

力行蔬果579及彩虹飲食

蔬菜水果攝取之建議份數

蔬果彩虹579	蔬菜	+	水果	=	每日建議量	適用對象
5	3	+	2	=	5份蔬菜水果	兒童(12歲以內)
7	4	+	3	=	7份蔬菜水果	青少年女性/成年女性
9	5	+	4	=	9份蔬菜水果	青少年男性/成年男性

水果1份=約為女性1個握緊拳頭的體積，或1平碗的量 / 蔬菜1份=1碗生菜，或半碗煮熟的菜

各類食物的顏色，代表富有維生素、礦物質及植化素



增加蔬菜變化飲食小技巧

- 蔬菜可以與各式菜色做搭配。
- 可多選擇不同口感的蔬菜做搭配。
- 可與水果與牛奶打成果汁。
- 平均分配在三餐食用。

增加水果變化飲食小技巧

- 可做成菜餚 如：鳳梨彩椒、水果沙拉、蔬果手捲、橙汁雞丁。
- 點心可以適量水果取代。
- 可將適當份量之水果打成果汁(不加糖、不過濾)。
- 可適量選用未加糖、非油炸之天然果乾，如：蔓越莓果乾、葡萄乾、香蕉乾等。

參考資料：衛生福利部國民健康署/台灣癌症基金會/美國癌症協會 制定：99/05/01 修訂：107/12/25

高雄醫學大學附設中和紀念醫院/高雄市立大同醫院 營養部(室)編訂 審閱:2020/01/10
行政院衛生署癌症卓越計畫補助印製