

主題閱讀 - 彩色飲食法

最近美國興起一種叫 'color diet' 的飲食方法，透過進食不同顏色的蔬果，以增強身體的功能。站在營養學的角度，吃不同顏色的食物，可同時攝取多種營養，對身體有很大的益處。



專家將蔬果大致分為五個類別：

紅色 的蔬果含有胡蘿蔔素和維他命 A，多見於紅色和橙色的食物。紅色食物含大量抗氧化物，有助減低患上某些癌症的機會，增強心臟、記憶和泌尿道的功能，也有驅寒作用胡蘿蔔素也常見於橙色的食物，強力的抗氧化物質能減少空氣污染對人體造成的傷害，並有抗衰老功效。

如：蕃茄、胡蘿蔔等。

黃色 食物的豐富維他命對腸胃健康和降低膽固醇等，可強化消化系統和肝臟，清除血液中的毒素，令皮膚變得細滑幼嫩，對視力也有保健的作用。如粟米、果仁等。

綠色 的食物可以維持人體的酸鹼度，提供大量的纖維，有助於清理腸胃，也含抗氧化物和豐富維他命 C，不單對眼睛和骨質有好處，同樣有預防心臟病和癌症的作用，能增強身體抵抗力。

藍紫色 的食物，具有防癌作用，改善身體循環系統及記憶力，亦可加強抵禦致癌物質。如藍莓等。

白色 的食物對心臟十分有益，也有降膽固醇的功效，通便的作用，所以對減肥非常有效。如雪梨、蒜頭、燕麥等。

不同顏色的食物對心情影響：

紅色：有助減輕疲勞，令人精神抖擻，增強自信和意志力，使人充滿力量。

黃色：使人有開朗的心情，增加幽默感，紓緩焦慮情緒，也可集中精神。

橙色：給人愉快的感覺，若感到乏力、意志低沉、猶豫不決時，不防吃點。

綠色：代表和平，若感到焦慮不安，適宜吃點綠色食物，以紓緩壓力和頭痛。

藍色：藍色的食物有鎮定作用，但吃得太多會適得反，宜放點橙色作調劑。

由此可見，平日我們吃東西是除了留意食物的「香」、「味」名，也要重「色」，吃得多元化，不要偏食，才能吸收到不同的營養，使身體健健康康。

Goodness Grows in Living Color !

All Foods Can Fit! Color + Variety = A Healthy Diet.

No single food is better than another. They all work together in synergy.

When food digests, synergy happens as two or more nutrients combine to do what neither could do as well by itself. Colorful fruits and vegetables contain essential vitamins, minerals, fiber, antioxidants and phytonutrients that work together to make this nutritional synergy.

They naturally protect and maintain our bodies and are found in varying amounts in each food. Put 5 or more North Carolina colors & flavors on your plate everyday!

