

보기 좋고 건강에 좋은 컬러 푸드 컬러 푸드로 웰빙하세요!

컬러 푸드는 곡물과 채소, 과일의 색깔에 따라 우리 몸에 미치는 효능을 분류한 것으로 그린, 화이트, 레드, 옐로우, 퍼플, 블랙 6가지 컬러로 나뉜다. 색깔별로 다른 영양소를 가지고 있는 음식을 균형 있게 섭취하면 성인병, 암 등 질병의 발병률을 낮출 수 있다고 입증되면서 관심이 높아지고 있다.

‘그린’ 상처치유와 콜레스테롤 저하



그린 푸드가 가지고 있는 엽록소는 상처를 치료하고 피로를 풀어주는 효과가 있다. 특히 콜레스테롤 수치와 혈압을 낮춰 주므로 고혈압, 동맥경화 등 성인병 예방에 도움이 된다. 한국인의 식단에 부족한 칼슘이 많이 포함되어 있다.

♣대표 식품 : 매실, 신선초, 녹차, 시금치, 배추, 오이, 썩

‘퍼플’ 혈전 형성 억제와 성 기능 향상



보라색을 내는 안토시아닌은 항산화 작용이 뛰어나 혈전 형성을 억제해 심장 질환과 뇌졸중 위험을 감소시키고 혈액순환 개선에 효과가 있다. 또한, 원기를 회복시켜주며 성 기능 향상에 도움을 준다.

♣대표 식품 : 북분자, 가지, 포도, 블루베리, 붉은 양파

‘화이트’ 면역력 강화와 항암작용



흰색을 나타내는 안토크산틴은 항균, 항바이러스, 항알레르기 등 면역력을 키워주며 노화 억제와 항암작용을 하여 암세포 증식을

억제한다. 대두와 두부, 콩가루에 함유된 제니스테인과 다이아드제인 등은 유방암, 대장암, 난소암 등의 위험성을 낮춰 주는 효과가 있다.

♣대표 식품 : 배, 바나나, 양파, 마늘, 무, 감자, 콩

‘레드’ 항암효과와 몸속 청소부역할

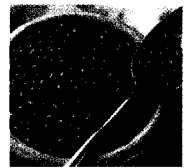
식욕을 자극하는 색으로 활력과 생동감을 주는 레드 푸드에는 항암 효과가 있는 라이코펜과 소염 작용을 하는 안토시아닌이 풍부하다. 또, 몸에 쌓인 유해산소를 제거하는 청소부 역할을 한다.



♣대표 식품 : 사과, 딸기, 석류, 토마토, 팔, 레드 와인

‘블랙’ 노화방지와 모발건강

블랙 푸드는 노화 방지와 암, 성인병 예방에 좋다. 검은콩은 골다공증 등 여성의 갱년기 증상을 개선하는 데 효과가 있으며, 검은 깨는 머리카락이 많이 빠지는 것을 막아준다.



♣대표 식품 : 검은깨, 검은콩, 다시마, 해삼, 흑초

‘옐로우’ 시력과 소화기능 향상

옐로우 푸드에는 질병의 예방 역할을 해주는 카로티노이드가 함유되어 있어 세포가 늙고 질병이 퍼지는 것을 막아 준다. 또한, 야맹증, 안구건조증, 백내장 등을 예방하고 시력을 향상시켜 준다.



♣대표 식품 : 호박, 고구마, 자몽, 옥수수, 카레, 골드키위