



# 五色蔬果 健康全書

## 認識抗老化、調節免疫力、 防癌的40種植化素

**綠色** 蔬果可以讓眼睛更雪亮、對抗癌症、強壯骨骼牙齒；  
**黃色** 蔬果可以使肌膚更有彈性、保護視力、增強免疫力、對抗癌症；  
**白色** 蔬果可以維持正常血壓、降低膽固醇、抗發炎、對抗癌症；  
**紅色** 蔬果可保護心臟、抗老化、對抗癌症；  
**紫色** 蔬果：能增進記憶力、保護泌尿系統、對抗癌症；  
 唯有每天攝食包含這5種顏色的蔬果，  
 才能全方位的獲得所有的好處，所以「Five in a day」正在全球風行，  
 被醫學界視為最健康的飲食法。

**科**學家在不斷尋找「長生不老的仙丹」時發現現在蔬果中有一群被忽略已久，但是卻貢獻甚鉅的物質，這群營養界的明日之星就是「植化素 phytochemicals」。它們有的能夠對抗癌症、有的能保護心血管、有的能保護視力、有的能強壯骨骼、有的能延緩老化等，是幫助身體維持最佳狀況的寶藏；近來被實驗證實對抗癌有效的白藜蘆醇、兒茶素、茄紅素都是植化素的一種。

蔬果中的「植化素」數以千計，「植化素」不只讓每種植物有特殊的顏色，更是植物用來保護自己的特別物質，例如某些「植化素」讓植物具有特殊的顏色及味道，可以吸引蝴蝶及蜜蜂來傳播花粉，以繁殖後代；另一些「植化素」具有特殊的氣味，可以驅趕傷害植物的動物或昆蟲；還有一些「植化素」相當於植物的免疫系統，可以幫助植物抵抗細菌、病毒或真菌等。更有一些「植化素」，擔任「抗氧化劑」的角色，會把太陽光照射在植物上所產生的自由基清除，讓植物展現旺盛的生命力。「植化素」讓植物本身美麗、健康、有活力，更棒的是，「植化素」作用在人體身上，一樣會讓我們美麗、健康、有活力！

北醫營養所教授吳映蓉博士以其專業知識及生動的筆法，寫下《五色蔬果健康全書》，帶領讀者進入蔬果另一個新奇的世界。同時以多年營養師的實務經驗，為22種常見疾病設計了110道

保健食譜。全書內容包括：

◎ **如何與顏色玩遊戲**：教導我們如何利用蔬果的「顏色」做指標，力行「每日攝食5色蔬果」的飲食方法，以全方位獲得「植化素」的好處。

◎ **40種「植化素」的介紹**：他們不是「維生素」、也不是「礦物質」、更不是「纖維素」，他們是營養界的明日之星，現代人不能不認識他們的偉大貢獻。

◎ **60種常見蔬果的介紹**：大家知道每天所吃的蔬果含有哪些「植化素」嗎？哪些人需要多吃哪些蔬果？每種蔬果有哪些飲食禁忌？本章將做詳細的說明。

◎ **22種疾病的蔬果保健秘笈**：在此將顛覆傳統的營養教育，不再告訴大家，你得了XX病：「這個不能吃，那個也不能吃」，我們要告訴大家：「這個你可以吃，那個你要多吃！」，其實，生病時的飲食也是可以很有樂趣的！

◎ **110道示範食譜**：教你如何運用常見的蔬果，簡單、快速的製做出具有保健功能的菜餚，你會發現自己很快變成「蔬果達人」。

出版：城邦文化事業·臉譜叢書／2006年12月

作者：營養學博士 吳映蓉

定價：380元

規格：19cm×26cm / 平裝 / 172頁 / 彩色印刷