

# 營養師的小叮嚀

## — 多吃蔬菜好健康

石慧玲 營養師

103.12.04

# 每日飲食指南



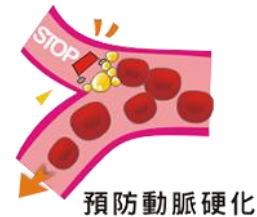
資料來源：行政院衛生福利部

# 多色蔬菜更健康



# 為什麼要吃蔬菜？

1. 富含維生素及抗氧化物質，有益健康。
2. 深綠色蔬菜含有鈣質，有助生長發育。
3. 熱量低，有助維持理想體重。
4. 富含纖維質，有助排便順暢。



# 飲食健康黃金比例 321



天天五蔬果 健康跟著我