SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

MEALS ON WHEELS AMERICA 2026 Member

營養教育

柑橘類水果（例如柳橙、葡萄柚、橘子等）、草莓、甜椒、番茄、綠花椰菜及馬鈴薯。

大多數針對抗氧化劑補充劑的研究發現，其健康效益很小，甚至沒有明顯效益。這可能是因為抗氧化劑與天然存在於完整食物中的其他營養素及植物成分一起作用時，效果最好。**多攝取水果、蔬菜、豆類及全穀類食物，有助於充分獲得抗氧化劑的益處，並為整體健康提供最佳支持。**

資料來源: Eatright.org & Harvard Nutrition Source

資料提供: Megan Raphael, RD Intern & Heather Cuellar, RD
呈現: Becky Bruno, Spectrum Project Coordinator

2026年11月

抗氧化劑

什麼是抗氧化劑?

抗氧化劑存在於某些食物中，可以幫助保護細胞，避免受到自由基的傷害。自由基是人體自然產生的物質，也可能來自環境中的因素，例如陽光、空氣污染和香菸煙霧。當自由基的含量過高時，可能會損害細胞。幸好，富含抗氧化劑的食物可以幫助修復和保護細胞，並維持細胞健康。

哪些食物富含抗氧化劑?

類胡蘿蔔素

富含類胡蘿蔔素的食物可能有助於降低黃斑部退化的風險，以及某些癌症的發生風險。這類食物包括紅色、橙色、深黃色，以及部分深綠色的葉菜類蔬果。

- **食物來源：** 杏桃、蘆筍、哈密瓜、甜椒、羽衣甘藍、柳橙、桃子、西瓜、地瓜、菠菜、紅蘿蔔、番茄、抱子甘藍、冬季南瓜及綠花椰菜。

維生素 E

維生素 E 的主要功能是作為抗氧化劑，幫助保護細胞免受損害。當維生素 E 與其他抗氧化劑（例如維生素 C）一起作用時，可能有助於預防某些慢性疾病

- **食物來源：** 杏仁、酪梨、植物油、小麥胚芽、全穀類、營養強化穀片、葵花籽及花生醬。

維生素 C

維生素 C 具有抗氧化作用，也有助於製造膠原蛋白、維持免疫系統功能，以及幫助身體吸收植物性食物中的鐵質。

- **食物來源：** 柑橘類水果（例如柳橙、葡萄柚、橘子等）、草莓、甜椒、番茄、綠花椰菜及馬鈴薯。