

營養師的彩色抗發炎餐桌



想要透過飲食來「抗發炎」，核心在於攝取豐富的抗氧化劑、好油以及膳食纖維。這不僅能減少體內的發炎反應，還能幫助調節免疫系統。



常見抗發炎食物分類

富含 Omega-3 的油脂



深海魚類 亞麻仁油 奇亞籽

堅果與種子



核桃 杏仁 南瓜子
含有維生素 E 與礦物質

天然辛香料



薑黃 生薑 大蒜
薑黃素、薑辣素、蒜素

優質油脂



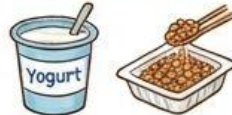
冷壓特級初榨橄欖油
富含橄欖多酚

彩虹蔬果



多種植化素，
抗氧化、抗發炎

發酵食物



無糖優格 納豆
腸道菌相基礎

彩虹蔬果植化素對照表

紅色		茄紅素、花青素 草莓 蔓越莓 西瓜 保護心血管、維護泌尿系統健康
橙色/黃色		紅蘿蔔 南瓜 木瓜 玉米 黃椒 柑橘 保護眼睛、強化免疫防線
綠色		綠花椰菜 兒茶素 異硫氰酸鹽 葉黃素 強大抗氧化、幫助肝臟代謝排毒
藍紫色		藍莓 葡萄 茄子 紫地瓜 紫甘藍 延緩大腦老化、改善記憶力、抗過敏
白色		大蒜 洋蔥 白蘿蔔 高麗菜 菇類 白木耳 強化呼吸道、調節血壓與血脂



小提醒

所謂的「彩虹飲食法」，就是建議每天盡量吃足這 5 種顏色的食物。因為不同的植化素在體內有協同作用，多樣化攝取比單吃某一種「超強食物」更有防護效果。

林俐岑營養師製作