

# 蔬果579 健康人人有

文／廖珮如

癌症自民國71年起即高居國人十大死因之首位，在所有癌症中有60~70%是可預防的，其中高達30~40%是可靠長期飲食調整、運動及減輕體重等方法來達到預防效果。因此，蔬果飲食防癌已成世界趨勢，惟據衛生署之營養調查發現，目前國人不分年齡，對蔬菜水果攝取均有不足的現象。

蔬果富含維生素、礦物質及各式營養素，若一天能進食400公克蔬果，可有效降低4至5成罹癌率。為提高民眾蔬果攝食量及達到防癌效果，苗栗縣是第一個與台灣癌症基金會合作推動「蔬果579飲食防癌計畫」的縣市。

「蔬果579」是指兒童每天攝食3份蔬菜、2份水果；女性4份蔬菜、3份水果；男性5份蔬菜、4份水果，每份100公克，依彩虹原則均衡攝食紅、橙、白、綠、藍及紫等各色蔬果並平均分配到各餐及餐與餐之間。有鑑於「預防勝於治療」，若現在就從平日飲食習慣著手攝取足量、多樣的蔬果，可降低及減少癌症的發生。該計畫是以農會家政班或農會工作人員為種子人員與各鄉鎮市衛生所合作，共同辦理社區民眾衛生教育，自助餐業者、醫院及餐飲相關公會配合宣導。此外，為促進民眾對蔬果飲食防癌的認識，並能選擇健康的食材，烹煮出色香味美的食物，將擇期辦理烹調比賽。

蔬果彩虹579

健康飲食 改變運動

## 蔬果彩虹579 健康人人有

根據研究，水果、蔬菜、穀類等食物中所含的植物性化學成分、維生素及礦物質，可以降低癌症及文明病。因此建議：

人攝食足量蔬果，兒童一天至少要吃5份新鮮蔬果，女性4份、男性5份。而不同顏色之蔬菜水果所含的植物性化學成分，應多色多樣的攝食。

類別	兒童3份	女性4份	男性5份
蔬菜	2	3	5
水果	3	4	4
合計	5	7	9

兒童3份 女性4份 男性5份

【健康小叮嚀】  
● 蔬果應以新鮮、的營養價值高與比其新鮮的罐頭水果。  
● 所製時別忘了要多點一點鹽呵！

苗栗縣政府 • 財團法人台灣癌症基金會

(圖片由苗栗縣衛生局提供)