



# 多吃蔬果還要補足「顏色」 彩虹飲食法一次補充營養



出處：早安健康 出版日期：2019/03 作者：《植物營養素的力量》／王慧雲／天下文化

<https://www.everydayhealth.com.tw/article/2253>

蔬果的好處已然無庸置疑，衛生署頁建議國民每天應攝取五到九份的蔬菜水果，但是，遠見雜誌調查卻發現超過八成民眾沒有做到。調查也發現除了攝取量不足之外，攝取的顏色多樣性也不夠，由此可見，營養缺乏的情形普遍存在。王慧雲在《植物營養素的力量》一書中提醒，要從蔬果中吸收豐富營養素最簡單的方法，就是遵循「彩虹飲食法則」：



## 一紅色

番茄、蔓越莓、覆盆子、櫻桃和紅甜椒等蔬果中富含茄紅素和鞣花酸，對消化道及泌尿道的健康相當有幫助。

## 一橙黃色

葡萄柚、柑橘、檸檬、玉米、南瓜、地瓜和鳳梨等蔬果中含有大量葉黃素和檸檬黃素，有益眼睛及皮膚健康。

## 一綠色

甘藍、蘆筍、花椰菜、菠菜、空心菜、奇異果和綠茶等蔬果中有豐富的兒茶素和異硫氰酸酯，對肺部和肝臟的健康十分有益。



## 一藍紫色

藍莓、葡萄、木耳、茄子、黑豆、黑芝麻和紫菜中富含大量花青素和白藜蘆醇，有益腦部及腎臟健康。

## 一白色

蘋果、大豆、洋蔥、大蒜、菇類和山藥中含有大蒜素和槲皮素，對骨骼及心血管健康十分有益。

