



五彩鮮蔬

撰文◎營養室營養師 莊芷彤



蔬果裡有天然的抗氧化物質「植化素」，植化素原本是植物用來對抗天然危害（如紫外線、蟲害等）的物質，根據研究發現，若人體適量攝取，可以達到抗癌、降血壓、增強免疫力的功效。

不同顏色各自有不同的效果；類黃酮素，主要是呈現黃色、橘色、紫色，代表蔬菜有紅椒、黃椒、茄子，有抗過敏、抗癌之功效。類胡蘿蔔素，呈現紅色、橘色，代表蔬菜為紅蘿蔔，可抗氧化，保護眼睛，避免黃斑部病變。硫化物，主要呈現白色、綠色，代表蔬菜為菇類，有抗氧化功能，預防疾病。

每日應攝取五蔬果，其中蔬菜的部分，除了綠色蔬菜之外，還可以加入顏色鮮豔的彩椒、茄子、紅蘿蔔等等，以獲得更豐富的天然營養素。 



【材料】（單位：3人份）

紅椒五十公克、黃椒五十公克、茭白筍五十公克、鮮香菇五十公克、荷蘭豆五十公克、蒜頭一小顆

【做法】

- ① 紅椒、黃椒去蒂對切，挖除裡面的籽，並切成條狀。
- ② 茭白筍剝皮，切成條狀。
- ③ 鮮香菇切成絲狀。
- ④ 荷蘭豆去除中間粗纖維。
- ⑤ 起油鍋，放入蒜頭爆香，依序放入鮮香菇、紅椒、黃椒、茭白筍、荷蘭豆，待烹調完畢後加入鹽巴調味，即可起鍋。



營養成分分析 一份250公克

醣類(公克)	12.5
蛋白質(公克)	2.5
脂質(公克)	5
熱量(大卡)	105

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化本館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。