

# 活力青春 健康好飲食

## 蔬果 579 健康跟著我



✓ 促進心臟健康，預防動脈硬化

✓ 降低膽固醇，減少罹癌風險

✓ 預防便秘，增強免疫力



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare