

蔬果彩虹密碼

顏色	代表食物	主要植化素	營養保健價植	中醫觀點
紅	紅鳳菜、番茄、紅甜椒、紅辣椒、甜菜根、西瓜、櫻桃、蘋果、草莓、蔓越莓、枸杞	類胡蘿蔔素、類黃酮素	【類黃酮素】 具有抗過敏、抗發炎、抗菌、防癌等功效。	紅色食物入心經，防心悸、貧血、手足無力。
橙	胡蘿蔔、木瓜、柑橘、柳橙、芒果、柿子、葡萄柚	類胡蘿蔔素、類黃酮素、植物性雌激素、薑黃素	【類胡蘿蔔素】 能抓住自由基，對預防癌症、保護心血管、避免視網膜退化等功能有很大的幫助。	橙色食物入胃經，所以促進消化，保護胃部。
黃	黃甜椒、白韭菜、金針花、薑、梨、香蕉、鳳梨、檸檬			黃色食物入脾經，保護脾胃健康。
綠	綠花椰菜、青江菜、蘆筍、菠菜、地瓜葉、白菜、高麗菜、碗豆、四季豆、青椒、青蔥、九層塔、芹菜、芭樂、西洋梨、奇異果、	類胡蘿蔔素、類黃酮素、酚酸類、有機硫化物	【有機硫化物】 是很好的抗氧化劑，具有解毒的功效。 【酚酸類】 抗氧化的功效，達到保護免疫氧化壓力的傷害，類似預防醫學的功效。	綠色食物入肝經，可以保護及修補肝臟細胞很有助。
白	白花椰菜、大蒜、白蘿蔔、洋蔥、蘑菇、菇類	類黃酮素、有機硫化物、白藜蘆醇	【植物性雌激素】 平衡體內荷爾蒙，可預防多種癌症、降低骨質疏鬆及高膽固醇的風險。	白色食物入肺經，可以保護呼吸道。
藍紫	茄子、紫甘藍、紫高麗菜、葡萄、樹葡萄、藍莓、黑棗、桑葚、加州李	類胡蘿蔔素、類黃酮素、酚酸類		藍紫色可以對應心包經，心包經乃是心臟周圍的組織，保護心臟。
黑	香菇、木耳、海帶、馬蹄	其他類(香菇嘌呤、香菇精--)		黑色入腎經，對防治失眠，陽痿，有很好的幫助。

資料來源~

長庚醫訊 https://www.cgmh.org.tw/cgmn/category.asp?id_seq=1412014#.XhbAvk11Ocw

悠活健康網 http://www.uho.com.tw/pic_list.asp?page=17