

蔬果攝取份量換算表

無論蔬菜或水果，一般來說『一份』大約是普通飯碗8分滿的量（碗口直徑11cm X 碗深5cm），所以要吃到『一份』的蔬果真的不難！



水果類 約一個拳頭大小或是8分滿碗



蔬菜類 生菜約100公克，煮熟後約8分滿碗



繽紛的蔬果營造彩色人生

如何增加蔬果攝取量

1. 每日依彩虹攝食原則（紅、橙、黃、綠、藍、紫、白）均衡攝取各色蔬果。
2. 用餐時，應先吃蔬菜再吃肉。
3. 在外用餐時，別忘了多點一道燙青菜或海帶。
4. 會議時以水果代替糕點。
5. 工作忙碌時，帶一份切好水果或蔬果沙拉當點心。
6. 以蔬果乾（非蜜餞）取代糖果餅乾。例如：蘋果乾、葡萄乾等脫水蔬果。
7. 家中調製蔬果汁不加糖、不過濾，以保留纖維。
8. 市售蔬果汁纖維含量少，外加糖分高，無法取代新鮮的蔬菜水果。
9. 蔬菜、水果都要攝取，不宜互相取代。

財團法人台灣癌症基金會

台北總會：

10597台北市松山區南京東路五段16號5樓之2

電話：(02)8787-9907 傳真：(02)8787-9222

高雄分會：

80759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

營養諮詢專線：(02)8787-3881 / (07)311-9137

E-mail：5aday@canceraway.org.tw

http://www.canceraway.org.tw

打造健康下一代·需要您的支持

郵政劃撥 / 戶名：財團法人台灣癌症基金會

/ 帳號：19096916

ATM捐款 / 至7-11的ATM選擇捐款服務功能，即可進行捐款。



蔬果彩虹579

健康飲食
改造運動

推廣飲食防癌運動之緣起

癌症自民國71年(1982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1,200多萬人罹患癌症，而專家認為60%~70%是可以預防的，其中30%~40%可透過飲食調整、運動及維持理想體重的方式，30%則靠戒菸及避免二手菸害。而最簡單易行的方式即為「天天5蔬果」及「蔬果彩虹579」。

美國在1991年開始推動“5 a Day” Campaign，鼓勵民眾每天吃五份新鮮蔬菜、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1999年開始推動「天天5蔬果」飲食防癌運動，並於2004年進一步推出「蔬果彩虹579」健康飲食運動，根據年齡及性別建議不同的蔬果攝取量，以達到全民健康改造之目的，有效預防癌症及文明病。

為什麼要力行『蔬果彩虹579』？

根據研究，水果、蔬菜、穀類等食物中所含的化合物，稱為「植物生化素」，簡稱「植化素」，除可對抗疾病外，亦具有防癌、抗癌的效果。同時醫學研究也發現，蔬果有多重抗癌成份，並具有抑制細胞從正常狀態轉變為癌細胞的能力，就如同20世紀初期維他命在醫療上扮演延年益壽的角色，因此蔬果也被稱為「21世紀的維他命」。

蔬果彩虹579 . 健康人人有

所謂『蔬果彩虹579』的意思就是，兒童一天至少要吃到5份蔬果、女性是7份、男性則是9份，而因為不同顏色的蔬果有不同的植化素，所以要盡可能攝食各種不同顏色的蔬菜水果，其中至少有一份是深綠色或是深黃色的蔬菜，才會健康多多喔！

	水果份數	蔬菜份數	總份數
兒童	2	3	5
女性	3	4	7
男性	4	5	9

蔬果的彩虹攝食原則

蔬果的色彩大致可分為紅、橙、黃、綠、藍、紫、白等七色，所含有之維他命、礦物質、纖維及植化素皆不盡相同，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」。

色彩	蔬果種類	健康價值
紅色	甜菜根、紅甜椒、紅鳳菜、番茄、草莓、蔓越莓、櫻桃、紅葡萄、蘋果、紅西瓜	含茄紅素及花青素等植化素 -降低癌症發生率 -促進心臟健康 -提升記憶力 -促進尿道系統健康
黃色及橘色	胡蘿蔔、黃甜椒、芒果、橘子、柳橙、木瓜、鳳梨、哈密瓜、葡萄柚	含維他命C、類胡蘿蔔素及類黃酮素等植化素 -抗氧化 -保護眼睛，避免紫外線傷害 -提高免疫力
綠色	綠色花椰菜、青江菜、四季豆、黃瓜、青椒、菠菜、蘆筍、酪梨、奇異果、綠色西洋梨	含吡啶、類胡蘿蔔素及葉黃素等植化素 -降低癌症發生率 -促進視覺健康 -強健骨骼及牙齒
藍色及紫色(含黑色)	香菇、黑木耳、茄子、梅乾、梅子、藍莓、葡萄、黑梅	含花青素、綠原酸等植化素 -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
白色	白色花椰菜、冬瓜、白色菇類、洋蔥、大蒜、韭黃、香蕉、梨子、甜桃	含蒜素、硫有機化合物及薑黃素等植化素 -降低癌症發生率 -促進心臟健康 -調節膽固醇指數