

蔬果彩虹 579 健康天天有

文/何佳珍 (營養組督導)

由於生活壓力再加上飲食西化及疏於健康管理，使癌症及心血管疾病發生率，高居國人死亡原因之前三名，且佔死亡人口約 45%。根據台灣癌症基金會發表的文獻，認為癌症可賴飲食調整、運動、維持理想體重、戒菸及避免二手菸害等方法來預防。

蔬果不足易引發慢性病

據統計發現國人每日攝取低於衛生署建議的 3 份蔬菜約有 70%，而未達每日 2 份水果攝取量的人竟高達 90%。因此，油脂攝取過多而蔬果又攝取過少的失衡飲食，便易引起癌症、肥胖及其他慢性病的發生。

美國於 1991 年推動「5 a Day」，5 年後發現癌症及死亡率皆有降低，故於 2000 年又提出了「蔬果五七九」的蔬果健康飲食原則。台灣癌症基金會亦於 1999 年及 2004 年分別提出「天天五蔬果」及「蔬果彩虹 579」的健康飲食觀念。

蔬果 579 如何計算份量

何謂蔬果 579？即建議 6 歲學齡前兒童每天應攝取五份新鮮蔬果；6 歲以上學童少女及女性成人每天應攝取 7 份新鮮蔬果；青少年及男性成人則應每天攝取 9 份新鮮蔬菜，其分配如下：

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

一份蔬果份量為何？

一份蔬菜其生重為 100 公克 (約為一碗生菜，半碗熟菜)

一份水果約 3-4 兩 (切好後約為半杯，一杯 = 一碗 = 240c.c)。

蔬果七彩虹營養各不同

除此，因各種蔬果的營養價值不盡相同，依顏色大致可分為藍、紫、綠、白、黃、橙、紅，這些有色蔬果中富含多種的維他命、礦物質、纖維及植物性化合物，具抗老化、降低癌症、心血管疾病發生率的重要物質，其健康價值：

1. **藍色及紫色**：具抗老化、增強記憶力、降低癌症發生率，主要存在於藍莓、葡萄及茄子... 等。

2. **綠色**：具抗氧化效果、促進視覺健康、降低癌症罹患率及強健骨骼及牙齒，主要存在於花椰菜、地瓜葉、奇異果及酪梨...等。
3. **白色**：調節膽固醇指數、降低癌症發生率及促進心臟健康，主要存在於洋蔥、菇類、白花椰及甜桃...等。
4. **黃色及橘色**：含不同之抗氧化物質，如：維他命 C、類胡蘿蔔素及類生物黃酮素，具抗氧化功能，主要存在於柳橙、木瓜、芒果及胡蘿蔔...等。
5. **紅色**：含茄紅素及花青素，有提昇記憶力、降低癌發生率及促進心臟及泌尿道系統健康，主要存在於櫻桃、蔓越莓、草莓、甜菜及紅色甜椒...等。

世界衛生組織 (WHO) 亦建議每人每天應攝取 400~800 公克的蔬菜水果。天天攝取足夠且不同顏色的蔬果，不僅可預防人人聞之色變的癌症，更可遠離各種慢性病的發生，你我健康就可天天有了。