



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，最後為大家介紹**白色**蔬果的營養！

營養素	功能	蔬果代表
蒜素	<ul style="list-style-type: none">• 抗氧化作用• 抗真菌化合物，有助抑制細菌增長，消炎抗菌	蒜頭、洋蔥



煮食小貼士:

- ✓ 利用蒜頭作調味劑，可以減少鹽分(鈉質)的攝取，有助控制血壓。
- ✓ 切碎蒜頭有助釋放更多蒜素！

總結：

- 五色蔬果各有獨特的營養素之餘，亦同時含有豐富的膳食纖維。水溶性纖維有助降低血液膽固醇，非水溶性纖維可以預防便秘，維持腸道健康。
- 大家記住「日日2+3」(即每天進食2個中型水果及1.5碗熟的蔬菜)之餘，也應選擇不同顏色的蔬果，達致均衡營養！