

多吃蔬菜,好處多多

均衡的營養是健康的保障

多吃蔬菜，可以促進身體發育、預防疾病、延年益壽，若缺乏蔬菜滋養，則易造成營養不良，以顏色，大致分為綠、黃(橘)、紅、白、紫黑色,5種。



蔬菜

能使體內血液呈鹼性，身體常易疲勞者，血液是呈酸性的，多半是由於吃肉過多之故。改吃鹼性的蔬菜，便能使精神振作起來。

多吃蔬菜能改善與降低心臟病、癌症、便秘、肥胖，這些疾病乃是破壞身體健康的四大惡人。

平常飲食，多以麵、飯、麵包等高澱粉食物為主，或是漢堡、炸雞，完全忽略蔬菜攝取的重要性。造成澱粉、脂肪或蛋白質過多，而蔬菜所能提供的維他命和礦物質，反而大量缺乏，自然容易引起營養失調，而使身體的抵抗力大為減弱。

午餐時間雖然匆忙，也不要隨隨便便打發，應該多注重蔬果的吸收。

生吃蔬菜可行嗎？

生吃蔬菜對有些人而言，並不習慣，大部分的人還是喜歡吃熱騰騰的菜餚。那麼烹調蔬菜，有沒有什麼特別竅門呢？

有的。烹煮蔬菜時宜用猛火快炒，避免加熱時間過久，以免維他命等營養素流失，不過煮菜湯時，可以不必太在乎火候，因為營養成分會溶於湯汁中，進食時，連菜帶菜汁一同進食，就能獲得真正的營養。

生吃青菜並非不可行，但需注意衛生安全，避免不潔造成腸胃疾病。

綠色蔬菜→一般葉菜類青菜…

營養素：含葉綠素,可抗發炎,抗氧化,防癌

紅色蔬菜→番茄、紅鳳菜、紅甜椒、紅蘿蔔…

營養素：含茄紅素,抗氧化,抗癌,修復細胞,預防心血管疾病

白色蔬菜→大白菜、蘿蔔、高麗菜…

營養素：含硫化化合物,增加抵抗力,抗癌,

紫黑色→茄子、木耳、海帶…

營養素：含花青素,抗氧化,抗癌

黃色蔬菜→黃甜椒

,注意南瓜、玉米雖然是黃色食物,但是不屬於蔬菜

營養素：含胡蘿蔔素,玉米黃素,可維護視力,保護表皮與黏膜完整