

飲食防癌

癌症是可以
預防的哦~



預防癌症
最簡單

就是

飲食要做到 → 519

每天要吃

小朋友 →

3蔬2果

女性成年 →

4蔬3果

男性成年 →

5蔬4果



台灣癌症基金會在1999年即開始推動「天天5蔬果」，而2004年又進一步推動「蔬果彩虹519」的健康飲食運動，也就是根據年齡和性別來建議要吃足不同份數的蔬果，才能身體健康、頭好壯壯，並且有效預防現在正嚴重威脅我們健康的癌症以及文明病。



蔬果彩虹519



小朋友們知道為什麼要吃這麼多蔬果嗎？因為蔬菜、水果中藏著可以打擊癌症、文明病的秘密武器，它們存在五顏六色的蔬菜水果王國裡，我們稱為「植物生化素」，簡稱「植化素」，也被稱為「21世紀的維他命」。除了可以對抗疾病之外，各種顏色的蔬菜水果，還可以增強免疫力，防止健康的細胞變成癌細胞，讓身體健壯喔！

彩虹攝食原則

種類

健康價值

紅

紅甜椒、紅鳳菜、牛番茄、甜菜根、紅西瓜、蔓越莓、草莓、櫻桃

預防癌症、增強免疫力、維護泌尿系統健康、保護心臟血管、提升記憶力

橙黃

胡蘿蔔、黃甜椒、橘子、柳橙、木瓜、鳳梨、哈密瓜

預防癌症、骨骼及牙齒健康、增強免疫力、保護眼睛

綠

綠花椰菜、芥藍菜、菠菜、A菜、四季豆、青椒、奇異果、芭樂、棗子

預防癌症、骨骼及牙齒健康、增強免疫力、保護眼睛、保護心臟血管

藍紫

木耳、海帶、藍莓、李子、紫色甘藍菜、茄子、葡萄

預防癌症、增強免疫力、維護泌尿系統、保護眼睛、提升記憶力

白

洋蔥、大蒜、菇類、白花椰菜、大白菜、冬瓜、香蕉、水梨、桃子

預防癌症、增強免疫力、保護心臟血管

蔬果的色彩大致可分紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，不同顏色所含有的維生素、礦物質、纖維及植化素皆不盡相同，除了應攝取足量的蔬果份數外，更需要均衡攝食各色蔬果，此攝食原理即稱為蔬果的「彩虹攝食原則」。



繪者 水果小熊