

民以食為天，人一出生就懂得尋覓食物以求生存，國人十大死因中有半數和飲食有關，因此追求健康就需培養正確的飲食觀念。**吃，是一件大事；好好吃，是一件好事；懂得吃，是愛惜自己的第一步。**

## 【蔬果的健康價值】

許多研究證據指出，蔬果攝取不足是慢性疾病的重要成因，甚至是與多種癌症的成因有關，因此從世界衛生組織WHO的「飲食、身體活動與健康全球策略」及許多先進國家的健康飲食指引，都鼓勵民眾多吃蔬果。

## 【彩色蔬果抗癌秘訣】

蔬果富含各種營養，為了愛你的家人，你應該多吃蔬果！彩色蔬果的抗癌秘訣有：

1. **膳食纖維**：豆類及蔬菜的膳食纖維含量很高，有助於預防或減少心血管病變及動脈硬化問題。
2. **葉酸**：菠菜、蘆筍、黑豆含有豐富的葉酸，可以避免貧血。想要生出健康聰明寶寶的女性朋友，在懷孕前至少半年就要多吃這些食物，才能防止小嬰兒發生先天性神經發育缺陷。
3. **鉀**：馬鈴薯、番茄、蜜棗的鉀含量很高，可以保持血壓正常。
4. **維生素A**：深綠色蔬菜、胡蘆蔔、南瓜是提供維生素A的最佳食物來源，除了有保護視力的作用之外，還有助於肌膚更健康，減少感染風險。
5. **維生素C**：奇異果、青椒及紅色甜椒、橘子及柳丁的維生素C含量特別高，經常食用，可以讓口腔更健康，並加速傷口的癒合。

## 【五彩蔬果創造彩虹人生】

多吃顏色鮮豔的蔬菜水果，例如深綠色花椰菜、黃色木瓜、紅色胡蘿蔔、黑色豆子，以及五顏六色的蔬果汁或新鮮沙拉，就等於為自己買了一份最安心的癌症健康保險。

### 這樣吃蔬果，你會更健康

- ▼辦公桌、電腦桌、客廳等經常出入的地方，隨時放點新鮮水果，減少接觸垃圾食物的機會。
- ▼可準備一些方便又能隨身攜帶的蔬菜水果，如小黃瓜、番茄、蘋果、橘子等，補充每日所需的營養素喔。
- ▼直接吃水果，可以多攝取膳食纖維，比喝果汁更健康。
- ▼用檸檬汁或水果醋當作調味醬，讓口味更清淡。
- ▼用水煮或微波方式調理食物，可減少鹽分及油脂的攝取。

## 【一日三餐 輕鬆補充蔬果】

- 早餐**：早餐三明治可用全麥土司，多些蔬果，如蘋果或番茄；或是挑選五穀雜糧飯糰，增加纖維質攝取。愛吃煎蛋和蘿蔔糕的人，可改成水煮或微波加熱，減少油脂的攝取。
- 午餐**：餐前先吃下1碗的有色蔬菜（花椰菜、胡蘿蔔、青椒等），再吃其他的肉類或魚類。餐後休息一下，吃1份水果，像是當季盛產的柳丁、橘子、木瓜、蘋果都很適合。
- 晚餐**：晚餐盡量早點吃，但要細嚼慢嚥，慢慢進食。並且改用小飯碗、小盤子、小湯碗，讓自己產生錯覺，才不會吃下太多份量的食物。晚餐通常是與家人或朋友一起開心用餐的時刻，但是記得要吃1碗蔬菜，加上1份水果喔。

# 吃出健康 活出5彩人生

## 【反式脂肪與健康】

動植物合成的脂肪酸都是順式，只有兩種情況會產生反式脂肪酸：一是在化學作用下，如食品加工將液體油變成固體的時候，可延長保鮮期，便於塗抹。另一個來源是微生物，如牛羊反芻時胃中的微生物，會把牧草發酵合成脂肪酸，其中含有反式脂肪酸。流行病學研究發現，攝取反式脂肪酸高的人，血液中壞的膽固醇（LDL-C）會上升，使好的膽固醇（HDL-C）下降，將來發生冠心疾病與糖尿病的危險性增高，與心律不整及心臟病猝死也有關。

## 【如何減少食用反式脂肪酸】

- ★**少吃奶油，選擇較軟的植物性奶油**：軟的植物性奶油含較少量、甚至不含反式脂肪酸；而愈硬則含愈多反式脂肪酸。歐洲的植物性奶油幾乎都不含反式脂肪酸，台灣還是用很多硬的植物性奶油，因價格較低廉。
- ★**減少攝取含氫化油加工食品**：餅乾、薯條等油炸或烘焙食品，都可能含反式脂肪酸，如中包薯條含5~6克，30克餅乾含2克。若食品標示有酥油、植物奶油、氫化植物油、氫化魚油，也有反式脂肪酸。餐廳煎牛排、魚排、明蝦若用固體的油，可能含反式脂肪酸，宜選用液體油。
- ★**牛羊肉不吃過量**：選用脫脂奶、脫脂優酪乳、脫脂起司等，除了符合國民飲食指標外，又有降低反式脂肪酸攝取的好處。牛羊肉與其油脂中都含反式脂肪酸，注意不要吃過量。

## 【為免疫力加分的超級食物】

想提升免疫力，建議多吃蔬菜水果，多攝取蛋白質，如蛋豆魚肉類食物以及瘦肉等；素食者可多吃燕麥及糙米等穀類，藉以提供鐵、硒、鋅等必須微量元素。經由動物實驗、流行病學的相關研究，陸續鑑定出數百種具有防癌功能的物質，幸運的是，這些物質存在於我們日常的食物中，例如蔬菜和水果，其中又以**全穀類**、**十字花科蔬菜**、番茄、蔥、大蒜等都受到矚目。

## 【建立正確飲食觀念】

1. 選擇全穀根莖類
2. 天天五蔬果
3. 少油、少鹽、少糖的飲食原則
4. 多攝取鈣質豐富的食物
5. 多喝白開水
6. 選擇低脂乳、紅肉改白肉
7. 多吃堅果、用好油

## 【養成良好飲食習慣】

1. 適量攝取每日所需的食物
2. 注意飲食衛生
3. 珍惜食物



資料來源：：政院衛生署、財團法人董氏基金會