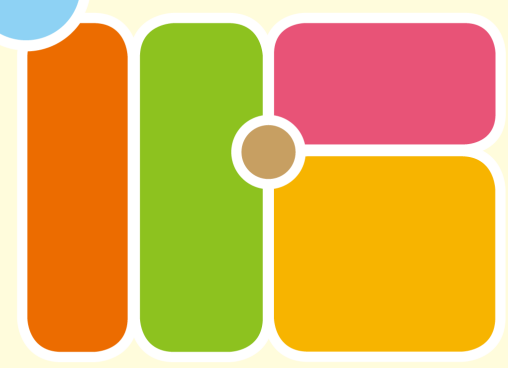




我的餐盤：菜比水果多一點



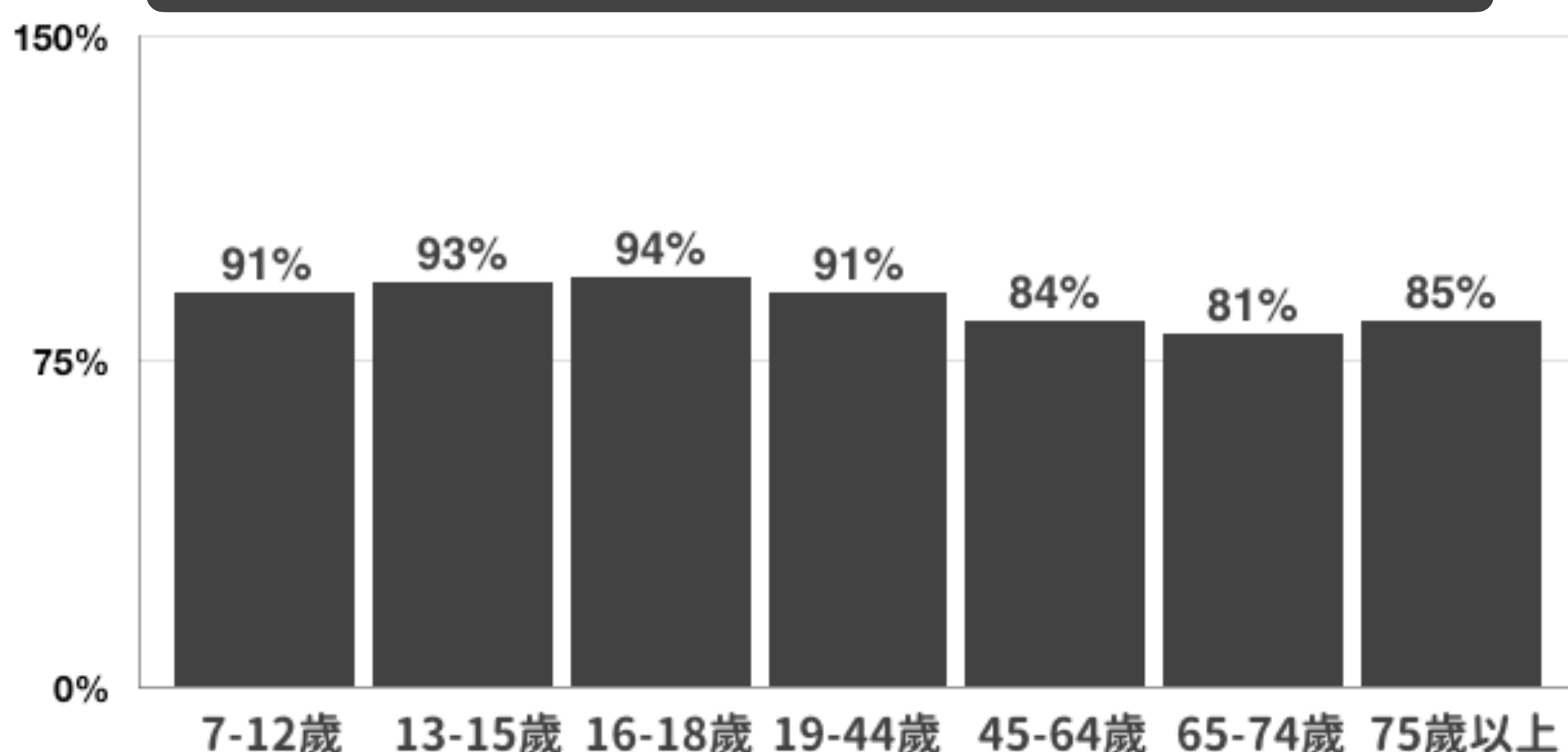
蔬菜類的營養

蔬菜含有豐富的**膳食纖維**，能幫助腸道益菌生長，預防腸道病變，**各種維生素**（如：葉酸、維生素A..等）、**各種礦物質**（如：鉀、鎂...等），能幫助我們維持正常的生理機能，預防心血管疾病，各種顏色的蔬菜也含有不同的**植化素**，具有抗氧化、預防癌症等功效！

你有吃夠蔬菜和膳食纖維嗎？

超過八成的民眾都沒攝取到足夠的蔬菜

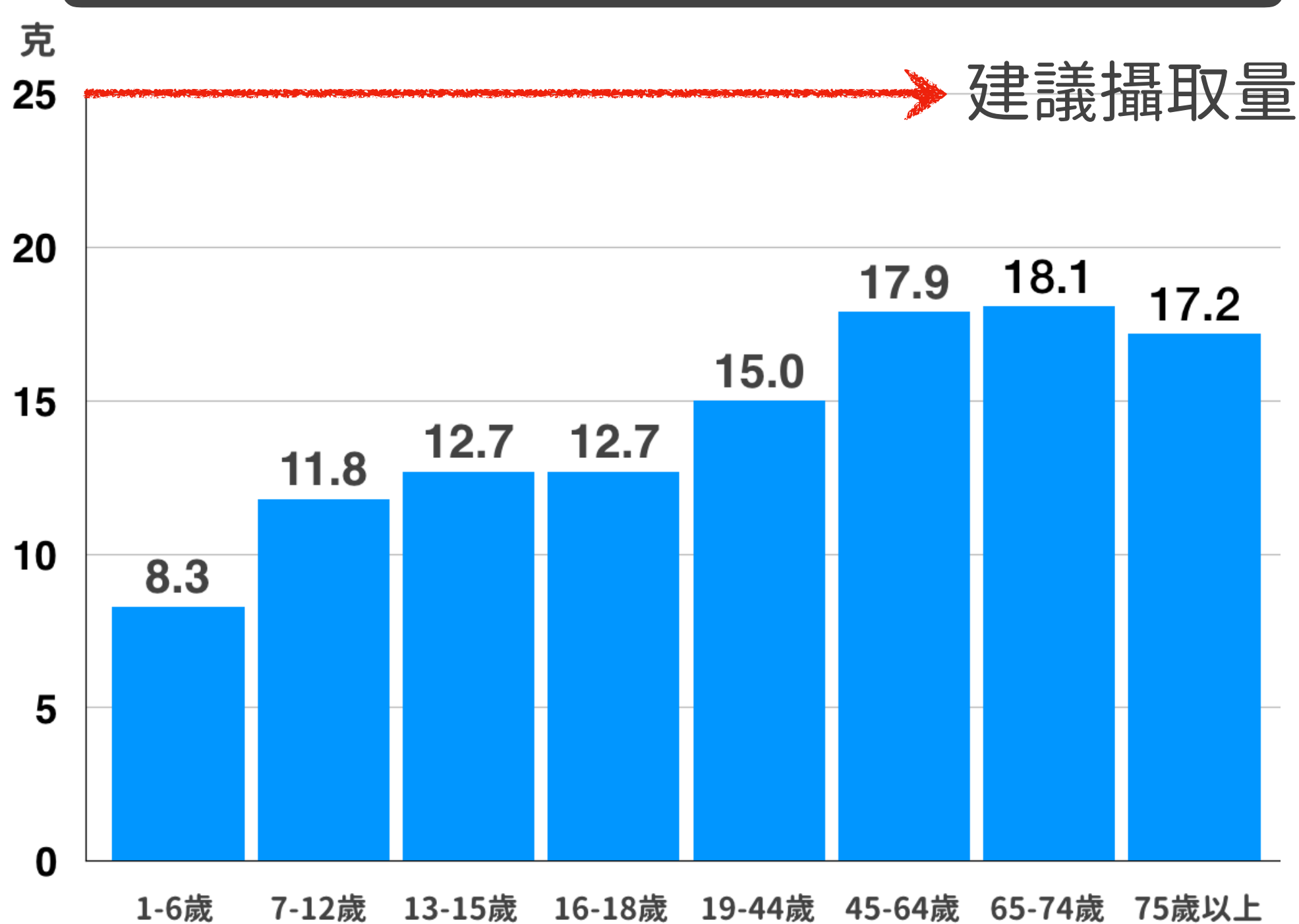
各年齡層中每日未攝取到3份蔬菜之人數比例



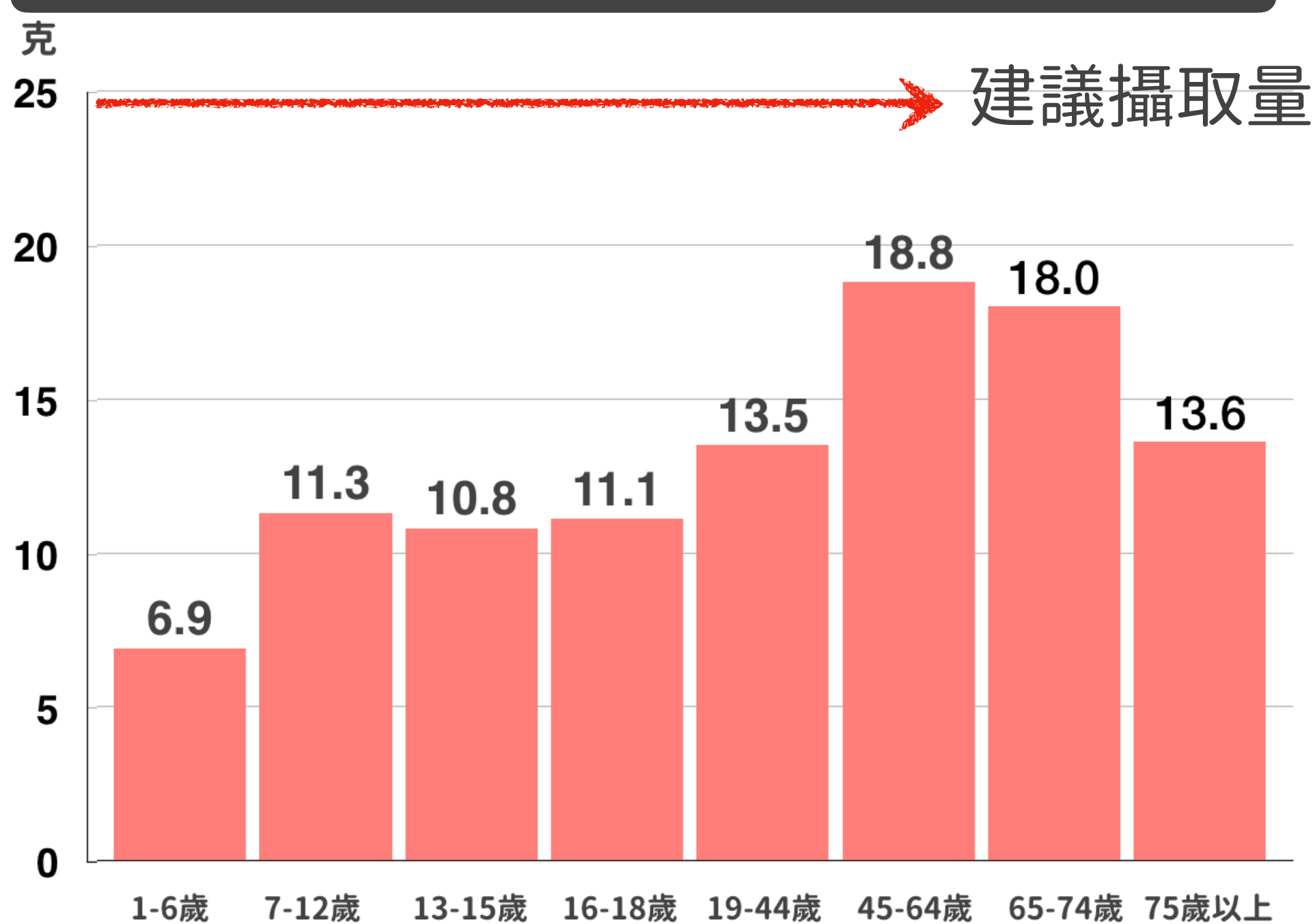
幾乎所有族群都沒攝取足夠膳食纖維

13歲以上，每天建議攝取25-35克膳食纖維

男性各年齡層中膳食纖維之攝取量



女性各年齡層中膳食纖維之攝取量



*以上資料皆取自102-105年國民營養調查結果

蔬菜吃多少才夠？

我的餐盤口訣是「菜比水果多一點」，以拳頭作為標準，**每餐的蔬菜量要略大於拳頭**



男



女



便當份量：**男生大約需要3格配菜**，**女生則約需要2格**，較能滿足每餐蔬菜要略比拳頭大的建議量

建議攝取不同顏色蔬菜

各種不同色彩的蔬菜都富含不同種類的植化素，幫助我們抗氧化、抗發炎、提升免疫力...等功效

橘



類胡蘿蔔素
葉黃素
...

綠



葉綠素
兒茶素
...

紅



茄紅素
辣椒紅素
...

白



大蒜素
有機硫化物
...

紫

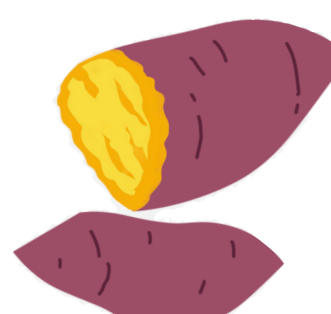


花青素
甜菜紅素
...

這些都不是蔬菜



山藥



地瓜



南瓜



玉米



馬鈴薯



蓮藕

這些食物的澱粉含量高，在營養學上被歸類於「**全穀雜糧類**」，**不屬於蔬菜**