





# < 예쁜 컬러푸드, 효능을 알고 먹어요! >



**노랑, 빨강, 초록** 등 식물 고유의 색깔 속에는 우리 몸에 나쁜, 활성산소의 활동을 억제하는 피토케미컬이 풍부합니다. 이 성분은 암을 비롯한 각종 질병을 예방하고, 노화를 방지하는 등 우리 몸이 정상적인 생리 기능을 유지하는데 필수적입니다. 계절에 맞는 제철 과일을 먹으면서, 피토케미컬을 많이 만들어 건강을 지켜요!

식품 색깔	효능과 많이 함유된 식품							
<b>RED</b> (빨간색)	<b>빨간색</b> 에는 라이코펜 성분이 많이 들어 있어요. 비타민 E나, 카로틴의 100배가 넘는 항산화력을 가지고 있어 유해산소와 독소를 제거하여, 면역력을 강화하고, 항암효과, 노화방지, 심장병에 효과가 있어요.							
	홍고추 	팥 	석류 	오미자 	딸기 	토마토 	수박 	체리 
<b>GREEN</b> (녹색)	<b>녹색</b> 식품에는 피로회복에 좋은 엽록소가 풍부하며, 신진대사를 활발하게 하고, 피부 재생, 노화 방지, 위궤양 치료에 효과가 좋아요.							
	오이 	상추 	양배추 	브로콜리 	시금치 	매실 	청포도 	키위 
<b>YELLOW</b> (노란색)	<b>옐로우</b> 푸드에는 암과 심장질환을 예방하는 항산화제인 베타카로틴이 풍부합니다. 체내에 흡수되면 비타민A로 변해 동맥경화나 백내장, 야맹증, 치매예방, 노화방지, 각종 암 예방에도 탁월한 도움을 준답니다.							
	노란파프리카 	망고 	호박 	고구마 	파인애플 	감귤 	감 	레몬 
<b>WHITE</b> (흰색)	<b>안토크산틴</b> : 흰색 식물의 잎이나 열매, 줄기에 많이 들어 있는 것으로 항균 기능이 뛰어납니다. 흰색 음식은 특히 중년여성에게 좋아서, 50대 전후 여성들이 매일 복용할 경우 폐경기 초기 증상을 완화할 수 있습니다. 또, 기침이나 가래 해소, 소화 촉진에도 효과가 있어요.							
	마늘 	콩나물 	도라지 	버섯 	감자 	참외 	바나나 	양파 
<b>BLACK</b> (검정색) & <b>PURPLE</b> (자주색)	<b>블랙푸드</b> 에는 비타민B군이나 다양한 무기염류, 리놀산등이 많아서 탈모에 도움이 됩니다. 신장 기능을 강화하고, 허약 체질 개선, 항암효과, 고혈압 개선에도 좋습니다. 안토시아닌은 보라색 식품에 많이 들어있으며, 눈의 피로를 개선하고, 시신경 건강에 도움이 됩니다.							
	김 	검은깨 	검은콩 	흑미 	자두 	블루베리 	포도 	가지 

