

# 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

食用菌類：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

辛香料：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份量，或是煮熟的菜大概半碗！

★水果類：1份約3~4兩（切好後的一碗）

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

酸柑 13顆

橘子 1個

柳丁 1個

奇異果 1又1/2個

草莓 小8個

蘋果 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顆

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：19096914

ATM捐款

至台新銀行ATM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

成年女性

成年男性

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，防止細胞從正常的狀態轉變成癌細胞，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

藍莓、葡萄、黑莓、茄子、梅子、梅乾、黑豆、黑木耳

含有不同程度促進健康之植物性化學成份  
 一降低癌症發生率  
 一促進泌尿系統之健康  
 一有助增強記憶力  
 一抗氧化

綠

花椰菜、青江菜、四季豆、黃瓜、西蘭花、菠菜、蘆筍、甜菜、奇異果、綠色西洋梨

含黃酮素及其他物質，具抗氧化效果  
 一降低癌症發生率  
 一促進視力健康  
 一強健骨骼及牙齒

白

洋蔥、大蒜、蒜黃、大豆、蠶豆、扁豆、杏仁、馬鈴薯、香蕉、栗子、胡桃

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  
 一降低癌症發生率  
 一促進心臟健康  
 一調節膽固醇指數

黃橘

甜菜、南瓜、地瓜、黃玉米、芒果、橘子、檸檬、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，對生物學影響，具有增進視力之功能  
 一抗氧化

紅

菠菜、紅甜菜、番茄、葡萄、櫻桃、櫻桃、櫻桃、蘋果、紅西瓜

含特殊植物性化學成份，包括茄紅素及花青素  
 一降低癌症發生率  
 一促進心臟健康  
 一提升記憶力  
 一促進泌尿系統之健康

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」。



編者 水果小龍