

# 五色蔬果養生法



[五色蔬果養生法\\_下载链接1](#)

著者:楊新玲

出版者:活泉書坊

出版时间:2009-7

装帧:平裝

isbn:9789861279527

近年盛行的「蔬果5-7-9」飲食原則建議國人：孩童每日應攝取5份蔬果，女性最好攝取7份蔬果，男性攝取9份蔬果，以維持營養的均衡與完善。不過，只是吃足了蔬果份量還不夠，更重要的是——顏色也要均衡。

風行歐美已久的「Five In A Day一日五色蔬果」飲食觀念，即是強調每天攝取5種不同顏色的蔬果，兼顧質與量，讓營養更均衡。所謂的五色蔬果指的是：

紅色蔬果：保護心臟、預防癌症、抗老化。

綠色蔬果：保護眼睛、預防癌症。

白色蔬果：調節血壓、穩定血糖、降低膽固醇，預防三高、癌症。

橘黃色蔬果：保護視力、增強免疫力、活膚美顏、預防癌症。

藍紫色蔬果：保護泌尿系統、活化腦力、增強記憶力、預防癌症。

每一種顏色的蔬果所含營養成分超乎大家所想像的多元、豐富，而且功效不一，除了含有人體必需的維生素、礦物質，專家們更經由研究發現了一種新興的保健元素：植化素（Phytochemicals，植物化學物質）。植化素是植物在演變進化過程中，逐漸發展出來的一種自我防禦系統。

它是一種色素，賦予植物繽紛鮮豔的色彩，用以招蜂引蝶、眩人眼目外，必要時還能成為植物的保護色，欺誘害蟲、敵人等的耳目。例如：類胡蘿蔔素可讓蔬果呈現紅、黃、橙等顏色（茄紅素、辣椒紅素—讓蔬果呈現紅色。β胡蘿蔔素—讓蔬果呈現橘黃色。）

除此之外，植化素也能讓植物產生特殊的氣味，驅趕有害生物的靠近，例如：大蒜便是含有蒜素（Allicin）成分，所以才會散發出刺鼻、具刺激性的氣味，以消滅病菌、驅除害蟲對植物體的傷害。

更有甚者，植化素還是超級強效的抗氧化劑，能抵擋熾熱驕陽對植物的危害，清除植物體內的自由基，讓植物保持年輕、旺盛的生機；而這樣的功用對於人體來說，亦可達到抗氧化、保持年輕、健康的效果。近年熱門的保健成分——花青素、前花青素、兒茶素、白藜蘆醇、茄紅素等，都是極佳的抗氧化劑。

本書結合時下最夯的五色蔬果與植化素概念，分類、分色地做一詳盡的介紹；並針對國人最感困擾的疾症、最為重視的保健議題，提供日常預防照護、飲食治療改善之道，教大家正確地吃出蔬果的「食癒力」！

作者介绍:

目录:

[五色蔬果養生法 下载链接1](#)

标签

颜色

蔬菜

水果

养生

均衡

份量

评论

-----  
[五色蔬果養生法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[五色蔬果養生法\\_下载链接1](#)