

《健康魔法學校專欄》健康護身魔法XI 「食物顏色要多種，營養均衡更健康」

「食物顏色要多種，營養均衡更健康」

校長黃冠棠醫生說：

「各位大朋友、小朋友大家好，從小養成良好飲食習慣，頭腦會更聰明，身體會更健康。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「玩具窩」

教務主任吳美環醫生說：
「食物有各自獨特的顏色，常常代表它們含有各自不同的特別營養成分。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓2樓門診區「奇幻旅行」

訓導主任汪伯倫醫生說：
「綠色蔬菜提供大量的纖維質，是腸胃道的『清道夫』。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「彩色天洞」

阿源醫生黃昭源老師說：

「今天的健康護身魔法是『食物顏色要多種，營養均衡更健康。』，平常飲食要包括各種不同顏色的食物，攝取均衡的營養哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓遊戲室「青春部落格」

各位大朋友、小朋友大家好，我是臺大醫院黃昭源醫生叔叔，我們每天都要吃東西，早上吃早餐，中午吃午餐，晚上吃晚餐，餐與餐的中間還會吃點心與零食，到了很晚的時候，有的人還會吃宵夜，為什麼人要吃那麼多東西呢？那是因為要隨時補充營養與能量，讓人體能夠成長，讓大腦能夠思想與學習，讓肢體能夠有力的活動，就像是汽車或摩托車要加油才能發動一樣，所以人的身體要更健康，更有活力，腦筋要更聰明，考試成績要更進步，最基本的條件就是要養成良好的飲食習慣。

要怎樣養成良好的飲食習慣呢？阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友、小朋友一個很重要的健康護身魔法：「食物顏色要多種，營養均衡更健康」。我們的食物、蔬菜或水果，都有各種不同的顏色，營養專家們發現，不同的食物顏色常常含有各自不同且特別的營養成分。以蔬果舉例來說，紅色的食物像是番茄，就含有很多的茄紅素，茄紅素有「抗氧化」的功能，可以保護身體的細胞，還有預防癌症的功效；橙色的食物像是胡蘿蔔，就含有豐富的胡蘿蔔素，胡蘿蔔素在人體內會轉化成維生素 A，會讓眼睛與皮膚更健康；黃色的食物像是玉米，含有醣類、黃體素、玉米黃素與磷、鎂、鉀、鋅等多種礦物質，再加上維生素 E 等等，這些營養物質不僅可以促進心臟血管的健康，也可以活化腦細胞，使記憶力變好，腦筋更聰明；很多的蔬菜是綠色的，在綠色的蔬菜中含有豐富的「葉酸」，「葉酸」可以幫助生成紅血球，可以預防貧血。蔬菜水果也含有很多的鈣、鉀、磷、鐵等礦物質，參與製造血紅素，骨骼、牙齒的生長發育與人體新陳代謝等等，都扮演著很重要角色。尤其蔬菜提供大量的纖維質，更是腸胃道的「清道夫」，可以預防便秘與及大腸癌發生。

由以上的說明，我們就知道了，在各種不同顏色的食物裡面，就含有各種不同的營養成分，所以，我們要記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法：「食物顏色要多種，營養均衡更健康」，平常吃飯或吃便當時，要注意看一下，食物中是不是包括了很多種不同的顏色，如果食物中有各式各樣不同的顏色，我們就可以攝取到均衡的營養，頭腦會更聰明，身體會更健康喔！最後，祝福所有的大朋友、小朋友健康、快樂！

(致謝：謝謝朱玉琳營養師提供寶貴的意見)

文/腫瘤醫學部主治醫師 黃昭源

圖/教學部技術師 林依伶

NTHU