



# 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，今次先為大家介紹紅、橙/黃色蔬果的營養！

| 營養素  | 功能                                                                                                             | 蔬果代表                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 胡蘿蔔素 | <ul style="list-style-type: none"><li>具抗氧化能力，減少自由基和細胞氧化程度，延緩衰老，有助心血管健康</li><li>於體內轉化成維他命A，保護視力及預防夜盲症</li></ul> | 紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、木瓜、杏脯、西柚          |
| 茄紅素  | <ul style="list-style-type: none"><li>強力的抗氧化劑</li><li>預防各類癌症及心血管疾病</li></ul>                                   | 番茄、紅椒、西瓜、西柚、士多啤梨            |
| 維他命C | <ul style="list-style-type: none"><li>增強免疫力</li><li>協助製造膠原蛋白，促進傷口癒合</li><li>提升鐵質的吸收，預防缺鐵性貧血</li></ul>          | 紅椒、番茄<br>柑橘類水果如橙/柑、菠蘿、檸檬、芒果 |



## 煮食小貼士:

茄紅素屬脂溶性，用油煮熟後更易被吸收。相反，維他命C則會受高溫加熱而破壞，宜新鮮進食。