



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



鋅

提升免疫系統、抗發炎、調節內分泌。

4月—菠菜



鉀

維持肌肉正常收縮、預防高血壓。

5月—荷葉白菜



鎂

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—紅苋菜



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。

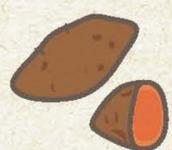
10月—韭菜花



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。