



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**綠色**蔬果的營養！

營養素	功能	蔬果代表
葉黃素 玉米黃素	<ul style="list-style-type: none">• 屬於類胡蘿蔔素• 構成黃斑點（視網膜的感光細胞集中點）的重要成份• 維持視力• 保護細胞免受紫外線損害	菜心、白菜、通菜、 芥蘭、菠菜、 西蘭花、青蘿蔔 牛油果
葉酸	<ul style="list-style-type: none">• 促進細胞分裂• 有助中樞神經發育• 有助紅血球的形成• 對懷孕婦女尤其重要• 預防胎兒患上神經管缺陷症	深綠色蔬菜如 蘆筍、菠菜、芥蘭、 白菜、西蘭花、菜心



營養小貼士：
利用牛油果代替牛油塗抹麵包，
可增加單元不飽和脂肪的攝取，
有助心臟健康！