

彩虹蔬果579

宣泰食品有限公司

鍾雨靜 營養師



2012.02.24



前言

- 癌症發生原因

大量飲酒、肥胖、少活動、飲食油膩、愛吃肉少吃蔬果、重口味愛吃鹹、愛吃醃漬物、吃檳榔、壓力大容易焦慮、抽煙。

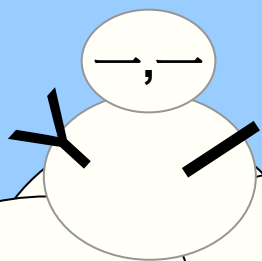
- 癌症有60%-70%可以預防。

- 30-40% **靠飲食調整、運動及維持適當體重。**



前言

- 癌症基金會推廣579
兒童「天天5蔬果」
成年女性「天天7蔬果」
成年男性「天天9蔬果」
- 搭配彩虹原則更健康



蔬果579

小於6歲兒童「天天5蔬果」

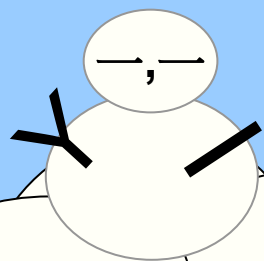
3份蔬菜+2份水果

大於6歲兒童及成年女性「天天7蔬果」

4份蔬菜+3份水果

成年男性「天天9蔬果」

5份蔬菜+4份水果



何謂一份蔬菜？

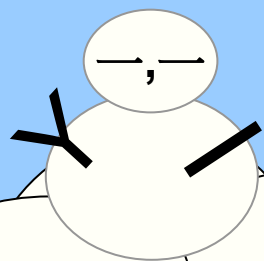
一份蔬菜

= 生重約100克

= 生菜一碗

= 熟菜半碗

(碗容量約240cc)



100g
14kcal



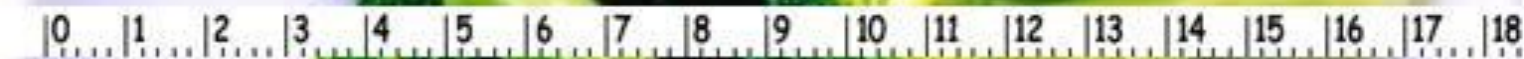
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

每份 210mm

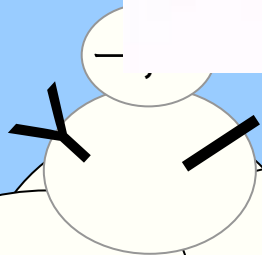
Y



100g
30kcal



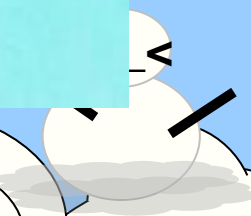
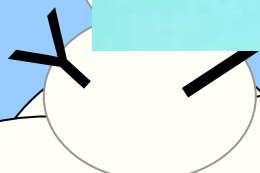
直径 180 mm · 深度 7 mm

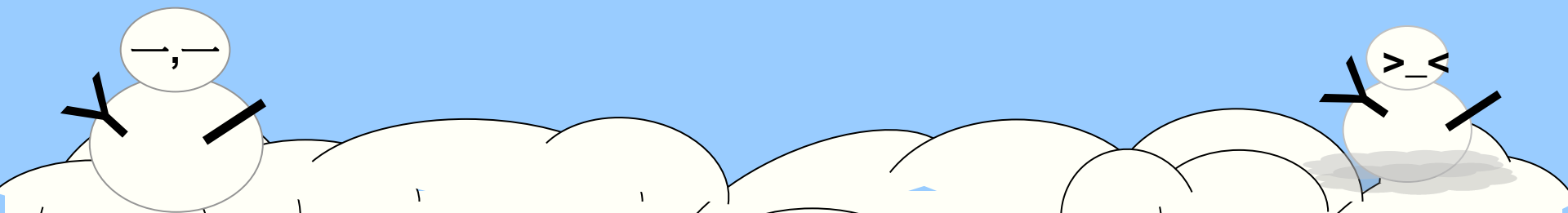


100g
18kcal



直径 210 mm





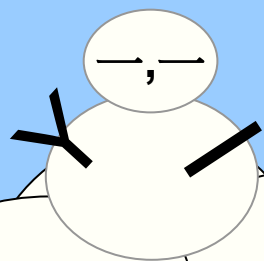
何謂一份水果？

水果一份

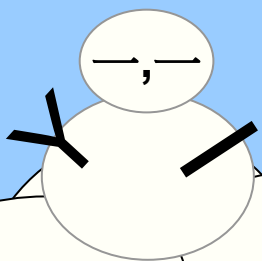
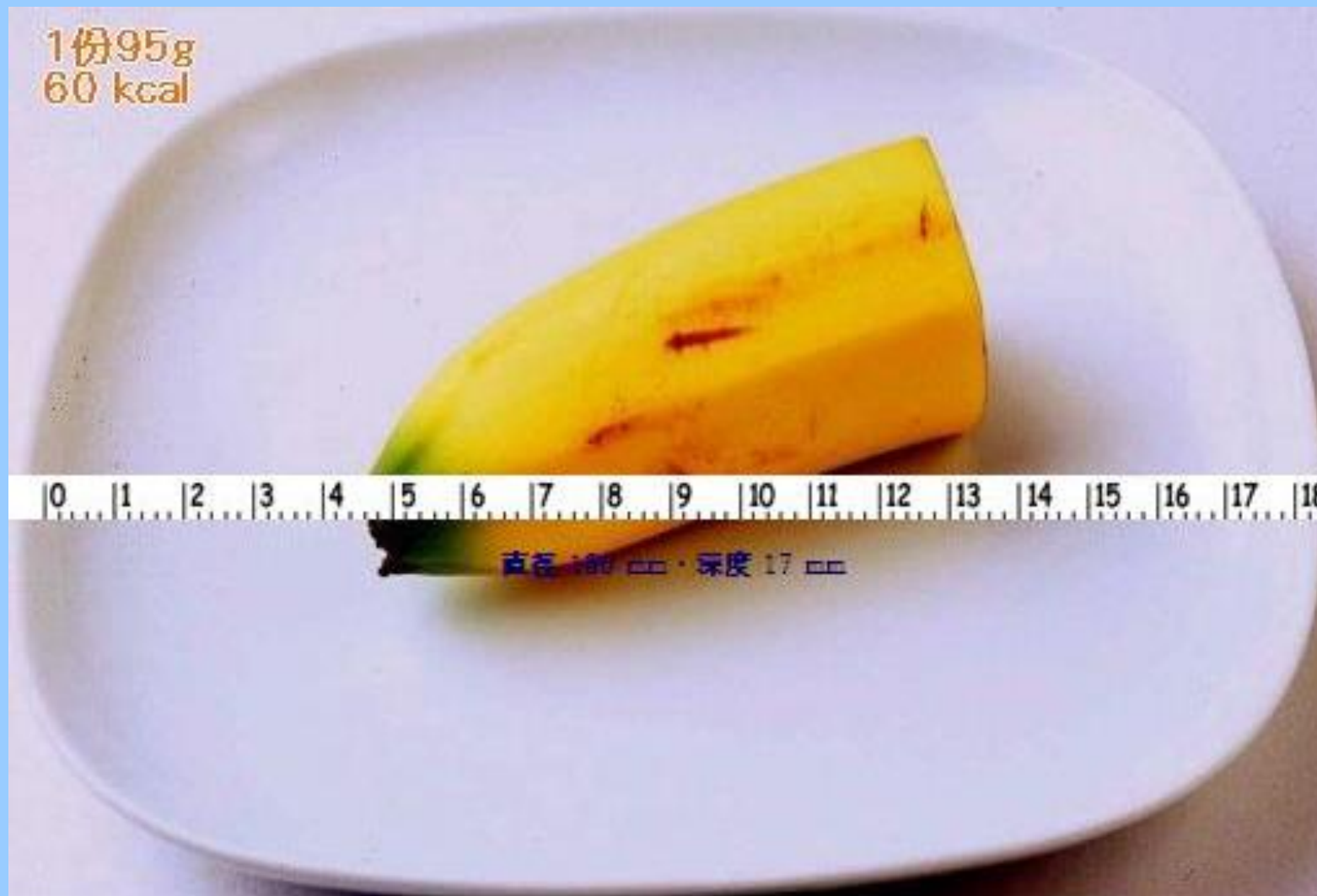
= 3~4兩

= 一個拳頭或半碗

(碗容量240cc)



1份95g
60 kcal

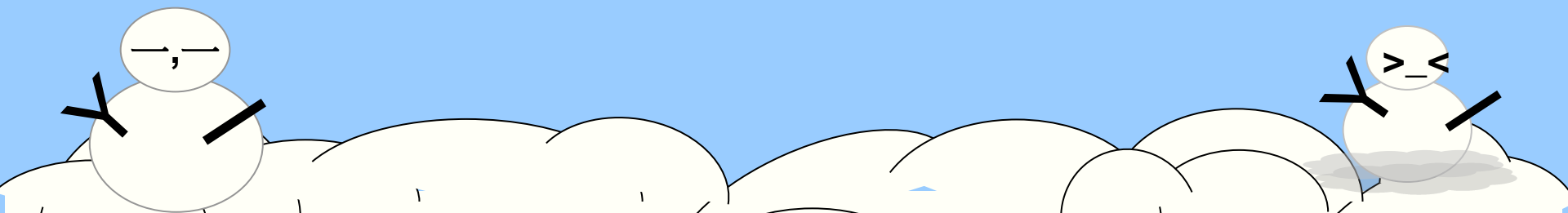


1份190g
60 kcal



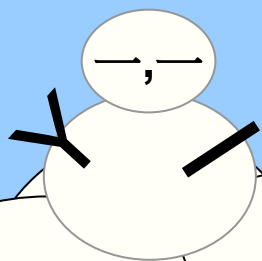
直径 100 mm 周径 314 mm





彩虹原則

- 就是每日要均勻攝取各種不同顏色的蔬果，而蔬果的顏色大致分為藍、紫、綠、白、黃、橙、紅等。
- 七種顏色，感覺就像是雨後的彩虹般美麗，各種顏色的蔬果都有不同的營養價值。



各色的蔬果有哪些？

顏色

蔬果種類

對身體好處

藍色及紫色

藍莓、葡萄、黑莓
紫茄、黑木耳

可降低癌症的發生率。
有助加強記憶力，抗衰老。

綠色

花椰菜、青江菜、
黃瓜、青椒、菠菜

可降低癌症發生率，促進
視覺健康，強健骨骼及牙齒。

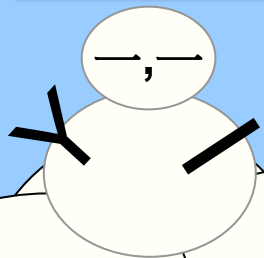
白色

洋蔥、大蒜、菇類、
馬鈴薯、香蕉、梨
子、甜桃

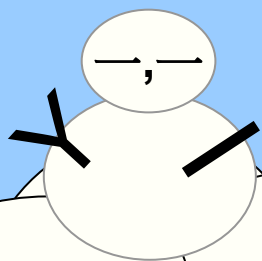
可降低癌症發生率，促進
心臟健康，維持膽固醇指
數正常。

各色的蔬果有哪些？

| 顏色 | 蔬果種類 | 營養成分 |
|-------|--------------------|------------------------------------|
| 黃色及橙色 | 胡蘿蔔、南瓜、地瓜、芒果、橘子、柳橙 | 可抗氧化 |
| 紅色 | 紅甜椒、蕃茄、草莓、蘋果、紅西瓜 | 可降低癌症發生率，促進心臟健康，提升記憶力。 促進泌尿系統健康 |



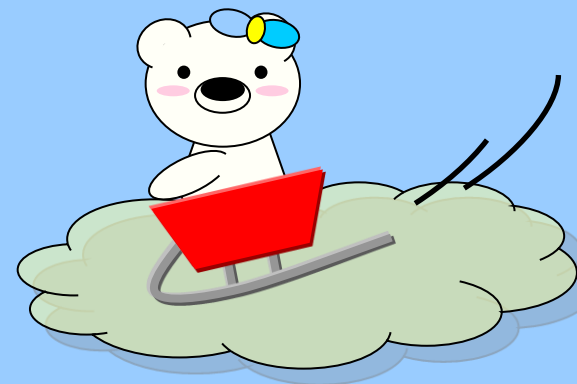
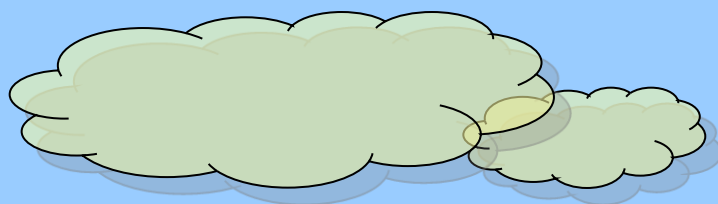
健康的身體必須從健康的飲食習慣開始，若是全民都能夠響應「蔬果579」以及「彩虹原則」的健康飲食新概念，相信必定能夠降低癌症、心血管疾病發生機率，使全民擁有健康康的人生。





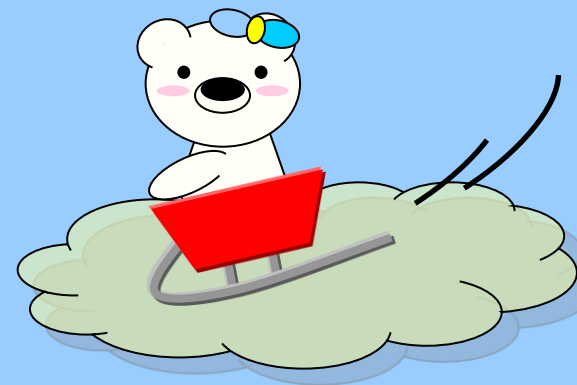
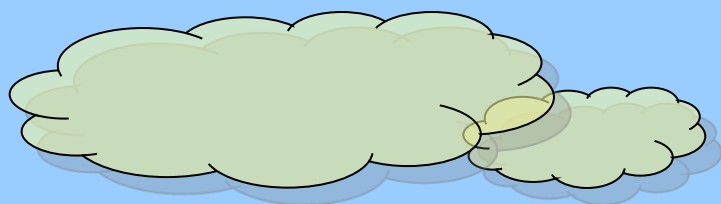
有獎徵答



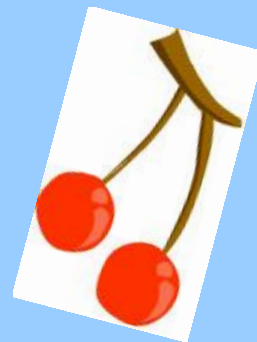
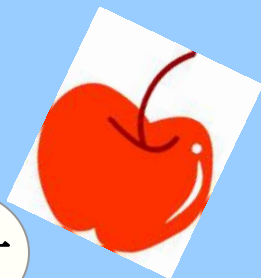


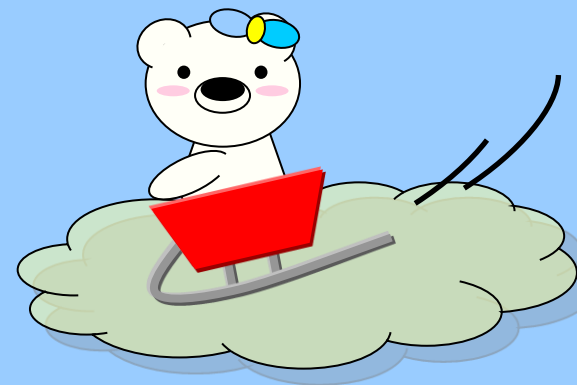
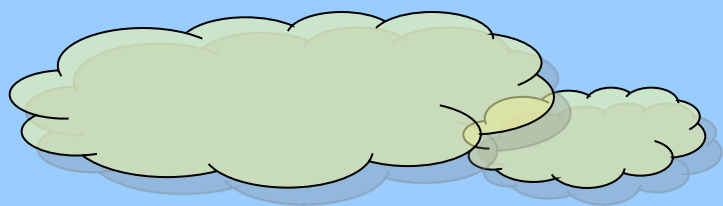
Q. 今天的主題是？



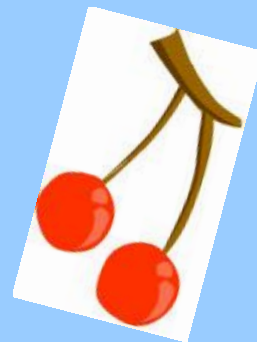
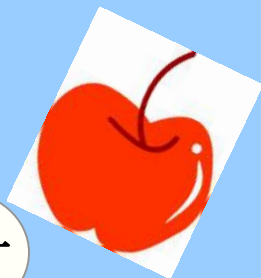


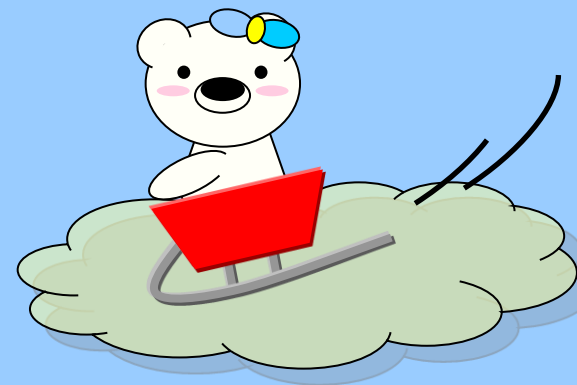
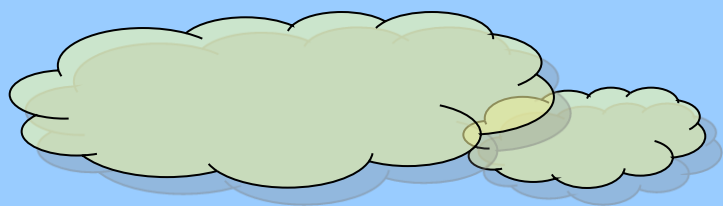
Q: 小於6歲學童，應天天攝食
? 份蔬菜水果。



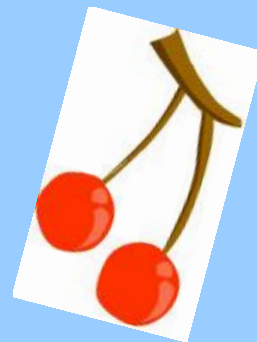
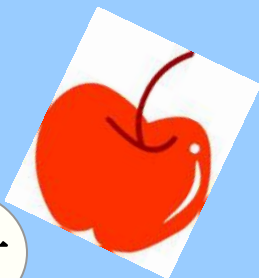


Q：大於6歲兒童及成年女性，應
天天攝食 份蔬菜水果。





Q：成年男性，應天天攝食 份蔬菜水果。



謝謝大家聆聽



GOOD BYE

