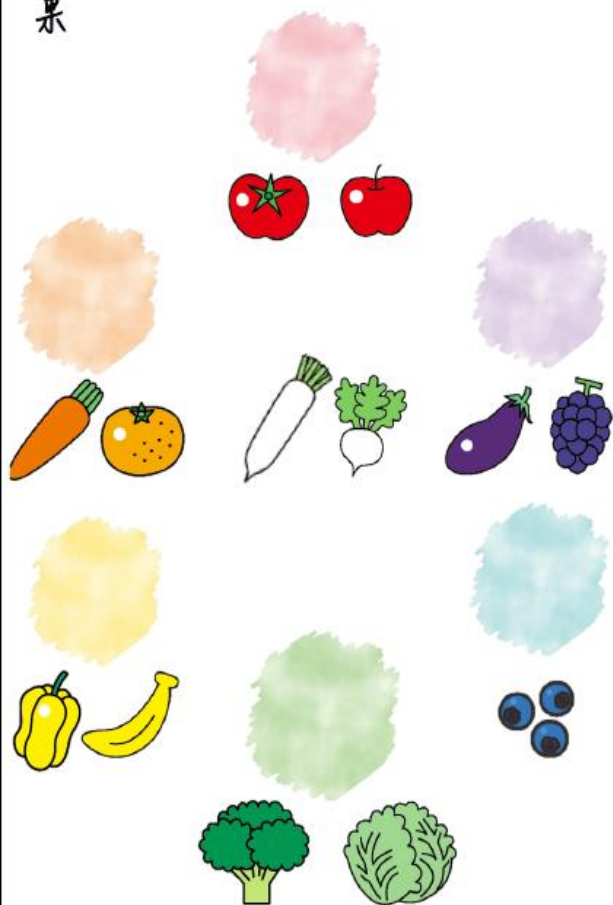


彩虹蔬果

指蔬果色彩如彩虹般分為「紅、橙、黃、綠、藍、紫、白」七色，不同顏色所含的維生素、礦物質、纖維及植化素不盡相同，應均衡攝取各色蔬果



想要擁有健康的身體，即刻起馬上改變自己的飲食習慣和觀念，將「蔬果五七九」以及「彩虹原則」落實在每日的飲食中，如此才能擁有健康的人生



蔬果五七九



前言

「天天5蔬果」，即為每天應至少攝取五份蔬菜及水果。

但為了追求更好的健康狀態，每天攝取五份新鮮的蔬菜水果已經不再足夠。

因此台灣癌症基金會自2004年起，推動新的健康改造運動

「蔬果彩虹579」



蔬果5.7.9 攝取份數

不同年齡及性別 蔬果攝取份量	蔬菜份數	水果份數	總份數
兒童 (12歲以內) 	3	2	5
女性 	4	3	7
男性 	5	4	9

何謂1份？

- 蔬菜類生菜約100公克
煮熟後約佔碗的半碗至八分滿



- 水果類約一顆拳頭大小或
約佔碗的八分滿

