



抗氧要“色”食



彩虹抗氧法包含唔同色彩嘅營養素，針對身體不同部分提供健康嘅功效。除咗熟悉嘅維他命C係抗氧化物之外，仲有茄紅素同花青素等都係天然嘅抗氧化物，幫助身體抵抗自由基。以下會介紹七種抗氧化物畀大家。

抗氧化物

抗氧化物: 是天然存在的營養素，可以是維他命、礦物質或植物化學物質 (天然產生的植物物質)

作用



穩定自由基，從而阻止自由基破壞身體的健康細胞

~ 七色營養素 ~

茄紅素

胡蘿蔔素

大豆異黃酮

葉酸

維他命C

花青素

兒茶素

抗衰老·防癌

護眼·煥膚

補骨·護心

護心·護胎

美白·傷口癒合

補腦·減壓

降脂·抗炎

好處



美肌、抗過敏、預防前列腺疾病

防止夜盲症、有助骨膠原形成，去角質層

預防骨質疏鬆、降膽固醇，預防冠狀動脈疾病

保護心血管、幫助胎兒神經系統發育

促進膠原蛋白形成，加快傷口癒合、延緩衰老

改善睡眠、保護大腦不受有害化學物質傷害

減少心血管疾病、預防炎症

食物來源



蕃茄、西瓜、杏脯、木瓜、西柚

蘿蔔、蕃茄、南瓜、芒果、芥蘭

豆類及其製品、毛豆、四季豆

菠菜、蘆筍、生菜、韭菜、西蘭花

番石榴、苦瓜、檸檬、椰菜花

藍莓、黑莓、蔓越莓、葡萄、紫米

綠茶、烏龍茶、紅茶、黑朱古力

每日建議攝取量



18 毫克

2-6 毫克

55 毫克

400 微克

100 毫克

50 毫克

90-300 毫克

食譜



焗芝士蕃茄杯

南瓜洋蔥濃湯

豆乳豆腐雞肉煲

蘆筍豬肉卷

蜂蜜苦瓜蘋果汁

牛肉紫米飯團

低糖抹茶心太軟



一掃即睇!!
<https://doc.dro.id/GNTySoC>

資料來源: 中國居民膳食營養素參考攝取量(2013) 世界衛生組織(2004)、食物安全中心



港島西醫院聯網
營養部



更多食譜



茄紅素

焗芝士蕃茄杯

防癌、抗衰老

材料 (1人)

大蕃茄	1個	通粉	10克
紫洋蔥	1片	低脂芝士	1片
蘑菇	適量	橄欖油	少許



步驟



1. 蕃茄洗淨，從頂部以下1/3切開，挖空蕃茄，備用
2. 洋蔥及蘑菇洗淨，切粒備用
3. 通粉煮熟備用
4. 炒勻洋蔥、蕃茄肉及蘑菇粒，加入通粉熄火，倒入蕃茄杯內，然後鋪上芝士
5. 預熱焗爐至180°C，焗15分鐘即可

營養分析 (每份)

卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	茄紅素
123千卡	16克	9.5克	2.5克	4毫克



港島西
醫院聯網
營養部





胡蘿蔔素



港島西
醫院聯網
營養部



南瓜洋蔥海鮮湯

護眼、煥膚

材料 (4人)

南瓜	半個	雞湯 ...	500 毫升	醃料:
洋蔥	1 個	水	500 毫升	胡椒粉 ...
蝦仁	200 克	鹽	適量	白酒
				1 茶匙

步驟

1. 蝦仁用胡椒粉及白酒醃製備用
2. 炒香洋蔥，加入南瓜及雞湯，煮軟後攪拌至滑身，加入清水煮滾，蓋上鍋蓋小滾約5分鐘
3. 放入蝦仁，煮熟即可

營養分析 (每份)

卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	胡蘿蔔素
106 千卡	9.5 克	8.5 克	4.5 克	5.5 毫克



大豆異黃酮

豆乳豆腐雞煲

補骨、護心

材料 (4人)

豆乳 500 毫升

雞柳 200 克

雞湯 500 毫升

豆腐 1 磚

味噌 1 湯匙

甘筍、菇類... 適量



步驟



1. 先用部分雞湯將味噌推開，再加入所有雞湯，加熱煮沸
2. 加入雞件、甘筍，再煮約5分鐘
3. 加入豆腐、菇及蔬菜，再倒入豆乳，用中細火煮

營養分析 (每份)

卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	大豆異黃酮
190 千卡	9.5 克	23 克	6.5 克	40 毫克



港島西
醫院聯網
營養部





葉酸

蘆筍豬肉卷

護心、護胎

材料 (4人)

瘦肉片 200克

蘆筍 4根

調味料 (日式燒汁)

生抽 2湯匙

味醂 2湯匙

砂糖 1湯匙

麻油 少許



步驟



1. 將蘆筍洗淨，每條蘆筍切開3等份備用
2. 將1片肉片鋪平，放入蘆筍後捲起，用竹籤固定
3. 煎蘆筍豬肉卷至7成熟
4. 將燒汁材料拌勻，倒進鍋煮至上色及熟透

營養分析 (每份)

卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	葉酸
105千卡	8.5克	12克	3克	100微克



港島西
醫院聯網
營養部





維他命C

蜂蜜苦瓜蘋果汁

美白、傷口癒合



材料 (2人)



苦瓜 200 克

冰水 300 毫升

蘋果 150 克

蜂蜜 適量



步驟



1. 苦瓜及蘋果去籽去皮，切小塊
2. 用榨汁機將所有材料榨汁即成
3. 可後加蜂蜜調味

營養分析 (每份)

卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	維他命C
53 千卡	13 克	1 克	0.5 克	87 毫克



港島西
醫院聯網
營養部





花青素

牛肉紫米飯團

補腦、減壓



材料 (2人)



糯米 160 克

蒜末 5 克

調味料:

紫米 80 克

薑末 5 克

糖 1 茶匙

牛肉 50 克

米酒 1 湯匙



步驟



1. 將糯米和紫米混合，用清水清洗三次，再加入清水蒸熟，蒸熟後將糯米紫米飯翻鬆備用
2. 熱鍋加入少許油，以小火爆香蒜末、薑末，再放入牛肉片、糖及米酒炒勻
3. 取出糯米紫米飯，包入炒好的牛肉即可

營養分析 (每份)

卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	花青素
206 千卡	30 克	10.5 克	3.5 克	132 毫克



港島西
醫院聯網
營養部





兒茶素

低糖抹茶心太軟

降脂、抗炎



材料 (2人)



黑朱古力.....40克

抹茶粉.....6克

無鹽牛油.....30克

代糖 (Stevia)..半茶匙

雞蛋.....1隻

中筋麵粉.....15克



步驟



1. 用熱水坐熱及混合黑朱古力、抹茶粉和牛油
2. 另外混合雞蛋、麵粉和代糖，順時針攪拌
3. 將1和2混合，倒至小杯中
4. 預熱焗爐至180°C，放入焗爐焗7-8分鐘即可

營養分析 (每份)

卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	兒茶素
289千卡	20克	5克	21克	320毫克



香港西醫
醫院營養部

