

白色防癌效果好 紫蓝色能抗衰老

吃果蔬不妨『色』一点

可能很多人从没听说过关于果蔬的“彩虹原则”，其实就是把我们生活中常吃的蔬菜和水果分成不同种类的颜色，比如红色、绿色、黄色、橙色、紫色、黑色、白色等，每一种颜色都代表着不同的植物营养素，所以说不同颜色的果蔬对我们身体的保健养生作用也不相同。



红色果蔬是护心专家

石榴、红苹果、番茄、草莓、樱桃等红色果蔬在外表上非常有吸引力，而且富含抗氧化剂，能修复自由基对人体的损害。美国密歇根大学心血管病研究中心发现，红色果蔬有助降低患心脏病的危险。因为，西红柿富含番茄红素，樱桃、草莓中富含花青素，这些物质都是很好的抗氧化剂，可提高胆固醇的水平，防止动脉粥样硬化。此外，番茄红素能帮助预防前列腺疾病。需要提醒的是，高温会导致番茄红素部分降解，因此番茄用于做菜时不适宜高温炖煮，炒鸡蛋是不错的选择。

白色果蔬防癌效果好

蘑菇、土豆、香蕉、大蒜、花菜等属于白色果蔬，能更多地提供钾、镁和纤维素等营养素。其中，花菜含硫甙类活性物质，有助抗击癌症，维护骨骼、血管健康；蘑菇富含硒、钾、核黄素、烟酸和维生素D等防病强身的营养素，而且热量低；大蒜中的大蒜素可增强免疫功能，硒元素能抑制恶性肿瘤；土豆是营养界的“全能王”，尤其富含钾，对心脏和肾脏健康有帮助，还能增强肌肉力量。



橙黄色果蔬是护眼高手

这一色系的果蔬普遍含有类胡萝卜素，是一种抗氧化剂来源，有助防止细胞损伤，尤其能改善眼睛健康。叶黄素和β胡萝卜素是较为常见的类胡萝卜素。叶黄素会转变成玉米黄素，是视网膜黄斑的主要色素，能有效过滤紫外线，避免眼睛受到伤害；β胡萝卜素可在体内转化成维生素A，后者是皮肤最爱的营养素，更是视网膜感光必备的物质，能让眼睛更有神、皮肤有光泽。黄甜椒、南瓜、橙子、橘子、胡萝卜、柠檬等都是橙黄色果蔬的代表。烹饪橙黄色蔬菜时，要避免高温、少放油。

绿色果蔬是减重能手

绿色蔬菜可谓健康全能高手。一方面，绿叶菜富含镁、铁、钙、钾、叶酸、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E等多种营养素，更是膳食纤维的主要来源之一，能增强胃肠消化功能；另一方面，各种绿叶菜还有各自的专长，比如菠菜和西兰花是维生素K的极好来源，黄瓜、芹菜、豌豆等富含叶黄素。此外，绿叶菜热量低，具有很好的减肥功效。研究表明，每杯绿色果蔬汁的热量还不到50千卡。绿叶菜应占据蔬菜总消费的“半壁江山”，桌上如果有两样蔬菜，最好有一样是深绿色蔬菜。



紫蓝色果蔬抗衰老

紫甘蓝、蓝莓、黑莓、葡萄、车厘子、茄子等蓝紫色果蔬是花青素的主要来源。研究表明，花青素具有抗癌和预防心脏病的作用，还能促进血液循环，加速排出尿酸，对消除肌肉酸痛和炎症十分有效。花青素还能稳定眼部微血管，增强眼部血液循环，其作用强于胡萝卜素10倍以上，能够在人体血液中保存活性约75个小时，可以减少自由基对眼睛的伤害，有助于预防白内障。总而言之，花青素从多个方面维护人体健康，是营养素里的抗衰老明星。

