

蔬果攝取份量換算表

蔬菜類：一份約為生重100公克
(約為一碗生菜或半碗熟菜；一碗為一普通碗量約240CC)

深色葉菜類：如菠菜、青江菜、莧菜、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、白蘿蔔、馬鈴薯、芋頭、蕃薯

花果類：如洋菇、草菇、金針菇、鮑魚菇

苦味：如苦瓜、芥菜、苦菜

芽菜類：如豌豆嬰、蘿蔔嬰、苜蓿芽、綠豆芽、黃豆芽

辛硫化合物：如洋蔥、青椒、蔥、蒜

水果類：1份約為100公克
(切好後約為半杯；一杯為一普通碗量約240CC)

大型		小型	
食物名稱	1份之量	食物名稱	1份之量
西瓜	1/10個	蘋果	1個
鳳梨	1片	香蕉	1根
中型		加州李	1個
泰國芭樂	1/3個	荔枝	6個
木瓜	1/2個	桃子	1個
楊桃	1/2個	葡萄	13顆
愛文芒果	1/4個	蓮霧	2個
哈密瓜	1/4個	龍眼	12顆
柚子	3瓣	橘子	1個
葡萄柚	1/2個	柳丁	1個
		奇異果	1個
		草莓	6個
		枇杷	6個

蔬果的彩虹攝食原則

為達到全民健康改造目標，除應攝食足夠的蔬果份數外，更需注意均衡攝食各色蔬果。蔬果的色彩大致有藍、紫、綠、白、黃、橙及紅等七色，多彩度猶如雨後彩虹，而各色蔬果中所含之維他命、礦物質、纖維及植物性化學成分皆不盡相同；對於保持健康活力、抗老化、降低癌症、心血管疾病發生率之效應亦皆不盡相同，故應均衡食用，此攝食原理即稱為蔬果的「彩虹攝食原則。」

捐款專戶

銀行轉帳／戶名：財團法人台灣癌症基金會

帳戶：中華商業銀行仁愛分行

帳號：032-10-900499-0-00

信用卡／請向基金會索取信用卡捐款授權書

郵政劃撥／戶名：財團法人台灣癌症基金會

帳號：19096916

財團法人台灣癌症基金會

地址：台北市南京東路四段一〇三號八樓之一

電話：(02)8712-5598

傳真：(02)8712-2003

<http://www.canceraway.org.tw>

E-mail: 5aday@canceraway.org.tw

全民飲食防癌運動




蔬果5,7,9 健康人人有

教育部 指導

行政院農業委員會 輔導


財團法人台灣癌症基金會 製作



推廣飲食防癌運動之源起

癌症自民國 71 年以來一直是國人死亡原因之首，其發生率、死亡率也逐年上升，嚴重威脅國人的健康。事實上，癌症是可預防之疾病，其預防要訣是在癌雛型形成前加以滅除。根據統計，全世界每年約有九百萬人罹患癌症，而專家認為 60%~70% 是可以預防的，其中 30%~40% 可透過飲食調整、運動及減輕體重的方式，30% 則靠戒煙及避免二手煙害。而最簡單易行的飲食防癌方式即為「天天 5 蔬果 -- "5 a Day"」。

美國是在 1991 年開始推動 "5 a Day" Campaign，鼓勵民眾一天吃五份新鮮蔬菜水果，這種簡單易懂的飲食運動在實施 5 年之後有了相當的成效，不僅癌症發生率每年下降了 0.7%，死亡率亦降低了 0.5%。台灣癌症基金會在民國 88 年即致力推動「天天 5 蔬果」飲食防癌運動，除舉辦數百場之民眾講座外，更深入各國小校園進行「兒童天天 5 蔬果」健康飲食巡迴宣導，獲得校園及一般民眾廣大迴響。




何謂天天 5 蔬果 "5 a Day"

所謂 "5 a Day" 即為每天應至少攝取五份蔬菜及水果，根據衛生署公佈的每日飲食指南建議，成人每天應吃三碟蔬菜、兩份水果，其中至少一碟是深綠色或深黃色的蔬菜。

蔬果 5、7、9，健康人人有

自 2000 年起，美國疾病管制局更進一步提出，每天攝取五份蔬菜水果已不足夠，而開始推動每天應攝食五至九份之蔬菜水果；台灣癌症基金會亦於 2004 年起推動新的健康改造運動--「蔬果 5、7、9，健康人人有」，建議全民依不同年齡及性別，應力行正確蔬果攝取的份量，如下表：

	蔬菜份數	水果份數	總份數
學齡前兒童	3	2	5
小學學童及女性	4	3	7
男性	5	4	9



蔬果在癌症預防上的角色

水果、蔬菜、穀類等食物中所含的化合物，稱為「植物性化學成份」，除可用來對抗疾病外，亦具有防癌、抗癌的效果。

最近醫學研究陸續發現「植物性化學成份」具有多重抗癌效果，並具有抑制細胞從正常狀態轉變成癌細胞的能力，就如同 20 世紀初期的維他命在醫療中扮演的延年益壽角色，因此被稱為 21 世紀的維他命。

事實上，每天若能攝取 400~800 公克的蔬菜水果，不僅可預防癌症，同時還可以減少許多文明病的發生，包括痛風、心臟血管疾病、高血壓、動脈硬化、肥胖症、關節炎、便秘以及老化等。因此「蔬果 5、7、9」，不只是防癌的有效方法，同時也是今天文明社會最健康的飲食方式。

