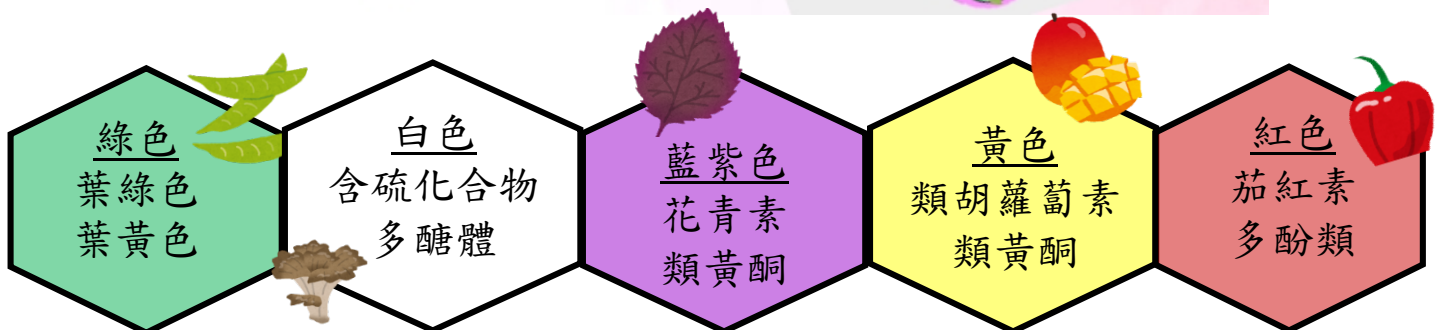


彩色蔬果，快樂人生

天然的蔬菜與水果中富含維生素、礦物質、纖維素以及植化素。『植化素』具有抗發炎、抗氧化、清除自由基、增強免疫力、預防細胞受損、抑制癌細胞。因人體無法自行合成，所以平時就要從各類蔬果中攝取。因此，人生就像蜜蜂一樣，為生活努力不懈；飲食就像蝴蝶一樣，為營養色彩繽紛。



一、常見植化素如下：

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (一) 葉綠素:維持消化道機能 | (二) 葉黃素:保護水晶體和視網膜 |
| (三) 含硫化合物:阻斷細菌產生毒性 | (四) 多醣體:調解免疫系統 |
| (五) 花青素:清除自由基 | (六) 類黃酮素:抗發炎 |
| (七) 類胡蘿蔔素:保護心血管與視力 | (八) 茄紅素:減少心血管疾病 |
| (九) 多酚類:抗氧化 | |

圖片來源: <https://www.freepik.com/>

如您對彩色蔬果，快樂人生

內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 _____ 日期 _____