

## 講題：五色蔬果——吃出健康、活出元氣

日期：11月21日

主講人：吳映蓉 講師

記錄：徐彩雲(第三組)



### IQ小測驗

藉由小測驗讓大家對蔬果中所含的營養素有更進一步的了解（節錄）：

- ◎素食者優等鐵質的來源——莧菜，尤其是紅莧菜和紅鳳菜。
- ◎抗氧化補充劑——綠茶，別加奶精，奶精等於有奶味的油脂。
- ◎預防白內障——綠花椰菜，含豐富的葉黃素，可保護視網膜。
- ◎降血糖蔬果——苦瓜。
- ◎排便不順良方——甘薯葉。

### 什麼是植化素？

植化素是一種植物化學物質，

不同功能的植化素藉由植物的特殊顏色表現出來，

它是身體的防護罩，杜絕外來病菌入侵，具有良好的抗氧化、防癌功效。



### 健康口訣：王立宏白馬王子

「王立宏白馬王子」即代表「黃、綠、紅、白、紫」，每日飲食要均衡涵蓋到此五色蔬果，就能攝取到大部分的植化素，為健康帶來莫大的好處。

### 黃——柑橘生物類黃酮

超強抗氧化劑，改善心血管及毛細血管強韌度，預防心血管疾病。

其中的檸檬黃素可抑制過多雌激素合成，能減少女性乳癌發生機率。

### 綠——蘿蔔硫素

主要存在綠色十字花科蔬菜，如花椰、甘藍、高麗菜、大白菜、小白菜、蕪菁、豆菜。

降低乳癌、攝護腺癌的機會，能有效驅趕幽門桿菌，還能維護視力健康，強壯骨骼，牙齒。

### 紅——茄紅素含量最豐富

番茄、紅色石榴、紅葡萄柚、西瓜。

可防癌、護心血管、攝護腺。

### 白——蒜素

是一種有機硫化物，存於大蒜和蔥類。

抑制壞的膽固醇氧化，預防胃潰瘍。

### 紫——前花青素

也就是常聽到的OPC又稱為濃縮單寧酸，本身

無色，多存在於紅色及越莓、紅酒及茶。

抗氧化能力超越維生素C及E。可預防動脈硬化、

白內障、泌尿道重複感染、胃潰瘍。

綠原酸——如酪梨、胡蘿蔔、番薯、蔓越莓、蘋果、櫻桃、紅石榴、茄子、藍莓、咖啡。

可降低膽結石機率，緩和飯後血糖升高，預防感染。

### 葉黃素——如綠花椰菜

人體中葉黃素集中於眼球視網膜，可遮光，防止白內障及黃斑部退化的疾病，是視力守護者。

映蓉老師以淺顯易懂的解說方式，教我們用最簡單的方法，由日常生活中吃出健康，活出元氣。

