

## 天然蔬果 抗疫給力 吃出五彩人生

全國疫情警戒提升至三級，民眾積極配合中央流行疫情指揮中心的防疫措施之餘，國民健康署提醒，這段時間除了注意個人衛生習慣，也可透過飲食提升自身抵抗力。

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素：

### 一、綠色

- (一) 代表蔬果：綠花椰菜、地瓜葉、奇異果等
- (二) 常見植化素：多酚類、吡咯環類(indole alkaloid)
- (三) 功效：抗氧化、降低罹癌風險

### 二、黃/橘色

- (一) 代表蔬果：胡蘿蔔、鳳梨、木瓜等
- (二) 常見植化素：類胡蘿蔔素、玉米黃素
- (三) 功效：抗氧化、強化免疫功能

### 三、紅色

- (一) 代表蔬果：紅甜椒、西瓜、番茄等
- (二) 常見植化素：茄紅素、花青素
- (三) 功效：抗氧化、降低罹癌風險

### 四、藍/紫色

- (一) 代表蔬果：葡萄、茄子、紫甘藍等
- (二) 常見植化素：類黃酮素、花青素
- (三) 功效：抗氧化、抗發炎

### 五、白色

- (一) 代表蔬果：白蘿蔔、洋蔥、香蕉等
- (二) 常見植化素：蒜素、含硫化合物
- (三) 功效：抗氧化、降低罹癌風險

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備5色蔬果，每餐攝取1個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫

細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。

國民健康署呼籲，防疫期間均衡攝取各類食物，搭配規律運動，大家一起用健康的生活型態增強抵抗力，保護自己也保護他人！

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 衛生福利部國民健康署