

計算份量

★蔬菜類：一份約為100公克

深色葉菜類：如菠菜、青江菜、油菜、空心菜

淺色葉菜類：如大白菜、高麗菜、小白菜

根莖類：如胡蘿蔔、馬鈴薯、芋頭、蕃薯

食用蕈類：如洋菇、草菇、金針菇、木耳

花果類：如金針花、絲瓜、胡瓜

芽菜類：如苜蓿芽、綠豆芽、黃豆芽

辛香類：如洋蔥、蒜、蔥

原來一份約為100公克，指的就是大約還沒煮熟的生菜一碗的量，或是煮熟的菜大概半碗！

★水果類：1份約3~4兩（切好後約一碗）

食物名稱 1份量

小型

青龍蘋果 1個

香蕉 小1根

加州李 1個

荔枝 9個

桃子 1個

葡萄 13顆

枇杷 6個

龍眼 13顆

橘子 1個

柳丁 1個

奇異果 1又1/2個

草莓 小8個

蓮霧 2個

西洋梨 1個

食物名稱 1份量

大型

鳳梨 1/10個

西瓜 1片

中型

泰國芭樂 1/3個

木瓜 1/3個

楊桃 3/4個

哈密瓜 2/5個

柚子 3瓣

葡萄柚 3/4個

愛文芒果 1/2個

水果一份大約是一個拳頭大小哦~

捐款方式

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。



財團法人台灣癌症基金會

台北市南京東路五段16號5樓之2

電話(02)8787-9907

傳真(02)8787-9222

<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



教育部指導

財團法人台灣癌症基金會 製作

飲食防癌

癌症是可以預防的哦~



預防癌症最簡單就是

「蔬果彩虹579」

每天要吃
小朋友 → 3蔬2果
成年女性 → 4蔬3果
成年男性 → 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579」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579



小朋友們知道為何要吃這麼多蔬果嗎？因為蔬菜、水果及穀類所含的化合物，叫做「植物性化學成分」，除了可以對抗疾病之外，多吃蔬果，還可以增強免疫力，制止細胞從正常的狀態轉成癌細胞，就如同20世紀初期「維他命」在醫療上扮演延年益壽的角色，而且這些「植物性化學成分」還具有防癌、抗癌的效果，因此被稱為「21世紀的維他命」。

攝食原則

種類	健康價值
藍紫	<ul style="list-style-type: none"> 藍莓、葡萄、黑莓、茄子、梅子、梅乾、黑豆、黑木耳 含有不同程度可促進健康之植物性化學成份 —降低癌症發生率 —促進尿道系統之健康 —有助增強記憶力 —抗老化
綠	<ul style="list-style-type: none"> 花椰菜、青江菜、四季豆、黃瓜、青椒、菠菜、蘆筍、酪梨、奇異果、綠色西洋梨 含黃素及其他物質，具抗氧化效果 —降低癌症發生率 —促進視力健康 —強健骨骼及牙齒
白	<ul style="list-style-type: none"> 洋蔥、大蒜、韭黃、大豆、靈芝、菇類、杏仁、馬鈴薯、香蕉、梨子、甜桃 白色、棕色及褐色蔬果中含有不同量之植物性化學成份，包括蒜素等 —降低癌症發生率 —促進心臟健康 —調節膽固醇指數
黃橘	<ul style="list-style-type: none"> 胡蘿蔔、南瓜、地瓜、黃玉米、芒果、橘子、柳橙、木瓜、鳳梨、哈密瓜、葡萄柚 含有不同量之抗氧化物質，如維他命C及類胡蘿蔔素，類生物黃酮素，具有增進健康之功能 —抗氧化
紅	<ul style="list-style-type: none"> 甜菜根、紅甜椒、番茄、草莓、蔓越莓、櫻桃、紅葡萄、蘋果、紅西瓜 含特殊植物性化學成份，包括茄紅素及花青素 —降低癌症發生率 —促進心臟健康 —提升記憶力 —促進尿道系統之健康

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他命、礦物質、纖維及植物性化學成份皆不盡相同，除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