

彩虹蔬果 5 7 9 身體健康天天有



攝取蔬果的品項應多元
除常見的葉菜(綠)蔬菜
我們可以有更豐富的選擇

什麼叫『彩虹蔬果』？



蔬果對身體有什麼幫助呢？
各色蔬果中有豐富的
(1) 膳食纖維：幫助消化系統健全、降低膽固醇。
(2) 植物化學物質：花青素、茄紅素、胡蘿蔔素等多樣植化素，有抗氧化、抗發炎，增進人體免疫功能。

我應該怎麼吃呢？

按照每日建議食用份數
並足量攝取
小孩5份 女性7份 男性9份
以下為一份蔬果的供應量圖示

彩虹蔬果579

	蔬菜份數	水果份數	總份數
兒童(12歲以內)	3	2	5
女性	4	3	7
男性	5	4	9

