



五色蔬果 健康美一天

2012-05-20 記者 李安媿 文



讀取中

現在的上班族、大學生大多數都是外食族，忙碌的生活讓人無法好好地、健康地吃每一餐。為了均衡營養，一天最好要吃到紅、藍、白、綠、黃這五種顏色的蔬果類，因為蔬果除了促進代謝外，還含有豐富的維他命、抗氧化物、纖維等營養。然而五色蔬果究竟包括什麼呢？

※資料來源：

大紀元新聞網 <http://www.epochtimes.com/b5/7/3/25/n1657436.htm>

家庭藥師照護網 <http://www.hpx.com.tw/?module=newshow&nid=24>



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物