嘴吃水果
餐餐青菜要吃夠
份量3蔬加2果
頭好壯壯就是我



台北總會：台北市松山區南京東路5段16號5樓之2
電話：(02)8787-9907 傳真：(02)8787-9222
南部分會：高雄市三民區九如二路150號9樓之1
電話：(07)311-9137 傳真：(07)311-9138
<http://www.canceraway.org.tw>
E-mail：5aday@canceraway.org.tw

請支持我們 繼續打造健康下一代

捐款方式

- (1) 郵政劃撥
戶名：財團法人台灣癌症基金會
帳號：19096916
- (2) 7-11或全家超商ATM捐款
- (3) 手機掃碼捐款



掃碼捐款



蔬果彩虹 579

快樂吃蔬果

健康人人有



指導單位：教育部



飲食防癌

癌症是可以預防的哦~



預防癌症最簡單
就是飲食要做到

「蔬果彩虹579」

→ 579

每天要吃
小朋友 → 3蔬2果
女性成年 → 4蔬3果
男性成年 → 5蔬4果



台灣癌症基金會在1999年即開始推動「天天5蔬果」，而2004年又進一步推動「蔬果彩虹579」的健康飲食運動，也就是根據年齡和性別來建議要吃足不同份數的蔬果，才能身體健康、頭好壯壯，並且有效預防現在正嚴重威脅我們健康的癌症以及文明病。



蔬果彩虹579



你知道為什麼要吃這麼多蔬果嗎？因為蔬菜、水果中藏著可以打擊癌症、文明病的秘密武器，它們存在五顏六色的蔬菜水果王國裡，我們稱為「植物生化素」，簡稱「植化素」，也被稱為「21世紀的維他命」。除了可以對抗疾病之外，各種顏色的蔬菜水果，還可以增強免疫力，防止健康的細胞變成癌細胞，讓身體健壯喔！

彩虹攝食原則

| 種類 | 健康價值 |
|---|----------------------------------|
| 紅 紅甜椒、紅鳳梨、牛番茄、甜菜根、紅西瓜、蔓越莓、草莓、櫻桃 | 預防癌症、增強免疫力、維護泌尿系統健康、保護心臟血管、提升記憶力 |
| 橙黃 胡蘿蔔、黃甜椒、橘子、柳橙、木瓜、鳳梨、哈密瓜 | 預防癌症、骨骼及牙齒健康、增強免疫力、保護眼睛 |
| 綠 綠花椰菜、芥藍菜、菠菜、A菜、四季豆、青椒、奇異果、芭樂、棗子 | 預防癌症、骨骼及牙齒健康、增強免疫力、保護眼睛、保護心臟血管 |
| 藍紫 木耳、海帶、藍莓、李子、紫色甘藍菜、茄子、葡萄 | 預防癌症、增強免疫力、維護泌尿系統、保護眼睛、提升記憶力 |
| 白 洋蔥、大蒜、菇類、白花椰菜、大白菜、冬瓜、香蕉、水梨、桃子 | 預防癌症、增強免疫力、保護心臟血管 |



蔬果的色彩大致可分紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，不同顏色所含有的維生素、礦物質、纖維及植化素皆不盡相同，除了應攝取足量的蔬果份數外，更需要均衡攝食各色蔬果，此攝食原理即稱為蔬果的「彩虹攝食原則」。



繪者 水果小熊