

計算份量

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



蔬菜類 生菜約100公克，煮熟後約8分滿碗



胡蘿蔔(橙黃)



紅甜椒(紅)



黃甜椒(黃)



青江菜(綠)

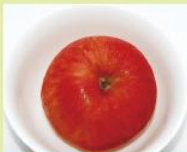


黑木耳(黑)



白花椰(白)

水果類 約一個拳頭大小或是八分滿



蘋果(紅)



橘子(橙黃)



奇異果(綠)



葡萄(紫)



蓮霧(白)



香蕉(白)

落實小撇步

小朋友你知道嗎？體重過重或肥胖，長大後容易發生心血管疾病、高血壓、糖尿病及癌症等慢性病，所以一定要落實蔬果彩虹579！趕快邀請爸爸、媽媽一起來做到「愛健康小口訣」！



愛健康小口訣

早餐蔬果汁爽口
下課零嘴吃水果
餐餐青菜要吃夠
份量3蔬加2果
頭好壯壯就是我

郵政劃撥 戶名:財團法人台灣癌症基金會
帳號:19096916

ATM捐款 至台新銀行提款機或台新銀行網路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。



台北總會：
台北市松山區南京東路5段16號5樓之2
電話(02)8787-9907 傳真(02)8787-9222
南部分會：
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
<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



指導單位：教育部



飲食防癌

癌症是可以
預防的哦~



預防癌症
最簡單
就是
飲食要做到

「蔬果彩虹519」

每天要吃
小朋友

→ 3蔬2果

女性成年

→ 4蔬3果

男性成年

→ 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519」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519



小朋友們知道為什麼要吃這麼多蔬果嗎？因為蔬菜、水果
食物裡藏著可以打擊癌症、文明病的秘密武器，它們存在
五顏六色的蔬菜水果王國裡，我們稱為「植物生化素」，簡稱
「植化素」，也被稱為「21世紀的維他命」。除了可以對抗疾
病之外，各種顏色的蔬菜水果，還可以增強免疫力，防止健
康的細胞變成癌細胞，讓身體健壯喔！

彩虹攝食原則

種類

健康價值

紅

紅甜椒、紅鳳菜、
牛番茄、甜菜根、
紅西瓜、蔓越莓、
草莓、櫻桃

預防癌症、增強免疫力、
維護尿道系統健康、保護
心臟血管、提升記憶力

橙

黃

胡蘿蔔、黃甜椒、
橘子、柳橙、木瓜、
鳳梨、哈密瓜

預防癌症、骨骼及牙齒
健康、增強免疫力、保
護眼睛

綠

綠花椰菜、芥藍菜、
菠菜、A菜、四季
豆、青椒、奇異果、
芭樂、棗子

預防癌症、骨骼及牙齒健
康、增強免疫力、保護眼
睛、保護心臟血管

藍

紫

木耳、海帶、藍莓、
李子、紫色甘藍菜、
茄子、葡萄

預防癌症、增強免疫力、
維護尿道系統、保護眼睛
、提升記憶力

白

洋蔥、大蒜、菇類、
白花椰菜、大白菜、
冬瓜、香蕉、水梨、
桃子

預防癌症、增強免疫力、
保護心臟血管

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生
素、礦物質、纖維及植化素
皆不盡相同，除了應攝取足
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」。



繪者 水果小熊