

田心庄三民國中快樂午餐(111年4月)

本月主題：【 彩虹蔬菜 知多少 】

依據衛生福利部國民健康署(2018)公布每日飲食指南：每天至少吃足3份蔬菜。而蔬菜中含有豐富的膳食纖維，且各類蔬菜都有不同的維生素、礦物質與植化素，對身體都有不少好處，如：

蔬菜的成分	好處
膳食纖維	預防便秘、降低血液中膽固醇、預防動脈硬化、預防肥胖。減少罹患腸道疾病。
植化素	抗發炎、抗癌、抗老化。
維生素、礦物質	補充人體所需營養素，減少疾病發生。

☀ 不論是一般常見的慢性病(高血壓、糖尿病、高血脂症)或是想減重的人，都非常推薦在飲食中提高蔬菜攝取量，不僅能延長飽足感、有助於預防便秘、增強免疫力、增加維生素及礦物質的吸收，也有助於血糖控制及穩定。尤其蔬菜中含有豐富的礦物質(包含鈣、鎂、鉀)，也能幫助高血壓患者控制血壓。

☀ 另外建議可多攝取「彩虹蔬菜」，因蔬菜的色彩大致可分為紅、橙、黃、綠、黑、白、紫等七色，不同顏色的蔬菜所含的維生素、礦物質及植化素皆不相同，所以多攝取各色蔬菜，可廣泛攝取各種營養素及植化素，有益身體健康，降低疾病發生風險。

顏色	蔬菜	植化素
紅	番茄、紅椒	茄紅素、辣椒紅素、鞣花酸
橙	胡蘿蔔	類胡蘿蔔素
黃	黃椒、黃豆芽	類黃酮素、葉黃素、玉米黃素、檸檬黃素等
綠	深綠色蔬菜	葉綠素、葉黃素、類胡蘿蔔素、兒茶素、異硫氰酸酯等
黑	黑木耳	多醣體
白	洋蔥、大蒜	大蒜素、有機硫化物、槲皮素等
紫	紫高麗菜、紫洋蔥	花青素、酚酸類、白藜蘆醇等

