



直銷人 Netwoker 3月號 No.69 (2010年3月10日)

### 彩虹食物 彩繪健康 蔬果最有價值的營養素，就在顏色裡！

## 彩虹食物 彩繪健康

蔬果最有價值的營養素，就在顏色裡！

想要吃得健康，不僅要「天天蔬果579」，還要吃對「顏色」才行！蔬果呈現的顏色是來自於內含的「植化素」；對長期處於壓力之下、生活飲食皆失調的現代人而言，是不可或缺的營養成分。選對你該吃的顏色、補足你欠缺的營養，就是最簡便、也最有效的日常保健法。

【廣告部企劃製作】

**現** 代人生活步調緊張，雖然不像從前的人必須消耗大量的體力，可是環境與精神的壓力，使得人們對維生素的需求可能比過去更多；卻因為現代食品和飲食模式不一定能提供足夠的維生素，導致人們或多或少都有營養失衡的問題。

#### 營養素的明日之星~植化素

長久以來，大家對於營養素的認知就是醣類、脂質、蛋白質、維生素及礦物質，而現代飲食肉類蛋白質、油脂、醣類的攝取都不缺乏，甚至有過多的現象，但微量維生素與礦物質等就比較容易缺乏。而除了維生素及礦物質之外，還有一群很重要卻常被忽視的「植化素」(phytochemical，又稱「植物營養素」)。

植化素是植物特有的活性化學成分，也就是大家所熟知的兒茶素、類胡蘿蔔素、酚酸類、有機硫化物、以及其他檸檬苦素、皂素……等，它可說是植物的自我防禦系統，也是人體健康的彩繪大師，這些數以千計的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，作用在人體身上，一樣會讓我們美麗、健康、有活力！

美國加州大學洛杉磯分校醫學院臨床營養部主任 Dr. David Heber 研究如何透過飲食保護DNA多年，他特別提到，每種顏色的蔬果都可提

供飲食獨特的益處，所以不能只攝取單一顏色的蔬果。「均衡攝取蔬果的好處，除了增加營養價值外，也可以減少熱量的攝取，以健康的方式減少重量或者維持體重。」

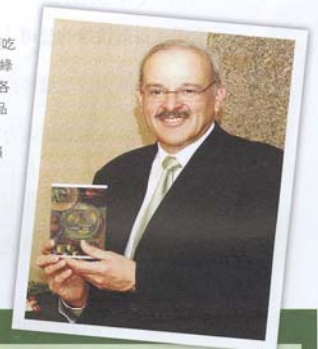
#### 蔬果顏色藏著健康密碼

Dr. Heber指出，不論是紅色、黃色、綠色或紫色，他們匯集在身體的特定部位，或利用體內特殊的途徑提供健康的功效；舉例來說，蕃茄中的茄紅素，攝取後容易儲存在男性的攝護腺中，而黃綠色蔬菜中的葉黃素和玉米黃素，攝取後可以存在視網膜和水晶體中。「所以，攝取色彩豐富的蔬果，可以保護DNA，預防DNA受損，維持健康體質。」

事實上，今日我們對食物的選擇是依據口味、價格和方便性來決定，而不是參考人類超過幾百萬年謹慎選擇食物的過程。Dr. Heber笑說：「原本掛在樹上的甘甜美實，如今成為硬紙箱中各式甜味、鹹味、加工過的高脂或低纖點心食品，甚至還大膽地標示著健康訴求。」

不過，衡量現代生活型態與食物烹煮方式，每天要吃到「彩虹蔬果」(紅色、紅/紫色、橘色、橘/黃色、黃/綠色、綠色、綠/白色等七色蔬果)，獲取足夠且均衡的各類營養素並不容易，加上環境、土壤遭受污染，以及食品過度加工，有時吃進的不是營養，反而是負擔；因此，他建議可視情況補充含有多種蔬果萃取與綜合維生素礦物質的營養補充品。

色彩豐富的蔬果，是上天賜予我們最天然、最珍貴的禮物，也許你每天面對的都是米黃色或白色的食物，漢堡、薯條、洋芋片……從現在起，請為自己的飲食加點顏色，享受前所未有的健康活力。



#### Dr. David Heber 小檔案

David Heber 是全球癌症頂尖專家及營養學權威，為美國加州大學洛杉磯分校人類營養學中心創辦人，擔任過美國加州大學洛杉磯分校美國國立癌症研究臨床研究單位及美國國家健康研究中心 (NIH) 營養與肥胖的負責人。

David Heber 被稱譽為「The Best Doctor in America (美國最出色博士)」及「Who's Who in America (美國最佳醫師)」，現為美商賀寶美科學營養諮詢委員會主席、美國加州大學洛杉磯分校之醫學院臨床營養部主任，以及人類營養學中心主任。

如有任何疑問，請洽詢客戶服務部！ 電話:02-27567070 電子郵件: dstaiwan@herbalife.com



讓世界更健康