



## 내 밥상을 오색 무지개로

### 컬러푸드란?

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품고유의 천연색이 각각 건강에 도움을 주고 있어 분류 한 것입니다.



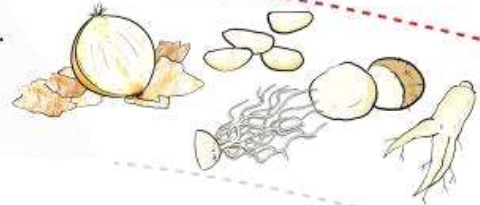
### 빨강

성분: 리코펜, 폴리페놀, 캡사이신  
심장의 기운을 돕는 성분들이 함유되어 있고, 항산화력, 면역력 강화, 혈관 건강에 도움을 줍니다.



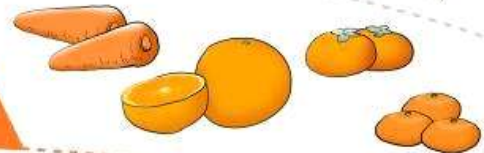
### 흰색

플라보노이드 성분은 항산화작용을 하여 면역력을 증진시켜 줍니다. 세균과 바이러스에 대한 저항력을 길러줍니다. 감기와 호흡기 질환에 효과적입니다.



### 주황

눈 건강에 도움을 줍니다. 또한 식욕을 왕성하게 하고 소화작용을 돕고, 면역력을 높이며 독성을 없애주는 효과가 있습니다.



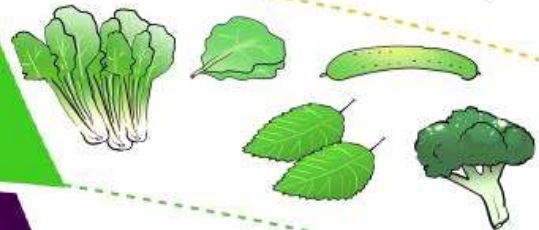
### 노랑

베타카로틴과 루테인의 성분으로 면역력이 가장 높은 색의 식품입니다. 암예방 및 건강 증진에 최고의 식품으로 꾸준히 섭취하는 게 좋습니다.



### 초록

장의 건강과 체내의 중금속 같은 유해물질을 체외로 배출해 독소를 제거하는 효과를 볼 수 있습니다. 몸의 피로를 풀어주며 노폐물을 배출해 줍니다.



### 검정, 보라

우울증 개선과 콜레스테롤 저하 효능이 있습니다. 보라색의 안토시아닌은 심장 질환과 뇌졸중 위험을 감소시키고 혈액순환 개선 및 다이어트에 좋습니다. 검정색 식품은 항산화 효과가 탁월하여 신장과 생식기의 기능을 원활하게 도와줍니다.

