

深绿色蔬果



菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜、莴笋叶、韭菜、西蓝花、茼蒿、萝卜缨、芥菜、西洋菜、猕猴桃等

橙黄色蔬果



西红柿、胡萝卜、南瓜、柑橘、柚子、柿子、芒果、哈密瓜、彩椒、香蕉、红辣椒等

红紫黑色蔬果



红或紫苋菜、紫甘蓝、红菜苔、干红枣、樱桃、西瓜、桑葚、醋栗等

高的淀粉；叶菜、十字花科蔬菜如油菜、绿菜花（西蓝花）、各种甘蓝等，富含膳食纤维和异硫氰酸盐等有益物质，应该多选；番茄、青椒、南瓜、茄子等瓜茄类蔬菜维生素 C 和类胡萝卜素含量较高；鲜豆类是居民常选菜肴之一，蚕豆、豌豆、菜豆、豇豆、豆角等风味独特，含有丰富的氨基酸、多种矿物质和维生素。菌藻类食物如香菇、平菇等，维生素 B₂、铁、硒、钾等的含量都很高；海带、紫菜富含碘。每种蔬菜特点都不一样，所以应该不断更换品种，享受大自然的丰富多彩。

水果的种类也很繁多，除了从颜色和甜度来区别水果种类外，另一方面是从季节来区别。夏天和秋天属水果最丰盛的季节，不同的水果甜度和营养素含量有所不同，每天至少 1~2 种，首选应季水果。

表 1-23 常见蔬菜种类

蔬菜种类	举例
叶、花和嫩茎类	油菜、菠菜、菜花、青菜、芹菜、竹笋
根茎类和薯芋类	白萝卜、胡萝卜、甜菜头、芋头、山药
茄果类	南瓜、胡瓜、茄子、西红柿、青椒
鲜豆类	菜豆、豌豆、扁豆、蚕豆、长豆角
葱蒜类	大蒜、大葱、青葱、韭菜、洋葱
水生蔬菜	藕、茭白、慈姑、菱角
菌藻类	蘑菇、香菇、平菇、木耳、银耳
	海带、裙带菜、紫菜
其他	树生菜如香椿、槐花等；野菜如苜蓿、荠菜等