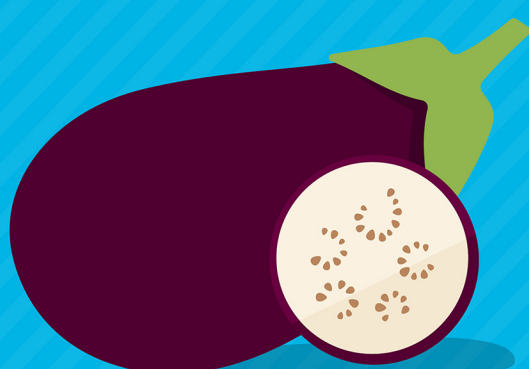


7种



蓝色、紫色、深红色

蓝色、紫色和深红色的水果与蔬菜富含花青素和原花青素。这两种抗氧化剂有利于保护心脏健康，维持大脑功能的最佳状态。



绿色

十字花科蔬菜，如花椰菜和羽衣甘蓝，含有异硫氰酸酯类化合物，能够促进酶的生成，从而分解清除体内毒素，帮助预防癌症。



黄色和绿色

许多黄色和绿色蔬菜是叶黄素和玉米黄素的优质来源，这些植物化学成分在眼睛中积累，可以预防老年性黄斑变性，而黄斑变性是老年人失明的主要原因。绿叶蔬菜也富含β胡萝卜素。



橙色

α和β胡萝卜素让胡萝卜和红薯等食物呈现漂亮的橙色。

人体把这些化合物转换成活性的维生素A，有利于保护眼睛、骨骼和免疫系统健康。这些植物化学成分也有抗氧化作用，可以清除引发疾病的自由基。



红色

红色的食物，如西红柿和西瓜，含有番茄红素。这种植物化学成分有助于预防前列腺癌和乳腺癌。

