

# 春暖好食盈滿碟 輕鬆吃出好元氣

## 菠菜

含豐富維生素K、葉酸、鐵、鎂與抗氧化物，對骨骼、眼睛、血管保護和降血壓都有幫助



## 西蘭花

含大量維生素C、K、葉酸，並提供鈣、鉀、鐵等礦物質，被認為與降低某些癌症風險有關



## 蘆筍

含豐富纖維、葉酸、維生素A、C、K與鉀，有助降低心血管病的風險



## 葱蒜

含維生素C、K、葉酸、纖維，以及硫化物，有助保護心血管



## 大麥

含β-葡聚糖、維生素B、鎂、磷、硒，可降低膽固醇、穩定血糖、促進腸道健康



## 燕麥

含β-葡聚糖、蛋白質、鎂、鐵、鋅及維生素B，可降低膽固醇、穩定血糖、促進消化順暢、增加飽足感



# 生果祛濕夠醒神 食出春日好氣色

香港潮濕嘅春天究竟有咩水果啱食？快啲睇下啦

## 枇杷

成熟的枇杷營養豐富，含有粗纖維、礦物元素、果糖、葡萄糖、鉀等，有潤肺、止渴、祛濕等功效



## 楊桃

富含維生素C和A，鉀和鎂等礦物質，中醫角度認為楊桃具清熱降火，止咳化痰，利尿，祛濕等功效



## 士多啤梨

- 含有豐富的維生素C，幫助抗氧化
- 具有較高含量的纖維和低碳路里，助消化，促進腸道蠕動，改善便秘



## 奇異果

富含維生素C、鉀和膳食纖維等，有抗氧化、提升免疫力、潤腸通便、清熱降火、生津止渴、利濕除痹等效果



## 無花果

含有維生素K、鉀、葉酸和膳食纖維等，中醫角度認為有助潤肺利咽、潤腸通便、消腫解毒、調理脾胃濕氣



## 蘋果

含維生素C和膳食纖維等，中醫角度認為蘋果味甘甜性溫，能健脾益氣，有助調節腸胃功能，促進體內水份運行



## 食量建議

每日均衡飲食，選擇不同種類的蔬菜和水果。  
每日進食最少兩份水果及三份蔬菜。

「一份水果」約等於一個中型水果（如：蘋果、橙），或兩個小型水果（如：奇異果），或半個大型水果（如：楊桃、西柚）

「一份蔬菜」約等於一碗未經烹調的葉菜（如：生菜、紫椰菜），或半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類