

彩虹飲食健康吃

文/營養師 姜秋月 主任/營養師

「彩虹飲食」

顧名思義是指如同彩虹般各種顏色的蔬果飲食。天然的蔬果顏色豐富，例如紅、橘黃、綠、藍紫、白等顏色，除了富含維生素C、葉酸鉀、鈣、鎂、鐵、纖維素之外，也富含了各種有益身體健康的植物化學物質，我們統稱為植化素。各種顏色的蔬果含有不同的植物營養素（植化素），是植物對抗惡劣環境的防禦機制，這些植化素使人體也能抵抗氧化壓力、老化，幫人體清除毒素，有助於維持身體健康，達到預防疾病的目的！

認識蔬果579

依衛福部所建議的均衡飲食原則，兒童每日應攝取5份蔬果，成年女性每日攝取7份蔬果，成年男性則應攝取9份蔬果，一般建議每日至少2份水果，其餘由蔬菜補足一天所需之蔬果份數。

多少蔬果為1份呢？一般而言，1份水果大約家用小碗8分滿，蔬菜1份為煮熟後約家用小碗1/2碗。舉例，每日5份蔬果即需吃

到2小碗8分滿的水果及1.5碗的蔬菜才達到標準攝食量。蔬果579可以提供我們一天足量的植化素，幫我們抗氧化及清除體內的垃圾，若能攝取各種顏色的彩虹蔬果579飲食，則更能提升我們排毒及抗氧化的效果。

各種顏色蔬果提供不同的營養素

以「綠、橘黃、藍紫、白、紅」等各種不同顏色的蔬果混合搭配，則可攝取到豐富的植化素，常見的植化素依顏色區分如下：

1. 綠色植物：如綠花椰菜、地瓜葉、菠菜、綠茶、奇異果、酪梨和芭樂等綠色蔬果，含有葉綠素(Chlorophyll)具有抗癌功能、葉黃素(Lutein)可以保護眼睛視網膜、兒茶素(Catechin)等植化素可抑制血小板凝集、抗發炎及抗腫瘤，故建議每日至少1-2份為綠色蔬果。
2. 橘黃色植物：如胡蘿蔔、玉米、木瓜、薑、鳳梨和芒果中含有豐富的類胡蘿蔔素(carotenoid)包括β-胡蘿蔔素、玉米黃素(Zeaxanthin)和葉黃素(Lutein)等植化素，

可去除眼球視網膜黃斑部與水晶體中的自由基以保護眼睛，及保護心血管。咖哩含薑黃素(Curcumin)可以抗發炎、降低血脂及預防癌症。黃豆含豐富的植物性類雌激素可以改善血脂肪、抗氧化、阻止血栓產生，故每日亦要有1-2份為黃色的蔬果。

3. 藍紫色植物：例如葡萄、藍莓、火龍果、櫻桃、海藻、蘋果、黑木耳、香菇、茄子、紫色高麗菜等，此類蔬果顏色鮮艷很適合於烹飪中增加食物的色彩及促進食慾，且含豐富的花青素(Anthocyanidin)、槲皮素(Quercetin)等植化素，有助於抗氧化、抗老化、抗發炎等作用，亦可預防尿道感染。

4. 白色植物：如洋蔥、蒜頭含豐富的大蒜素及類黃酮素，山藥中的的薯芋皂(Diosgenin)，山藥的植物性類雌激素苦瓜中的苦瓜苷皆可抗發炎、強化免疫細胞，預防高血壓等慢性疾病。

5. 紅色植物：如蕃茄、西瓜的茄紅素(Lycopene)，以及辣椒中的辣椒紅素(capsanthin)，蔓越莓、紅色蘋果皮的花青

素(Proanthocyanidins)，屬生物類黃酮，甜菜根的甜菜根鹼(Betaine)皆具有強大的抗氧化能力，可以幫我們清除身上的有害物質，也可抑制血脂生成及預防血管堵塞。

簡易彩虹蔬果製作舉例

選擇自己愛吃的各種顏色的食材例如：火龍果、蘋果、藍莓、奇異果切小塊備用，每種水果可準備約1/3碗，將玉米粒1/4碗燙熟，將紫色洋蔥1/2顆切絲泡於冰水15分鐘去除嗆味，將1/4顆綠花椰菜燙熟。以上材料完成後加入原味優格及2顆百香果肉一起拌勻，再撒上1大匙堅果類核桃、腰果即完成一道2人份可食之蔬果餐，既簡單又方便。

總而言之，彩虹飲食提倡的目的主要是每種顏色及每種食物皆要吃，勿挑食或只固定吃某些食物，每種食物的營養價值不同，讓自己的餐盤充滿各種顏色，那麼各種營養素就會很完整，而且刺激你的味蕾，讓您每天健康與活力滿滿。