

匡智元朗晨曦學校

健康快訊 02/2021

我們每天都會進食不同種類的蔬菜和水果。每種顏色的蔬果都有其特別的維生素、礦物質、抗氧化物或植物營養素，為我們身體提供各種需要。我們應怎樣選擇食物呢？大家可以試一試採用彩虹七色作參考。以紅橙黃綠青藍紫七種顏色來選擇。



蕃茄



橙



香蕉



菜



青瓜



藍梅



葡萄

七種顏色食物的特色



蕃茄紅素

可減少心血管疾病、癌症（特別是前列腺癌）、糖尿病、骨質疏鬆

β 胡蘿蔔素

護眼睛、天然防癌功效、阻止認知能力下降

維生素 C 和類黃酮

抗氧化、增強免疫力、減少發炎

葉酸 有助維持心血管健康

鈣 維持骨骼與牙齒正常發育及健康

葉黃素

維持眼睛健康，增加視覺辨識能力

花青素

天然抗氧化劑，有助清除有害化學物質及自由基

白藜蘆醇

對心臟健康、抗發炎、抗氧化有幫助