

Eat a rainbow 彩虹飲食

香港健康飲食建議: 成人每日進食最少 2+3 (2 份水果及 3 份蔬菜)。每種顏色代表不同營養素。因此, 彩虹飲食不單是提倡進食足夠份量的蔬果, 更是指進食不同顏色的蔬果, 以達到最佳的營養和健康(1-3)。

顏色	功效	所含營養	水果例子	蔬菜例子
紅	<ul style="list-style-type: none"> 有助維持眼睛、皮膚及免疫系統的健康 有助預防癌症及心血管疾病 	Lycopene 茄紅素 Carotenoids 胡蘿蔔素 Vitamin C 維他命 C	石榴 紅莓 紅蘋果 紅西瓜 車厘子 紅桑子 紅提子 番石榴 紅布祿 士多啤梨	紅甜椒 辣椒 蕃茄 車厘茄
橙	<ul style="list-style-type: none"> 有助維持眼睛、皮膚及免疫系統的健康 或有助預防癌症及心血管疾病 	Carotenoids 胡蘿蔔素 Vitamin C 維他命 C Flavonoids 類黃酮	桃 琵琶 橙 富有柿 紅柿 杏圍 木瓜 哈密瓜 蜜柑 黃桃駁李	紅蘿蔔 南瓜 橙甜椒 橙番薯
黃	<ul style="list-style-type: none"> 有助維持眼睛及免疫系統的健康 或有助預防癌症及心血管疾病 	Vitamin C 維他命 C Potassium 鉀 Carotenoids 胡蘿蔔素	菠蘿 芒果 楊桃 黃蘋果 檸檬 燈籠果 西柚 (龍吐珠) 黃梨 黃布祿 香蕉 金奇異果	黃甜椒 黃翠玉瓜 甜粟米 黃番薯
綠	<ul style="list-style-type: none"> 有助維持免疫系統健康及降低患癌及心血管疾病風險 鐵質及葉酸, 幫助製造紅血球 鈣質及維他命 K 強化骨骼及牙齒 	Folate 葉酸 Lutein 葉黃素 Vitamin C 維他命 C Iron 鐵質 Carotenoids 胡蘿蔔素 Calcium 鈣質 Vitamin K 維他命 K	青檸 青蘋果 啤梨 牛油果 香梨 青提子 蜜瓜 綠奇異果	(所有綠葉菜) 蘆筍 萵菜 節瓜 西芹 椰菜 翠玉瓜 秋葵 通菜 合掌瓜 芥菜 白菜 西蘭花 茼蒿 青椒 西生菜 紹菜 豆角 西洋菜 芥蘭 苦瓜 小棠菜 韭菜 青瓜 荷蘭豆 菠菜 絲瓜 羽衣甘藍
紫藍黑	<ul style="list-style-type: none"> 抗氧化-可以幫助降低患癌及心血管疾病風險 或有助增強充記憶力及抗老化 花青素護眼 保護尿道健康 	Anthocyanins 花青素 Chlorogenic Acid 綠原酸 Quercetin 槲皮素 Resveratrol 白藜蘆醇 Ellagic acid 鞣花酸	藍莓 無花果 黑莓 熱情果 西梅 黑提子	茄子 紫蘿蔔 木耳 紫蕃薯 雲耳 紫椰菜 紅菜頭 紫洋蔥
白啡	<ul style="list-style-type: none"> 低升糖指數碳水化合物, 提供熱量 降低患癌和心臟病風險 	Starch 澱粉 Vitamin B 維他命 B Alllicin 蒜素 Anthoxanthins 花黃素類	白桃 椰子 荔枝 雪梨 龍眼 風水梨	薯仔 馬蹄 菇類 淮山 洋蔥 椰菜花 芋頭 白蘿蔔