



五色蔬果營養

大家都知道每天要進食2份生果和3份的蔬菜以維持健康，其實不同顏色的蔬果所含的營養素也不同。它們的顏色可概括分成紅、橙/黃、綠、藍紫及白色五大類，今次會為大家介紹**藍/紫色**蔬果的營養！

營養素	功能	蔬果代表
花青素	<ul style="list-style-type: none">強效抗氧化物有助視紫質的形成視紫質是眼睛的感光物質，負責產生視覺保護細胞免受紫外線損害	莓類水果如藍莓 提子、布祿、無花果、紅肉火龍果 茄子、紫椰菜、紫心蕃薯
鐵質	<ul style="list-style-type: none">有助製造紅血球改善缺鐵性貧血植物性鐵質的吸收率比動物性鐵質為低，但與維他命C同時進食可增加吸收率	車厘子、西梅、提子



營養小貼士:

- 濃茶含單寧酸，會阻礙鐵質吸收。
- 進食天然的食物，總比服用營養補充劑好，不但能享受食物的原始美味，亦可攝取全面的營養！