

## 小兵立大功的食物

世上無任何一種單一的食物稱得上仙丹，可治百病。但不可否認的是：有些食物的確含較多的營養素和抗氧化物質，常吃有助抗癌與養生，我們不妨將它們包括在日常的飲食中。以下將 12 種健康食品例舉如下。

- 1、 含 Omega-3 脂肪酸、蛋白質與鐵質豐富的食物有：鮭(三文)魚、雞蛋、海藻、乾豆類
- 2、 含抗氧化物、鋅、維生素 E、蛋白質和纖維質較高的食物：堅果和種子類、燕麥
- 3、 含鈣質、維生素 D、蛋白質和益腸菌：優格(yogurt)、菇類
- 4、 含維生素 C、A、鉀、纖維素及抗氧化物：綠花椰菜、紅薯、藍莓、綠茶

你並不需要在一天內進食上述所有的食品，每天可選四、五種分配在二、三天的菜單中。此外，食物價格的貴賤和其所含的營養素並非劃等號。養生首在注重每天飲食的均衡：包括攝取適量的穀類、蔬菜、水果、奶類或其它含鈣食物、肉類和豆類及少量的健康油脂。

與飲食營養相關的網站：

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

[www.ecancer.org.tw](http://www.ecancer.org.tw)（中文癌症網站）

胡紹菲/營養師