

植物營養素的分類

	Class	Subclass	Type
1	萜 Terpene Isoterpene	類胡蘿蔔素 Carotenoids	胡蘿蔔素 Carotenes
			葉黃素 Xanthophylls
		單萜 Monoterpenes	類檸檬素 Limonoids
			α-蒎烯 Alpha-pinene
			辣椒素 Capsaicin
		雙萜 Diterpenes	胡蘿蔔醇 Carosol
		植物固醇 Phytosterols	銀杏配糖體 Ginkgolides
三萜 Triterpenes/Triterpenoids			
2	多酚 Phenols Polyphenols	類黃酮 Flavonoids	單寧 Tanins
			類薑黃素 Curcuminoids
			黃酮 Flavones
			黃酮脂 Flavonols
		異黃酮 Isoflavones 植物雌激素 Phytoestrogens	香豆素 Coumarin
			木質素異黃酮 Daidzein
			金雀異黃酮 Genistein
			木酚素 Lignan
3	硫醇 Thiols	烯丙基硫化物 Allylic Sulfides	蒜素 Allicin
			S-烯丙基半胱氨酸 S-Allyl Cysteine
		硫配糖體 Glucosinolates	雙硫氫酸鹽 Dithiolthiones
			異硫氫酸鹽 Isothiocyanates
		吲哚 Indoles	
生育素 Tocopherols & ocotrienols			

常見的植物營養素

1	生物類黃酮	柑橘類、莓類、洋蔥、豆類、綠茶、紅酒
2	葉黃素	綠色花椰菜、芥藍菜、菠菜、深綠色葉菜類、蛋黃、柳橙。
3	茄紅素	熟番茄、芭樂、其他紅色蔬果。
4	肉鹼	動場的腦、肝、腎。
5	硫辛酸	花椰菜、菠菜、動物內臟。
6	Co Q10	動物內臟、酪梨、牛肉、花生、黃豆、菠菜、海鮮。
7	植物固醇	植物油、種子、堅果。
8	檸檬烯	芹菜、檸檬、柳橙、小茴香、迷迭香。
9	辣椒素	辣椒、薑黃。
10	兒茶素	茶、葡萄、梅、櫻桃、葡萄柚、檸檬、柳橙。
11	OPC	刺莓、黑莓、藍莓、蔓越莓、葡萄、柳橙、檸檬。
12	類薑黃素	薑黃、薑、咖哩。
13	芸香苷	蕎麥。
14	槲黃素	蘋果、莓類、十字花科蔬菜、洋蔥、紅酒、茶、種子、堅果。
15	大豆異黃酮	黃豆、蘋果、豆類、胡蘿蔔、亞麻仁、小扁豆、花生、芝麻、南瓜子、全穀類。
16	蒜素	大蒜、洋蔥。
17	生育醇	蘆筍、酪梨、莓類、深綠色蔬菜、堅果、種子、棕櫚油、番茄、全穀類。