

『蔬果彩虹 579』你吃對了嗎?

『蔬果彩虹 579』是什麼?

蔬菜水果有「紅、橙、黃、綠、藍、紫、白」等七色不同的顏色，每一個顏色都含有植物特有的化學素可以幫助抗氧化。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」，意指蔬果的「5.7.9 攝取份數」與「彩虹攝食」原則，在份數原則部分，依照性別、年齡、族群的不同來分類，每日所需要的量為蔬菜加上水果的總攝取量。

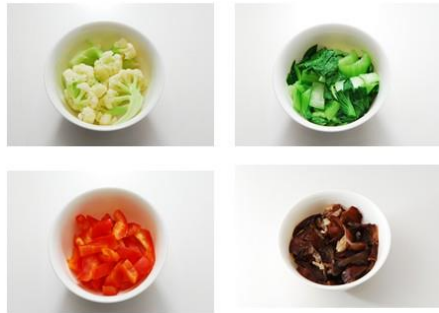
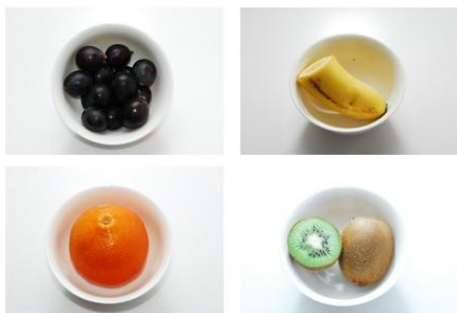
我一天要吃幾份呢?

根據民國 100 年行政院衛生署公布的最新國民飲食指南，每人每日的熱量需求依體重與活動量不同約在 1200~2700 大卡間，蔬菜攝取量應為 3~5 碟，而水果攝取量應為 2~4 份。

不同年齡及性別之蔬果攝取份量	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

備註:若有合併其他慢性病應與營養師討論

來了解『一份』各是多少吧!

蔬菜類	水果類
生菜約 100 公克，煮熟後約佔碗的一半	一顆拳頭大小，或約佔碗的八分滿
	

通通以水果取代蔬菜會發生甚麼事咧?

嘿嘿！想利用水果來減重的人可能要失望了，首先你會發現，天啊~我的體重怎麼越來越重！沒錯，當你吃太多水果時，攝取的熱量就供過於求，身體自然就會把多餘的水果熱量毫不浪費轉化成脂肪並存在細胞裡，最後變成你身上的肥肉。如果你懶得吐子削皮，直接將水果打成汁，不騙你，一杯 300c.c.的含糖綜合果汁，熱量至少有 300 大卡以上。所以吃過量水果、喝過多果汁是一點都不養生的！

要每天吃蔬菜，好難喔！

不難不難！除了葉菜類之外，像茄子、絲瓜、茭白筍；煮火鍋最愛加的金針菇、鴻喜菇；生菜沙拉會遇到的甜椒、苜蓿芽、玉米筍；吃滷味會看到的海帶與蘿蔔通通都是一家人啦。像早餐的三明治裡面就可以放幾片小黃瓜與蕃茄，中午吃麵時叫一盤地瓜葉，晚上夾自助餐時多選三道菜，都可以增加蔬菜的攝取。不過像是玉米、南瓜、蓮藕、芋頭這種根莖類作物就是澱粉類，熱量可是差很多，千萬別搞混了。

參考資料: 台灣癌症基金會