

# 計算份量

無論蔬菜或水果，一般來說『一份』大約是普通飯碗的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8分滿碗



胡蘿蔔(橙黃)



紅甜椒(紅)



黃甜椒(黃)



青江菜(綠)

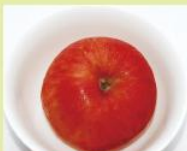


黑木耳(黑)



白花椰(白)

## 水果類 約一個拳頭大小或是八分滿



蘋果(紅)



橘子(橙黃)



奇異果(綠)



葡萄(紫)



蓮霧(白)



香蕉(白)

# 落實小撇步

小朋友你知道嗎？體重過重或肥胖，長大後容易發生心血管疾病、高血壓、糖尿病及癌症等慢性病，所以一定要落實蔬果彩虹579！趕快邀請爸爸、媽媽一起來做到「愛健康小口訣」！



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

郵政劃撥 戶名:財團法人台灣癌症基金會  
帳號:19096916

ATM捐款 至台新銀行提款機或台新銀行網路ATM  
選擇捐款服務功能，即可進行捐款。

信用卡 請向本會索取「信用卡捐款授權書」或上網  
下載，亦可透過本會網站「線上捐款」直接  
以信用卡捐款。



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

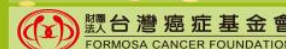


蔬果彩虹 579

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519」

每天要吃  
小朋友  
女性成年  
男性成年

3蔬2果  
4蔬3果  
5蔬4果



台灣癌症基金會在1999  
年就開始推動「天天5蔬果」、而2004  
年又進一步推動「蔬果彩虹519」的健康  
飲食運動，我們是根據年齡和性  
別，建議他們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519



小朋友們知道為什麼要吃這麼多蔬果嗎？因為蔬菜、水果  
食物裡藏著可以打擊癌症、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                                     |
|---|--|
| <b>紅</b><br>紅甜椒、紅鳳菜、<br>牛番茄、甜菜根、<br>紅西瓜、蔓越莓、<br>草莓、櫻桃   | 預防癌症、增強免疫力、<br>維護尿道系統健康、保護<br>心臟血管、提升記憶力 |
| <b>橙黃</b><br>胡蘿蔔、黃甜椒、<br>橘子、柳橙、木瓜、<br>鳳梨、哈密瓜            | 預防癌症、骨骼及牙齒<br>健康、增強免疫力、保<br>護眼睛          |
| <b>綠</b><br>綠花椰菜、芥藍菜、<br>菠菜、A菜、四季<br>豆、青椒、奇異果、<br>芭樂、棗子 | 預防癌症、骨骼及牙齒健<br>康、增強免疫力、保護眼<br>睛、保護心臟血管   |
| <b>藍紫</b><br>木耳、海帶、藍莓、<br>李子、紫色甘藍菜、<br>茄子、葡萄            | 預防癌症、增強免疫力、<br>維護尿道系統、保護眼睛<br>、提升記憶力     |
| <b>白</b><br>洋蔥、大蒜、菇類、<br>白花椰菜、大白菜、<br>冬瓜、香蕉、水梨、<br>桃子   | 預防癌症、增強免疫力、<br>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