



Shise Rensheng

# 食色人生

纪康宝  
王玉玲  
主编

食物颜色中的  
健康密码



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 食色人生

| 主编 / 纪康宝 王玉玲 |

食物颜色里的健康密码

青岛出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

食色人生/纪康宝 王玉玲主编. —青岛出版社, 2006. 5

(健康好管家丛书)

ISBN 7-5436-3540-2

I. 食... II. ①纪... ②王... III. 食品-颜色-关系-健康  
通俗读物 IV. R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2006 ) 第152585号

|                                   |                                       |        |                    |      |     |                        |                         |              |    |    |                           |                          |           |       |         |                  |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--------|--------------------|------|-----|------------------------|-------------------------|--------------|----|----|---------------------------|--------------------------|-----------|-------|---------|------------------|
| 定 书 字 印 开 出 版 印 制 装 责 邮 社 出 丛 主 书 | 价 号 数 张 本 日 期 刷 版 帧 任 编 电 址 版 发 行 书 名 | 25.00元 | ISBN 7-5436-3540-2 | 150千 | 7.4 | 20开 ( 889mm × 1194mm ) | 2006年5月第1版 2006年5月第一次印刷 | 青岛海尔丰彩印刷有限公司 | 申尧 | 付刚 | 13335059110 85814611-8664 | 青 岛 市 徐 州 路 77号 (266071) | 青 岛 出 版 社 | 健康好管家 | 纪康宝 王玉玲 | 食色人生——食物颜色里的健康密码 |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--------|--------------------|------|-----|------------------------|-------------------------|--------------|----|----|---------------------------|--------------------------|-----------|-------|---------|------------------|

# 作者简介

主 编：纪康宝 王玉玲

副主编：徐 棣 付文胜

编委会：纪康宝 王玉玲 王振华 王志艳 李 季 付文胜 石 娟 毛金兰

张雪松 徐帮学 徐 棣 宋学军 刘超平 傅振一 高 睿 韩 璐



# 前言

大水来时

诺亚方舟里除了雌雄成对的飞禽走兽

更多的是植物的种子

正是这些五彩斑斓的美味

愉悦了视觉，成全了健康

在你从书架上取下这本书的时候，相信你一定是对它产生了兴趣。好的，先别着急翻下去，请先回答一个问题：“你是否觉得自己的生活缤纷多彩？”如果你的回答是肯定的，那么你一定对色彩有着由衷的喜爱，不论是衣服，还是家里的装饰，甚至包括你餐桌上的食物。

你是一个很懂得享受生活的人，也是一个很关注自己健康的人。当然，没有人不关注自己的健康，但问题是很多人却不晓得如何才能让自己真的健康，以为只要每天大鱼大肉，或者高级补品不离口就可以找到健康，实际上这并不科学。

我们知道，健康的饮食是长寿的关键，但究竟什么是健康的饮食呢？如果不是大鱼大肉和高级补品，那又到底是什么呢？

请看一下这本书的标题吧，对了，颜色！就是这些带有各种颜色的、绚烂多彩的食物。不论是红色的番茄，还是绿色的菠菜，甚至包括我们常常忽略的黑色糙米，它们才是构成我们身体健康的主要因素。

营养学家认为，多彩颜色的食物不仅可以愉悦我们的视觉，更重要的，它们还能够成全我们的健康，甚至说，它们可以治病，而且并不是食物本身有什么医疗作用，起作用的正是使它们呈现不同颜色的色素。这也许让你有些惊奇，实际上完全没有必要。如果你将这本书读完，你会发现这一点错都没有，并且你还会对含色素的食物可以对健康产生裨益有一个综合全面的了解。

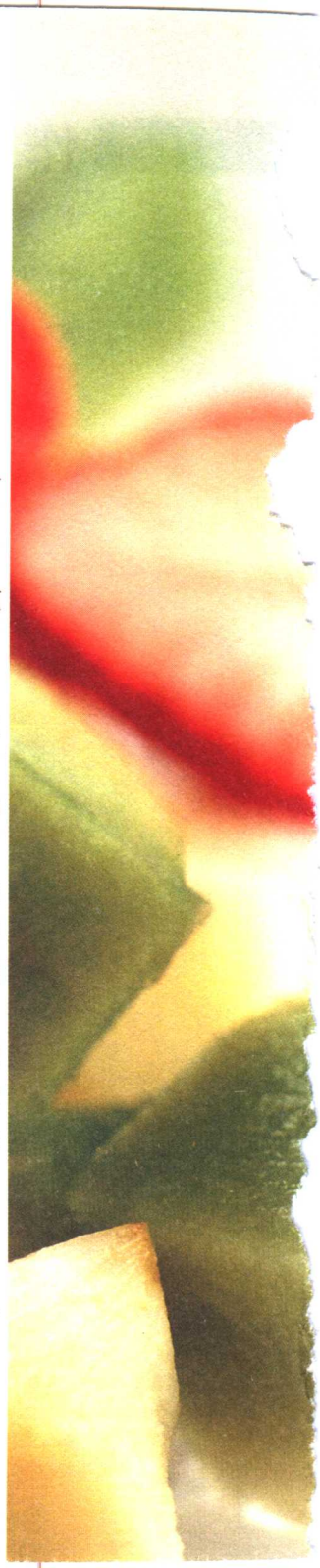
这是一本简单有趣的、通俗易懂的关注食物颜色与我们健康的书。我们对各种颜色食物与健康的关系都进行了透彻的分析，使你能够根据自己的体质和身体状况选择最适合自己的食物。比如，如果你打算补充维生素C，那么橙黄色食物完全可以帮助你；而如果你是寒性体质，自然就要选择黑色食品。通过食物颜色与健康的关系来调整自己的日常饮食，你想不健康都不行。

同时，本书在每种颜色的食物后边还特意为你提供了健康菜单，不仅让你知道自己该吃什么颜色的食物，还让你知道如何吃才最健康、最科学，让你轻松搞定健康问题。

在本书的最后，我们还从颜色的营养角度，为你量身订做了一周颜色健康饮食计划，让你从今天开始，从现在开始，马上就可以享受到多姿多彩的健康颜色大餐！

请不要再犹豫了，就让这本书陪你一起关注食物的颜色，关注自身的健康吧。

希望本书可以给你带来意想不到的帮助和惊喜！



# 目 录 III

## 第一章

### 看颜色选食物 08

|            |    |
|------------|----|
| 食疗养生与颜色密码  | 09 |
| 色从何来       | 10 |
| 食物营养与颜色有关  | 11 |
| 根据需要进行食物颜色 | 14 |
| 颜色均衡才健康    | 16 |

### 红色食物——精神振奋+丰富的铁 18

|               |    |
|---------------|----|
| 红色水果          | 19 |
| 每天吃一个苹果的理由    | 19 |
| 草莓——用颜色养脑     | 21 |
| 比药更神奇的红樱桃     | 24 |
| 难以抗拒西瓜的“容颜”   | 25 |
| 石榴预防心脏病       | 28 |
| 红色蔬菜          | 30 |
| 你不能拒绝番茄红素     | 30 |
| 红辣椒的是是非非      | 32 |
| 红洋葱——营养的美味圈   | 34 |
| 甜菜根何以能抗癌?     | 36 |
| 甜椒——颜色愈红“C”愈多 | 38 |
| 其他红色食物        | 40 |
| 红色肉食不宜多吃      | 40 |
| 红酒——不仅仅是浪漫的享受 | 42 |
| 红色食物健康餐       | 45 |

### 绿色食物——肠胃的天然“清道夫” 47

|                   |    |
|-------------------|----|
| 绿色水果              | 48 |
| 猕猴桃——维生素C之冠       | 48 |
| 降低胆固醇的“绿色”途径——吃鳄梨 | 52 |
| 绿色蔬菜              | 54 |
| 吃蔬菜首选深绿色          | 54 |
| 菠菜——双目的最佳需要       | 56 |

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 强大的甘蓝家族 .....        | 58 |
| 苦瓜清热解毒的奥妙 .....      | 61 |
| 受人青睐的绿色美容剂——黄瓜 ..... | 63 |
| 祛病保健有大葱 .....        | 64 |
| 芹菜——茎叶同食 .....       | 66 |
| 其他绿色食物 .....         | 67 |
| 绿茶一杯，健康不见不散 .....    | 67 |
| 绿色食物健康餐 .....        | 69 |

## 第四章

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>橙黄色食物——维生素C的天然源泉 .....</b> | <b>72</b> |
| 橙黄色水果 .....                   | 73        |
| 多“滋”多“彩”的柑橘水果家族 .....         | 73        |
| 吃香蕉，让你的心情HIGH起来 .....         | 77        |
| 芒果——给生活带来活力 .....             | 79        |
| 菠萝——耀眼的黄色让你难忘 .....           | 81        |
| 杏是制造血液的营养素 .....              | 81        |
| 橙黄色蔬菜 .....                   | 83        |
| 有关胡萝卜和胡萝卜素 .....              | 83        |
| 别把南瓜推开 .....                  | 86        |
| 其他橙黄色食物 .....                 | 88        |
| 多吃玉米，明眸善睐 .....               | 88        |
| 橙黄色食物健康餐 .....                | 90        |

## 第五章

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>黑色食物——益脾补肝+延年益寿 .....</b> | <b>92</b> |
| 黑色水果 .....                   | 93        |
| 防病治病的佳品——核桃 .....            | 93        |
| 黑色蔬菜 .....                   | 95        |
| 黑木耳——降低血液黏稠度 .....           | 95        |
| 养血乌发的黑芝麻 .....               | 96        |
| 黑色食品中的特例——莲藕 .....           | 98        |
| 其他黑色食物 .....                 | 99        |
| 富含高氧化黑色素的食品——黑豆 .....        | 99        |
| 多吃黑米，让你容颜不老 .....            | 101       |
| 消除疲劳的黑醋 .....                | 102       |

# 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 黑色食物健康餐 ..... | 103 |
|---------------|-----|

## 第六章 白色食物——蛋白质与钙质聚集地 .....

105

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 白色水果 .....           | 106 |
| 白如凝脂山竹肉 .....        | 106 |
| 白色蔬菜 .....           | 107 |
| 益气补血白萝卜 .....        | 107 |
| 普通不平凡的大白菜 .....      | 109 |
| 生病了？吃药不如吃大蒜 .....    | 111 |
| 花椰菜——“穷人的医生” .....   | 114 |
| 其他白色食物 .....         | 116 |
| “男奶女浆”有道理 .....      | 116 |
| 补钙？你要找豆腐 .....       | 118 |
| 白米——生命之源 .....       | 121 |
| 肉类家族中的健康成员——白肉 ..... | 123 |
| 白色食物健康餐 .....        | 125 |

## 第七章 紫色食物——延年益寿的天然“良药” .....

126

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 紫色水果 .....          | 127 |
| 吃葡萄不吐葡萄皮 .....      | 127 |
| 李子——多种健康元素集一身 ..... | 131 |
| 紫色蔬菜 .....          | 132 |
| 披着紫霞的茄子 .....       | 132 |
| 餐桌上的紫色情人——紫菜 .....  | 133 |
| 紫色食物健康餐 .....       | 136 |

## 第八章 蓝色食物——安定情绪+营养保健 .....

138

|               |     |
|---------------|-----|
| 蓝色水果 .....    | 139 |
| 蓝莓中的花青素 ..... | 139 |
| 蓝色食物健康餐 ..... | 141 |

## 第九章 马上动手，制定一周健康颜色饮食计划 .....

142

看颜色选食物



## 今天你吃彩色食物了吗？

俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌！”“民以食为天。”没错，饮食是我们日常生活中必不可少的大事。而且我们都知道，健康的饮食还是长寿的关键。但是，关于五颜六色食物的色素能够保护我们的健康，也许你并不十分清楚。

吃彩色的食物有很多种理由。如果你在自己的饮食中加入五颜六色的食物，定能大大受益，几乎每一种彩色的食物都满载着抵御疾病的化合物。首先，除了彩色食物中丰富的色素以外，一些植物中的植物化学元素也是我们健康必不可少的营养物质，严格地说，它们包括我们非常熟悉的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等，当然也包括植物中的其他一些元素。如果你能够在每天的饮食中充分利用这些元素，就完全可以达到健康饮食的标准。

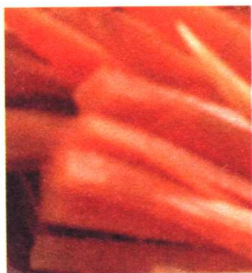
当然，彩色食物健康的关键还在于它的颜色，也就是使它呈现鲜艳色彩的色素，如红色、绿色、蓝色、紫色以及黑白色等，它们有时候甚至还吃得我们满嘴都是，可能不小心还会弄到衣服上难以洗掉。尽管这让人不太愉快，可它们每种颜色却能够为我们的健康筑起天然的屏障。

如果你对此表示怀疑的话，那我们不妨举个例子。就拿番茄来说吧，它所以呈现红色或橙黄色，都是其所含的番茄红素在起作用。番茄红素是食物中的一种天然色素成分，在化学结构上属于类胡萝卜素。而目前，番茄红素也越来越受到营养界的关注，知道为什么吗？就因为它被发现具有抗氧化、抑制突变、降低核酸损伤、减少心血管疾病及预防癌症等多种功能。

抗癌作用是番茄红素的一个典型功效，而这与它的抗氧化功能是分不开的。番茄红素对抗紫外线损伤的试验就是其抗氧化功能的一个例证。研究人员曾给10名健康的人各补充28毫克的 $\beta$ -胡萝卜素和2毫克的番茄红素1~2个月，结果使紫外线引发红斑的面积和程度都有所减少。此外，16名健康妇女将一块皮肤暴露于一定剂量的紫外线下，结果发现受照射皮肤中的番茄红素浓度下降，但 $\beta$ -胡萝卜素的浓度没有变化。这说明，番茄红素可能参与了防御皮肤致癌的过程。

可实际上，它并非一种真正抵抗癌症的药物，它只是一种彩色的水果。想象一下，如果你每天的饮食中全都是这些色彩鲜艳的东西，不仅你会感觉生活的美好，更重要的，你的健康状况一定大有改善。几乎每一种水果和蔬菜都可以被比作一架复杂的防病机器。我们姑且不去谈论它们所含的钙、钾以及维生素等这些众所周知的身体必需的营养素，就它们颜色来说，食物的五彩颜色更是大自然给予我们的生命健康礼物，你怎么能够忽略呢？

所以，从今天开始，不，就从这一餐开始，将各种颜色的食物请上你的餐桌，让食物也像你的生活一样，赤橙黄绿青蓝紫，一样都不少！

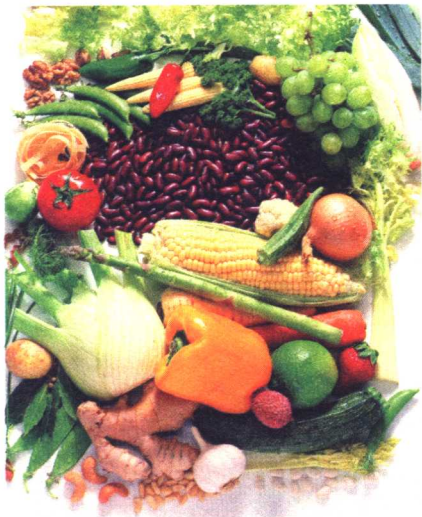


## 颜色健康密码

用既养眼又健康的食物装扮你的餐桌，款待你的舌头，这是件愉快的事。不是吗？看着它们，你的食欲一定出奇的好，而且还不用担心它们会导致你营养不良。彩色食物，无疑会让你的生活更加美好。

为了便于你认识彩色食物，我们可以把它们分为几大颜色群——红色、绿色、橙黄色、黑色、白色、紫色以及蓝色。当然，彩色食物的颜色并不仅仅只有这几种，但我们说过，这只是为了便于你“认识”它们，我们的目的是希望你的餐桌上每天都不缺少这些颜色的食物。

通过营养学家不断的研究，我们已经知道，红色、紫色和黑色食物中包含了許多强有力的抗氧化色素，帮助身体抵抗氧化现象的出现；而绿色食物中则含有大量的维持生命的化学元素，最常见的就是各种类胡萝卜素。同时，每一种颜色的食物中又包含有区别于其他颜色食物的特殊元素。如果在你的饮食中包括各个颜色群的食物，这将非常有助于保证我们摄取身体所需要的所有物质。



也许在你的印象里，觉得只有蔬菜和水果的颜色才重要，实际上并非这样。一些谷物、肉类、蛋类等食物，也是我们准备推荐给你的健康颜色食物。我们并不是要你成为一个只吃蔬菜和水果的素食主义者，瘦肉——包括鸡肉、鱼肉等，也是我们健康饮食中必不可少的食物。不过，如果你的日常饮食中摄取的蔬菜和水果比别人多的话，你所吸收的植物化学元素也就多，你的健康状况也一定会比别人好。比如，如果你肯放弃吃一块奶油蛋糕的打算，而用一个苹果代替它，那么 you 不仅没有吃进没用的热量，反而还吸收了更多的植物化学元素。

用颜色密码来规划你的饮食，是一件健康而有趣的事。你不仅可以从斑斓多彩的食物中尝试到新鲜的美味，还可以增加维生素和矿物质的摄入量，真是“一箭双雕”！那么还等什么？就从现在开始，制定你的颜色饮食计划吧，相信不久你就会感觉自己的心情越来越舒畅，走路脚步也越来越轻松了。

## 色从何来

我们在这里所说的“色”可并非孔老夫子所言的“食、色，性也”，而是实实在在的食物色泽，如苹果的红色、蓝莓的蓝色、柑橘的黄色等。可别小看这些花花绿绿的颜色，饱你眼福还在其次，重要的是它们可以让你一饱“口福”，不仅如此，强体健身的保健功效也许会比眼福和口福更重要！

如果你经常有这样的感觉，看到某种食物就想吃，那么，究竟是什么勾起了你的食欲呢？毫无疑问，这一定是颜色！俗语称，食物诱人是因为它“色、香、味”俱全，而“色”首当其冲，是最吸引你的地方，甚至香与味都不及它重要。由



此可见，食物色泽的诱惑力有多强大。

那也许你要问了，食物的颜色究竟从何而来？很简单，其实就是它所含有的色素。我们以蔬菜为例，蔬菜中所含有的色素包括叶绿素、叶黄素、胡萝卜素、茄红素、花青素等，科学家将其统称为“生物类黄酮”。生物类黄酮不仅使我们的餐桌五彩缤纷，而且在人体健康中也扮演着重要的角色，如叶绿素的化学结构为四吡咯衍生物，与人类的血红素极其相似，具有补血作用，并且富含矿物质镁；叶黄素可合成视紫质，人体缺乏后会招致视网膜黄斑发育不良，因而视物模糊不清；而胡萝卜素则为维生素A的前身，可在人体内转化成维生素A；至于番茄红素，虽不具备营养作用，但却是人体抵御心脏病、中风乃至癌症的“健康卫士”。

下面是我们日常饮食中经常接触的几类食品，我们不妨看看它们含有哪些色素：

红肉类：血红素；鱼类：血红素、类胡萝卜素；蛋类：类胡萝卜素；甲壳类：类胡萝卜素；酪制品：类胡萝卜素；绿色蔬菜：叶绿素、类胡萝卜素、叶黄素；根菜类：类胡萝卜素、花青素、叶黄素；水果类：叶绿素、叶黄素、类胡萝卜素、番茄红素、花青素；糖类：焦糖色、褐色素；谷物类：类胡萝卜素。

毫无疑问，正是这些色素，才构成了我们健康的躯体。无法想象，如果我们的饮食中缺乏了其中的任何一种色素，那将会是什么样。

## 食物营养与颜色有关

知道了食物颜色的来源，那么你一定迫不及待地想知道：食物的颜色与营养有什么关系？为什么这些颜色具有如此大的营养价值？

要了解色素对健康的作用，首先要知道它们在食物中的作用。就植物中的色素而言，它一共可以分为两类：一类是类胡萝卜素，一类是花青素。

不过，类胡萝卜素和花青素还只是植物化学元素大家庭中的两个小群体而已。类胡萝卜素属于一类叫做萜烯和类萜烯的化合物；花青素则来自于一个叫做类黄酮的家族，而类黄酮是一个更大的家族——多元酚类中的一员，多元酚类则是一种高效的抗氧化剂。

现在还是让我们来先了解一下类胡萝卜素和花青素吧。

### ■ 类胡萝卜素

类胡萝卜素的颜色常常是橙黄色。橙黄色的胡萝卜、金黄色的玉米以及淡黄色的柠檬，它们都含有丰富的类胡萝卜素。当然，红色的番茄中也含有比较多的类胡萝卜素，因为红色也与橙黄色略沾边嘛。而在绿色蔬菜中，比如菠菜，它也含有丰



富的类胡萝卜素，只是因为绿色蔬菜中叶绿素的绿色“霸气十足”，使类胡萝卜素的黄色无法显现出来而已，但这并不代表绿色蔬菜就不含类胡萝卜素。

不仅橙色食物和绿色蔬菜含有类胡萝卜素，其他很多食物中也都有，像鱼类、蛋类等，都相应地含有不等量不同种类的类胡萝卜素。

据科学家研究发现，在我们的大自然中共有600多种类胡萝卜素，而人类饮食中只包括50多种，其中有25种左右能够进入人的血液。这些类胡萝卜素中最重要的是 $\alpha$ -胡萝卜素、 $\beta$ -胡萝卜素、 $\beta$ -玉米黄素、番茄红素、叶黄素以及玉米黄素等。

## ■ 花青素

花青素是色素中另一个代表成分。在植物的王国里，这种色素几乎到处可见，从绯红到洋红，再到紫色、靛青，姹紫嫣红，煞是好看。也正是因为它们，才使红玫瑰更加美丽迷人，紫罗兰更加令人心醉。

花青素在我们日常食物中分布也相当广泛，各种水果中都含有丰富的花青素，如西瓜、杏、蓝莓、樱桃、草莓等，都闪现着花青素的美丽身影。据研究发现，花青素包含有300多种色素，而水果中就占70多种。

## ■ 色素对食物的作用

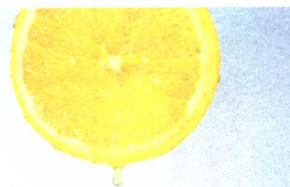
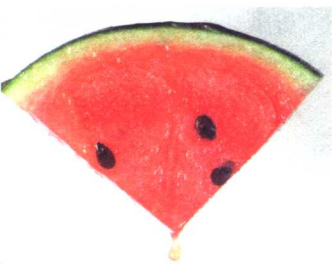
食物中都含有丰富的色素，但这些色素并不是给食物起装饰作用，更多的则是对食物起到保护功能。

就我们常吃的植物而言，植物要生存，首先要有阳光的照射。但是，植物也像我们人类一样，需要阳光，但并不是无限度的需要，过强过烈的阳光也会伤害到它们。因为阳光虽然在维持着叶绿素的生命过程，却也会促使叶绿素生成大量的自由基，这是一种对植物非常有害的物质。可植物却也无法躲藏阳光的照射，不像我们人类，可以将自己躲藏在阴凉、阳光照射不到的地方。但我们所见的阳光下的植物却又是那么健康，究竟为什么呢？

想得不错，确实有一种神秘的物质在照顾着它们，就是色素在保护着它们。植物中丰富的类胡萝卜素和花青素就是对植物起着保护作用的高效抗氧化剂。如果没有这些抗氧化色素的保卫，植物的生命很快就会凋谢，叶绿素也难逃灭顶之灾。

色素的抗氧化作用可以保护植物，如果我们吃了这些食物，那么它们所含的色素对我们的健康也有帮助。实际上，它们每天都在保护着我们的生命。

可能你无法理解，究竟氧化作用会对人类的健康造成什么样的影响？不用着急，请现在就切开一个苹果，几分钟后你就会发现，苹果的切口处变成了棕色，这就是氧化作用。而如果这种氧化作用发生在我们身上，就会引发各种疾病，如高脂血症、白内障、心血管病，以及癌症等。但是，要是你吸收了食物中的抗氧化剂，它们就会在有害物质侵害我们身体前，阻止它们的氧化作用发生，预防疾病的出现。就好像你把切开的苹果在柠檬汁里蘸一下一样，切开的苹果想放多久就放多久，它们根本就不会变成棕色。因为柠檬汁中的维生素C是一种强力的抗氧化剂，它能够阻止氧气对水果的侵袭。





## ■ 食物颜色与营养

知道了食物中色素的作用，现在就来看看这些色素对营养的影响。

食物的色泽不同，说明其所蕴藏的化学物质也不同，因而对营养和健康的影响也大有差别。现在就以三大类日常主食为例，对食品颜色与营养的关系来做一番审视。

### 肉食类

肉食类是我们身体能量的来源，以颜色的有无及深浅可将它分为三大类：一类是色泽鲜红或暗红的，如猪肉、牛肉、羊肉等，称为红肉或深色肉；另一类是以鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉及鱼肉等为代表的肉类，称为白肉或浅色肉；还有一类是水生贝壳类动物肉，如虾肉、牡蛎肉与蟹肉等，它们几乎没有颜色，因此称为无色肉。

究竟这三类肉食哪一类对我们的健康更有利呢？营养学家为我们推荐了后两类。原因在于，浅色肉和无色肉中的饱和脂肪和胆固醇含量要明显低于红色肉。比如猪肉，它所含的饱和脂肪量占40%~60%，而浅色肉中的鸡肉饱和脂肪含量仅为猪肉的一半，蛋白质含量却相当于猪肉的3倍。再如羊肉，每100克羊肉中，胆固醇的含量可达140毫克之多，而等量的兔肉仅含65毫克、鸭肉仅含80毫克。尤其值得我们称道的是那些无色的肉食，其饱和脂肪含量比其他几类肉食都要低，甚至还低于奶酪和鸡蛋。所以经常食用无色肉食可以最大限度地避免人体胆固醇的增高。如果要排出一个座次表来，那健康的标准级别无疑是：无色、浅色、红色。

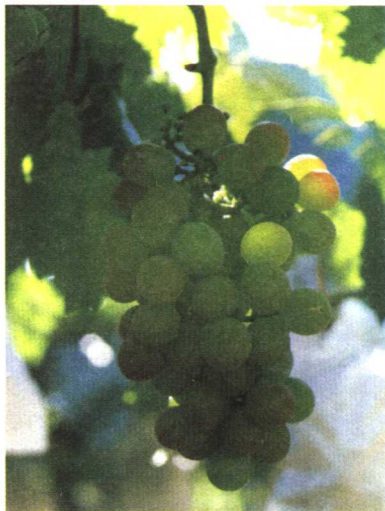


### 果蔬类

绿色果蔬以其富含维生素C、 $\beta$ -胡萝卜素以及各种矿物质等抗氧化剂而深受人们的喜爱，它们在预防心脏病、癌症等方面具有显著效果。据调查，俄罗斯高加索地区是世界上的长寿地域之一，那里的菜地看上去绿油油一片，很少看到其他杂色蔬菜，这似乎提示着绿色果蔬有延年益寿的功效。事实也正是如此，而且绿色越深，营养成分越多，防病作用也越强。

黄色果蔬的特点是 $\beta$ -胡萝卜素、叶黄素等含量丰富，蛋白质含量高，而脂肪含量比较低，因此是中老年人的保健佳品。而红色蔬果则常是优质蛋白质和许多无机盐、微量元素的来源，但相对来说各种维生素含量较少。白色蔬果则含有丰富的蛋白质等10多种营养元素，但往往缺少人体所必需的氨基酸。

总的说来，各色蔬果的营养功效可谓“各有千秋”。当然，如果非要按营养价值排序的话，应该是：紫色、黑色、绿色、红色、黄色、白色。



## 谷物类

谷物类食物是维持我们日常生活的主要食物，白米、白面、豆类等都是我们餐桌上常见的食品。但颜色的影响力也不容忽视，经过多次加工的精白米、白面，与加工次数少的糙米、黑面相比较，叶酸与维生素B<sub>1</sub>等重要养分已所剩无几。即使抛开加工问题，颜色深的谷物如黑米、黑豆、大麦、燕麦等，其所含的营养素本身也较浅色谷物高。

此外，黑米中还含有一种胶状、水溶性的纤维 $\beta$ -右旋葡萄糖，对于削减人体胆固醇值十分有益。而大麦与燕麦也不甘示弱，所含的一种能够阻止胆固醇生成的油性复合物相当喜人。可见谷物类的颜色深浅，与人体健康的关系刚好与肉食类相反。

了解了这些，相信现在你该明白今天的餐桌上应该有哪些食物了吧！



## 根据需要进行食物颜色

哪些食物最具营养？哪些食物对健康的贡献最大？美国的著名营养学家戴维·西伯博士提醒我们：通常为很多人所钟情的炸土豆条和卷心莴苣并不是很有营养的食品，因为它们缺乏颜色。西伯认为，光彩夺目的食物里蕴藏了一座与疾病斗争的“军械库”，“军械库”里的武器在医学上称为植物营养，而这些植物营养与食物的颜色密切相关。每类颜色的食物都有“一技之长”，如果你能够根据自己的需要选择食物的颜色，健康其实很简单。

### ■ 红色食物

红色的蔬菜或水果中都含有番茄红素、胡萝卜素和花青素，它们都具有很强的抗血管硬化作用，能够有效防止心脏病或中风等疾病发作。如果你生来体质较弱，经常受到感冒病毒的欺侮，或者已经被感冒缠上了，那么红色食物会助你一臂之力的。因为它们天生就能够促进作为人体健康卫士之一的巨噬细胞的活力，巨噬细胞乃是感冒病毒等致病微生物的“杀手”，巨噬细胞的活力增强了，感冒病毒自然就难以在人体内立足，当然更谈不上生长繁殖了。至于颜色较辣椒稍浅一些的胡萝卜，它所含的胡萝卜素可在体内转化为维生素A，发挥保护人体上皮组织如呼吸道黏膜的作用，经常食用同样可以增强人体抗御感冒的能力。这类食物包括红樱桃、草莓、红苹果、西瓜、石榴、番茄、红辣椒以及红酒等。





## ■ 橙黄色食物

橙色食物主要以胡萝卜为代表，它所含丰富的胡萝卜素有助于保护眼睛和皮肤，使双目明亮，皮肤光洁，同时还能够减少罹患癌症的危险。另外，黄色果蔬如胡萝卜、黄豆、花生、杏等的优势还在于它们富含维生素A和维生素D。维生素A能够保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾患的发生；维生素D则具有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用，进而起到壮骨强筋的作用，对于儿童佝偻病、中老年骨质疏松症等常见病有一定预防效用，所以这些人群偏爱一点儿黄色食品无疑是明智之举。黄色食物中还含有丰富的防止细胞受损的叶黄素，它可以更好地保护我们的眼睛，作用甚至要强于橙色食物，有助于防治白内障与视网膜的黄斑恶化，比如橙子、菠萝、柠檬、南瓜等。



## ■ 绿色食物

绿色总令我们想起生命与健康，绿色食物的优势就在于它们富含一种天然的化学成分，能够刺激肝脏产生抗癌的酶，像我们经常吃的卷心菜、芹菜、黄瓜等，都具有比较显著的抗病功效。

假如你是一位“身怀六甲”的女士，要想生一个健康聪慧的孩子，那么绿色蔬果无疑是你的首选。因为绿色蔬果中含有丰富的叶酸，而叶酸已被英美等国优生学家证实为防止胎儿神经管畸形的“灵丹”之一。同时，大量的叶酸还是心脏病的杀手，它可以有效地清除血液中过多的同型半胱氨酸而起到保护心脏的作用。此外，绿色蔬菜也是享有“生命元素”称号的钙元素的主要来源，其含量较通常认为的含钙“富矿”牛奶还要多，故吃“绿”被营养学家视为最好的补钙途径。



## ■ 黑色食物

黑紫色食物也是我们日常饮食中必不可少的。黑色食物中的黑色素就是黑色食物所拥有的“力量”。食物呈现黑色是由于色素较浓，使红色、黄色等颜色呈现出了黑色。如今，核桃、黑芝麻、黑豆、黑木耳等黑色食品在日本餐桌非常走俏，日本甚至还掀起了黑色食品热。究其原因，主要是因为这类食品具有以下优势：一是它们来自天然，所含有害成分极少；二是它们营养成分非常齐全；三是它们可明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等严重疾病的发生几率。



## ■ 紫色食物

紫色果蔬中含有花青素，这种物质具有强力的抗血管硬化作用，可阻止心脏病发作和血液凝结引起脑中风，紫葡萄、茄子、李子、紫菜等，都具有这样的功效，所以如果你患有心脑血管疾患，常与紫色食品“亲密接触”没有坏处。

## ■ 蓝色食物

蓝色总会让我们与“安静”划上等号，实际上也的确如此。如果你“最近比较烦”，那不妨吃点蓝莓或黑莓吧，调节一下自己烦乱的心情。



## ■ 白色食物

白色食物也有它的独到之处，如同其他白色物质一样，这些食品总给我们一种质洁、鲜嫩的感觉，经常吃它们对调节视觉和安定情绪有一定作用，对于高血压、心脏病患者益处也颇多。如大蒜中含有大蒜素，它是与肿瘤战斗的“斗士”；山竹则蕴藏与其他疾病作斗争的化学成分。这类食品的共同特点是含有丰富的类黄酮，可以发挥护心抗癌等保健作用。

由此可见，不同颜色的食物功效有大不一样，安排食谱时应充分考虑食品的颜色，让你的餐桌上四季色彩缤纷，你将受益匪浅。

## 食物颜色越鲜艳，身体越健康

了解了各种食物的营养功效和价值，那么现在你应该能够得出这样一个结论：越鲜艳的食物，越有益于健康。

也许仅凭以上所说的，还不能够让你信服，那么你应该相信科学实验的结论。美国科学家曾用两种颜色的食物喂养实验室里的小白鼠，一种是“白色食物”中的白玉米和白色马铃薯，另一种则是黄色食物中的黄玉米、甜马铃薯和胡萝卜。结果发现，喂食黄色食物的小老鼠一切正常，茁壮成长，而那些只喂食白色食物的小老鼠们3个月后就死了，因为它们缺乏必要的胡萝卜素。

我们也一样需要富含鲜艳食物的饮食结构。事实上，不论是白色食物还是彩色食物，它们都是有益健康的，是我们日常饮食中不可缺少的。但是颜色重一些的蔬菜中不仅含有更多的抗氧化色素，而且还常常含有更多维生素，就连同一种食物颜色不同，所含的营养素也大有差异，如内瓤黄色的南瓜就比内瓤呈白色的南瓜含有更多的胡萝卜素，而深绿色的长叶茼蒿也比白色的冰茼蒿含有更多的B族维生素物质，甚至连红葡萄酒的抗氧化效力都要比白葡强。

## 颜色均衡才健康

### ■ 事有例外

我们已经介绍了食物颜色与健康的一些规律，但规律也并非能囊括一切，也有例外的情况。下面的几种日常食物就是例子。