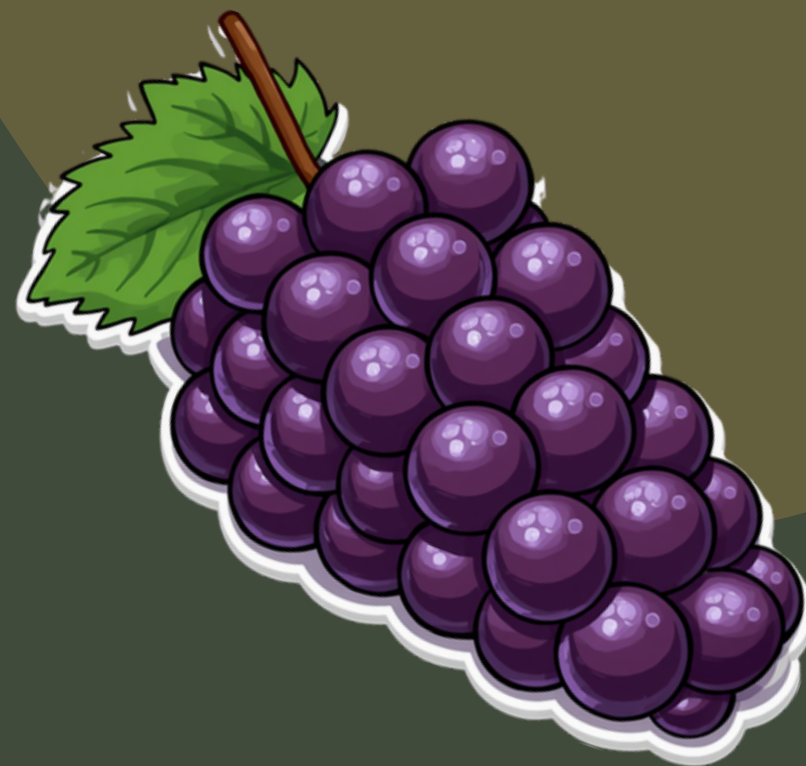


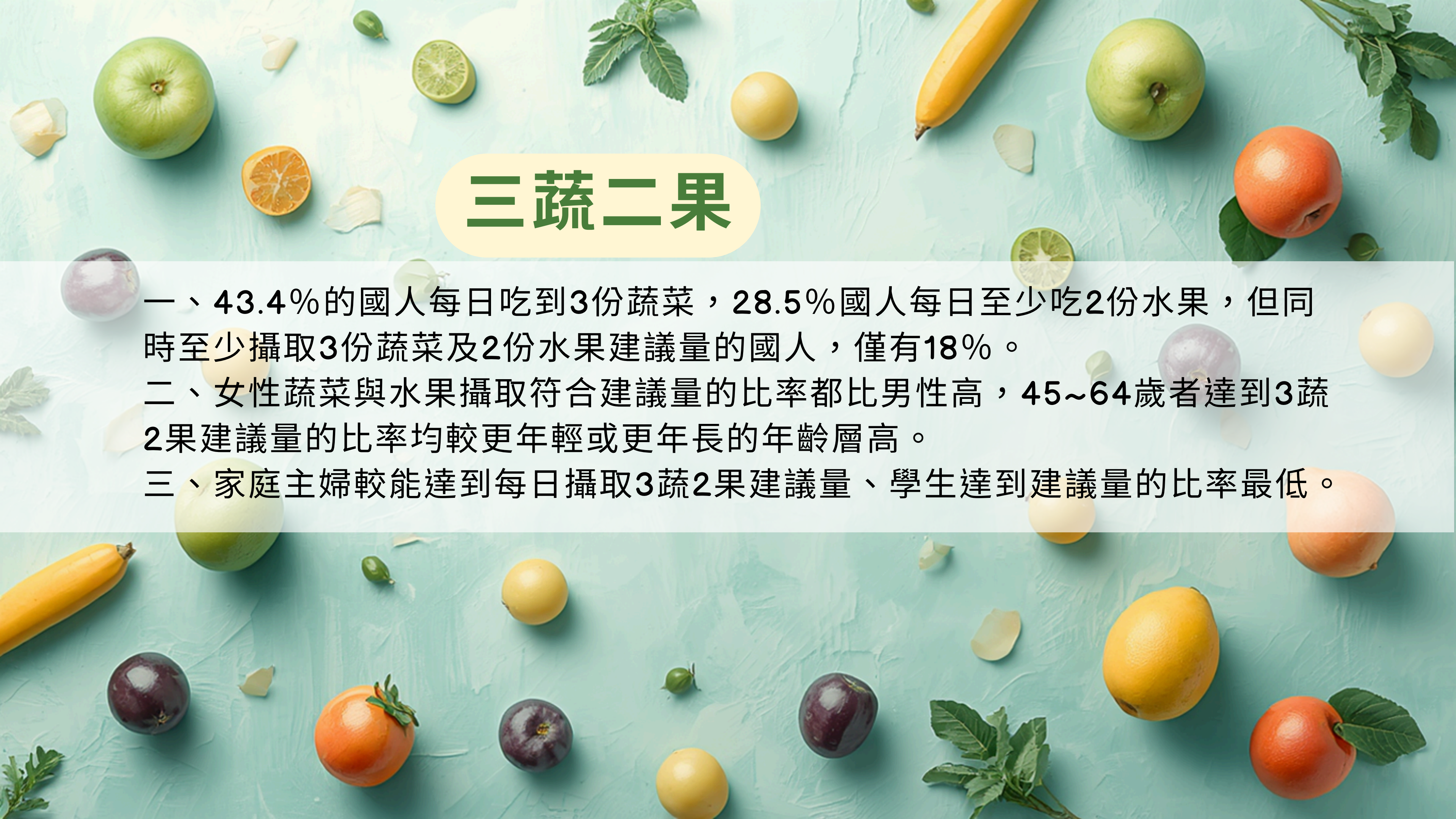
色彩中的健康密碼 蔬果的營養奇蹟



沈虹妁 營養師 | 2026年08月12日







三蔬二果

- 一、43.4%的國人每日吃到3份蔬菜，28.5%國人每日至少吃2份水果，但同時至少攝取3份蔬菜及2份水果建議量的國人，僅有18%。
- 二、女性蔬菜與水果攝取符合建議量的比率都比男性高，45~64歲者達到3蔬2果建議量的比率均較更年輕或更年長的年齡層高。
- 三、家庭主婦較能達到每日攝取3蔬2果建議量、學生達到建議量的比率最低。

三蔬二果

攝取3份蔬菜
(300公克，或煮熟後1碗半)



2份水果
(2個成人的拳頭大小)



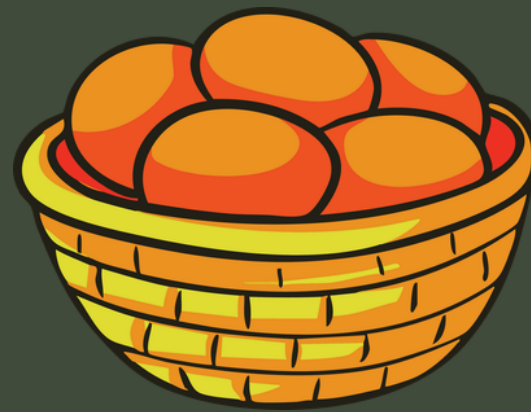
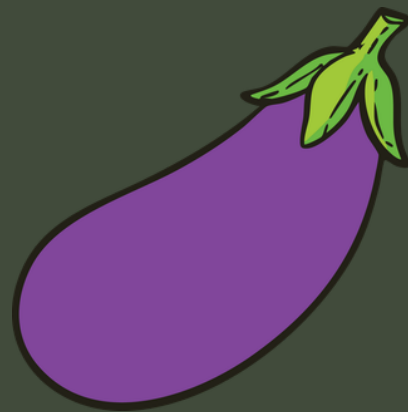
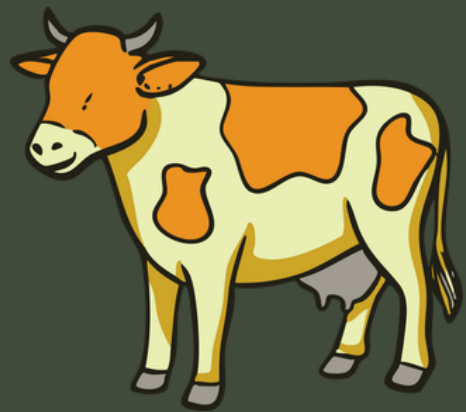


不吃蔬果 有關係嗎？

- 世界衛生組織（WHO）指出，「蔬果不足」為全球人口死亡的前十大危險因子，全球每年死亡人數中，2.8%可歸因為蔬菜、水果攝取不足，包括14%消化道癌症、11%缺血性心臟疾病及9%的中風死亡。
- 研究顯示，攝取色彩豐富蔬果與慢性病風險降低高度相關，每日攝取五色蔬果可降低心血管疾病風險達20%，並有效減少糖尿病與癌症發生率。



食物中的顏色



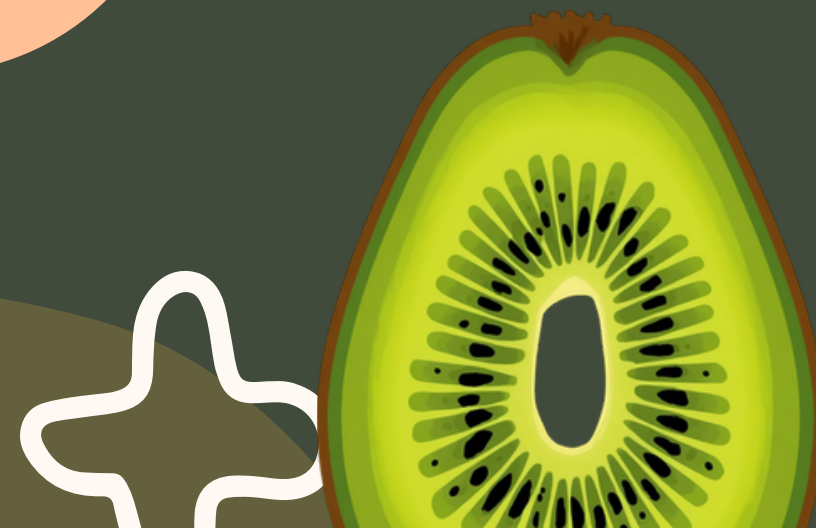
為何關注蔬果的色彩與營養？

- 提供人體所需的營養素
- 讓食物看起來美觀
- 植化素之健康效益

膳食纖維

礦物質

維生素





植化素 (Phytochemicals)

植物的天然防護傘

- 植化素是植物為抵禦外界威脅（如強烈紫外線、昆蟲啃食、病毒與病原菌感染）而演化出的天然化合物，賦予蔬果獨特的色素與香氣。
- 人體無法自行合成植化素。



各顏色植化素解析

顏色分類	代表植化素	主要功能	代表食材
紅色	茄紅素、鞣花酸	保護心血管、預防攝護腺問題	番茄、西瓜、紅甜椒、蔓越莓
橘黃色	β-胡蘿蔔素、葉黃素	晶亮護眼、維持皮膚與黏膜健康	胡蘿蔔、南瓜、木瓜、玉米
綠色	吲哚、葉綠素、異硫氰酸酯	促進肝臟解毒、強化腸道消化	綠花椰菜、菠菜、地瓜葉、奇異果
藍紫色	花青素、白藜蘆醇	延緩大腦衰老、維護血管彈性	藍莓、葡萄、茄子、紫甘藍
白色	大蒜素、槲皮素、多酚	提升免疫力、調節膽固醇	大蒜、洋蔥、白蘿蔔、菇類

植化素密碼解析：紅、橘黃與綠色



紅色

核心成分：茄紅素、鞣花酸

健康效益：護心、保護攝護腺、降低血栓發生率，並具強效抗氧化能力。



橘黃色

核心成分： β -胡蘿蔔素、葉黃素

健康效益：保護視覺神經、過濾藍光傷害、強化黏膜健康與提升免疫力。



綠色

核心成分：吲哚、葉綠素、異硫氰酸酯

健康效益：促進肝臟解毒酵素活性、維護腸道屏障與抗癌化細胞生成。

植化素密碼解析：藍紫色與白色



藍紫色：大腦與神經守護

富含花青素與白藜蘆醇，能穿透血腦屏障，促進記憶力並減緩腦部退化。



白色：天然抗生素與血管彈性

含大蒜素與槲皮素，具強效抗菌、抗發炎及調節血膽固醇之作用。



紅色蔬果的代表與效益

-  蕃茄：茄紅素，心血管保護
-  紅莓：花青素，強效抗氧化
-  紅椒：維生素C，提升免疫力



橙黃色蔬果的效益

- ◆ 強化免疫力

類胡蘿蔔素活化免疫細胞，增強抵抗力

- ◆ 保護視力

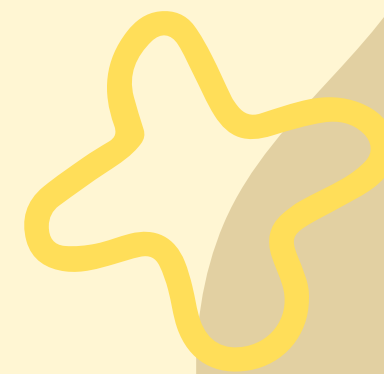
維生素A維持視網膜健康，預防夜盲症

- ◆ 抗發炎

植化素抑制發炎反應，降低慢性病風險

- ◆ 促進細胞修復

豐富抗氧化劑修復受損細胞，延緩老化





綠色蔬果的代表與效益



菠菜：鐵質與葉綠素，促進造血與排毒



花椰菜：維生素C與膳食纖維，強化免疫



青椒：維生素A與抗氧化劑，護眼抗老



酪梨：健康脂肪與維生素E，滋潤肌膚

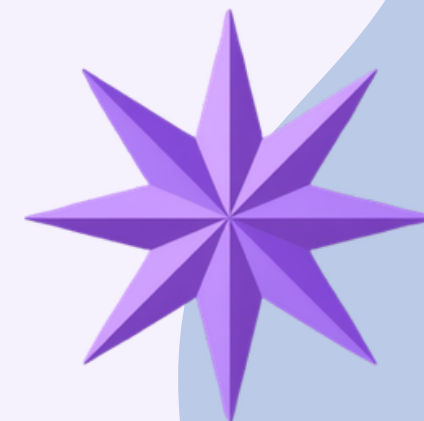
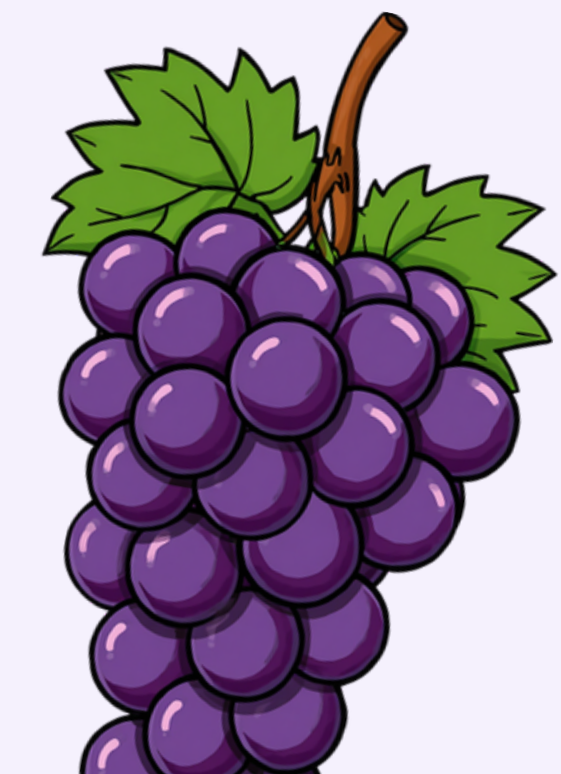




藍紫色蔬果的效益



- 
- ◆ 抗氧化：花青素清除自由基，保護細胞免受損傷
 - ◆ 抗發炎：降低體內慢性發炎反應，預防相關疾病
 - ◆ 促進腦部健康：改善記憶力與認知功能，延緩神經退化
 - ◆ 降低心血管疾病風險：改善血液循環，保護心臟與血管健康





白色蔬果的代表與效益



- 大蒜：大蒜素，抗菌抗病毒，增強免疫防護
 - 洋蔥：槲皮素，強效抗氧化，保護心血管
 - 白蘿蔔：消化酵素，促進腸胃消化吸收
 - 杏鮑菇：多醣體，調節免疫、增強抵抗力
- 

彩虹飲食法

- ✓ **五色協同效應**：不同顏色的蔬果代表不同的植化素種類與生物活性。
- ✓ **全方位防禦網**：紅、橘黃、綠、藍紫、白，各自對應不同的器官與代謝路徑。
- ✓ **超越基礎營養**：除了維生素與礦物質，植化素是細胞修復的關鍵因子。
- ✓ **每日彩虹原則**：餐桌色彩越豐富，代表微量防護營養越均衡健全。



彩虹飲食法

怎麼吃？

1. 每天吃足 5 到 7 種不同顏色的天然蔬果

2. 「一盤盤，看色彩」

- 每天檢視餐盤時，別只有「綠色蔬菜 + 白飯 + 肉」。
- 試著讓餐盤裡至少出現 3 種以上的色彩。例如：煎蛋時加入切碎的紫洋蔥（紫）、番茄（紅）與菠菜（綠）。



彩虹飲食法

怎麼吃？



1. 吃新鮮蔬菜水果，比榨蔬果汁保留了更多的纖維。
2. 用新鮮蔬菜水果或自製蔬果點心取代高熱量零食點心。
3. 上班族自帶蔬菜水果，時時「加菜」。
4. 把水果放在家中明顯處，隨時看得到、吃得到。
5. 每餐都要盤點是否吃到蔬果，包括早餐。
6. 便當盒、自助餐盤留固定空間或空格裝滿青菜。





保存與料理技巧

- 🥬 冷藏保存：葉菜類用濕紙巾包裹冷藏，可延長新鮮度。
- ❄️ 冷凍保存：汆燙後冷凍蔬果，能鎖住色彩與營養素。
- 🔪 低溫快炒：縮短加熱時間，保留維生素C與花青素。
- 💧 少水蒸煮：蒸比水煮更能保留水溶性營養素。



豐富色彩的餐盤範例

蔬果餐盤示範，以色彩搭配均衡營養：

- 紅色：番茄、紅椒（茄紅素）
- 橙黃：胡蘿蔔、南瓜（類胡蘿蔔素）
- 綠色：菠菜、花椰菜（葉綠素）
- 藍紫：橄欖、紫甘藍（花青素）

每一道色彩，都是健康的密碼。





色彩與營養料理

- 彩虹沙拉：將紅椒、紫甘藍、胡蘿蔔、黃瓜、玉米粒與綠生菜層層疊放，淋上橄欖油檸檬醬，五色俱全、營養豐富。
- 五色蔬果炒飯：以紅蘿蔔、青椒、玉米、紫洋蔥、蛋黃入飯，大火快炒保留色澤與營養，簡單美味又健康。





蔬果色彩與兒童健康

增加孩子對飲食的興趣

善用食材自身的鮮豔色彩，取代人工色素

- 榨取菠菜汁（綠）、南瓜泥（黃）、紅龍果汁（粉紅）揉入麵粉，做成彩虹饅頭或水餃皮
- 煮飯時加入紫薯或薑黃，壓成小熊形狀，餐點瞬間變有趣。



彩虹飲食行動計畫

1

第 1 週：盤點檢視

記錄一週飲食色彩，找出個人長期缺乏的蔬果顏色類別。

2

第 2 週：補齊3色

每餐固定包含綠色蔬菜，並額外加入橘黃或紅色蔬果。

3

第 3 週：解鎖5色

每日積極攝取藍紫色點心（如藍莓）與白色辛香料（洋蔥大蒜）。

4

第 4 週：習慣成自然

養成「彩虹餐盤」習慣，實現全方位的植物化學防禦網。

蔬果色彩與 慢性病預防

- 多色飲食能顯著降低慢性病風險。
- 研究顯示，每日攝取五色蔬果可降低心血管疾病風險達30%、減少第二型糖尿病發生率，並具有抗癌保護作用。
- 五色均衡攝取，是守護長期健康的最佳策略。





色彩營養攝取的健康指標

攝取多色蔬果後，身體健康指標明顯改善：

- 抗氧化顯著提升，自由基傷害降低
- 血糖穩定，胰島素敏感性改善
- 血脂（LDL）下降，HDL好膽固醇上升
- 整體發炎指數降低，慢性病風險減少





便利商店蔬果汁



利樂皇

品名：一日蔬果100%紫色蔬果汁
 原料：水、蘋果濃縮汁、紅葡萄濃縮汁、胡蘿蔔濃縮汁、鳳梨濃縮汁、白葡萄濃縮汁、葡萄柚濃縮汁、綜合莓濃縮汁(草莓、覆盆莓、櫻桃、蔓越莓、黑加侖、蘋果、醋栗)、綜合蔬果濃縮汁(蘋果、白葡萄、蘆薈、奇異果、蘆筍、高麗菜、花椰菜、芹菜、木瓜、小黃瓜、胡蘿蔔、甘蔗、百香果、鳳梨、檸檬)、蘆薈(紫色)汁、芹菜濃縮汁、菠菜汁
 內容量：400毫升
 原汁含有率：100%
 (符合CNS2377國家標準)
 有效日期：標示於封口處
 保存期限：21天(係指未開封前在7°C以下可保存天數)
 需冷藏於0°C~7°C之間，離開冷藏時間請勿超過半小時
 消費者服務專線：
 (0800)432071
 貨物稅統一編號：
 5559236502

	每份	每100毫升
每一份量	400毫升	
本包裝含	1份	
熱量	185.6大卡	46.4大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	46.4公克	11.6公克
糖	42.4公克	10.6公克
鈉	80毫克	20毫克

※本產品含原花青素40毫克

飲用前搖三搖，風味更佳





可以用保健食品
替代蔬果嗎？





色彩營養攝取的誤區解析

✕ 只吃綠色蔬菜最健康？

——錯誤！五色均衡才是關鍵。

✕ 加工蔬果汁可以取代原型蔬果？

——錯誤！加工破壞維生素與酵素，纖維大量減少，還會增加糖量攝取。

✕ 色彩鮮豔的食物一定完全健康？

——錯誤！部分色素來自人工添加，需辨別天然與人工色素。



Thanks For
Listening

以色彩，
解鎖健康密碼

 : @dietishen

健康從色彩開始，每一口都是奇蹟

