

選在地、吃時令，願健康-食民曆

[手冊下載連結](#)

衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration
Ministry of Health and Welfare

食民曆
一年四季 日日好食

四季好生活，選擇當令食材，吃出健康，日日好食。

1月 芥藍菜 鈣 促進骨骼健康與神經、肌肉協調。	2月 地瓜葉 鐵 預防貧血、有助於胎兒生長發育。	3月 芋頭 鉀 提升免疫系統、抗發炎、調節內分泌。	4月 菠菜 鈣 維持肌肉正常收縮、預防高血壓。	5月 荷蘭白菜 鈣 維持肌肉與神經功能正常。	6月 糙米 維生素B1 促進能量代謝、神經傳導功能。
7月 紅苜蓿菜 維生素B2 促進能量代謝、抗氧化。	8月 香蕉 維生素B6 抗發炎、促進新陳代謝、穩定情緒。	9月 番石榴 維生素C 抗氧化、維持皮膚健康。	10月 韭菜花 葉酸 協助製造及修復DNA、造血功能。	11月 地瓜 維生素A 視力保健、生長發育、減少感染。	12月 毛豆 維生素E 抗氧化、護心血管、有助於維持正常生殖能力。

廣告 本項經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應