

吃出色彩，活出健康

10-02

據說一天吃一顆蘋果可讓你遠離醫生，但我們或許應該將這句話改成一天一道彩虹。這是因為最近的研究顯示，攝食不同顏色的蔬菜及水果，有益健康。

研究人員已發現，水果和蔬菜的顏色不僅是為了吸引我們的注意力，而且實際上是為了保護植物本身。形成這些植物顏色的色素，屬於抗氧化劑類。抗氧化劑能使植物免受太陽紫外線或甚至髒空氣的傷害。

根據研究結果，特定顏色的水果和蔬菜也能增進我們的健康。舉例來說，橘色和黃色食物，如胡蘿蔔和橘子，能加強我們的免疫系統。綠色食物，如萵苣和青椒，有益眼睛。藍色和紫色食物，如藍莓和茄子，能改善我們的記憶力。

所以下次醫生要你吃一道彩虹時，別以為他瘋了。他的意思只不過是，你應該攝取不同顏色的水果和蔬菜。而且既然研究結果也這麼說，你或許應該聽從這個彩色的忠告。