

绿色食物——肠胃天然“清道夫”
黑色食物——通便补肺抗衰老
白色食物——含纤维素可防癌

红色食物——减轻疲劳预防感冒
蓝紫色食物——益寿的天然“良药”
橙黄色食物——维生素C的天然源泉



食物颜色密码

主编◎邱小文 谢英彪



食物颜色密码

S H I W U Y A N S E M I M A

主 编 邱小文 谢英彪

编 著 侯国新 卢 岗 陈钧梅 杨 芝

於文占 黄震华 周婵婵 王 凯



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

食物颜色密码 / 邱小文, 谢英彪主编. 北京: 人民军医出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5091-2886-2

I. 食… II. ①邱…②谢… III. 食品营养 - 基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124095号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王久红 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12 字数: 166千字

版、印次: 2010年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

食物有红、黄、紫、绿、黑、白等多种颜色，不同颜色的食物营养特点各异。本书从介绍不同颜色食物的特殊营养成分、对健康的独特作用及特异的适宜人群等方面为您全面解读食物颜色密码，同时汇集了各色食物食疗的菜谱、食谱，易学易做，简便实用，让您在享受各色美食的同时，获得健康和活力。因此特别适合热爱生活、热爱健康的您阅读参考。

前言

祖国传统医学对食物的“色”与食养、食补、食疗的关系早有详尽的论述，认为食物与药物一样除了具有温热寒凉“四气”和酸苦甘辛咸“五味”外，还有青赤黄白黑五色。食物的五色又各有主味，相对应于人体的五脏，即青色入肝、赤色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。为此，食物养生保健必须辨色入脏，才能更有针对性地发挥功效。

现代研究表明，食物的不同颜色正是不同化学物质的标记物。植物色素主要分为两类，一是类胡萝卜素，一是花青素，它们对健康的作用各不相同。人们不仅能够从食物上看到这些色素，也应该了解不同颜色的食物所含特殊的营养成分及其对健康的独特作用。鲑鱼之所以呈现鲑鱼肉色，就是因为它们赖以生存的海藻中含有类胡萝卜素。植物色素的另一个重要的功能就是保护植物免受有害太阳光的照射。

在生活水平日益提高的今天，人们不再满足于温饱，而是更加关注科学饮食和合理营养。对食物颜色的选择也不仅仅是百姓关心的事情，更是许多科学家孜孜不倦地探索的课题。本书主要从食物颜色与健康的角度，综合古今中外的研究成果，对我们身边红、紫、黄、绿、白、黑、蓝、橙8种颜色60种常见食物进行了较为全面的分析和评价，细说这些食物的颜色的健康密码，以及如何食用这些食物才最有益于健康，使您在大饱口福的同时，也能从食物中得到均衡的营养，从而进一步提高生活质量，以利于健康长寿。

不同颜色的食物含有不同的营养成分，选择食物时应根据家庭成员的具体情况，各色食物搭配食用，并不断变换花样。这样，不仅使您和家人得到视觉美的享受，而且还能营养均衡，健康快乐。

祝愿各位读者在品尝五颜六色的食物的同时，也能享受到健康的人生，开心每一天。

编 者

2009年1月8日

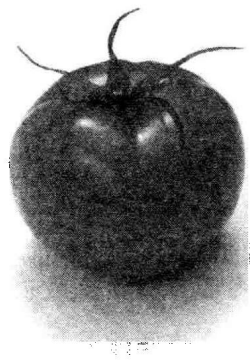
目 录

一、食物颜色解读 / 1

- ◆食物颜色显奇效 2
- ◆植物为什么有不同的颜色 3
- ◆食物的颜色与营养 4
- ◆植物的颜色与保健 7
- ◆食物颜色与心理健康密切相关 10
- ◆以“色”论食排座次 12
- ◆什么颜色的蔬菜营养丰富 13
- ◆食物的颜色与营养及食养、食补、食疗的关系 14

二、红色食物 / 17

- ◆润肠排毒吃红薯 19
- ◆利水消肿赤小豆 22
- ◆抗癌防衰有番茄 24
- ◆让医生走开的红苹果 28
- ◆补气养血吃大枣 32
- ◆滋养肝肾枸杞子 34
- ◆五月杨梅已满林 41
- ◆水果皇后誉草莓 43



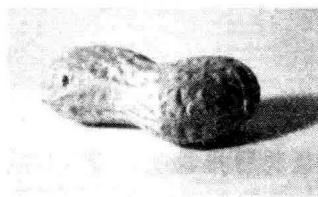
◆红似玛瑙的山楂	44
◆开胃消食红辣椒	47
◆清热凉血红苋菜	50
◆补血补气吃红米	51
◆促进心脏健康的红葡萄酒	54

三、紫色食物 / 57

◆美肤养颜吃樱桃	58
◆益气补血紫葡萄	60
◆清热活血紫茄子	62
◆酸中带甜清香李	65
◆降压降糖吃洋葱	67

四、黄色食物 / 71

◆降脂降糖吃玉米	72
◆黄豆素有植物肉的美称	75
◆花生是心脑血管的保护神	79
◆酸甜清香的柚子	82
◆味甜多汁的杏	83
◆香蕉是快乐食品	85
◆亦粮亦蔬吃南瓜	88



五、绿色食物 / 91

◆冬春常绿话菠菜	92
◆鲜食宜用绿芦笋	94

◆降脂通便卷心菜	96
◆清热降糖的薤菜	99
◆降癌佳果猕猴桃	100
◆馥郁芬芳的绿茶	102

六、白色食物 / 111

◆健脾和胃的大米	112
◆营养丰富的面粉	115
◆减肥消肿吃冬瓜	117
◆清热解渴吃甜瓜	119
◆富含纤维素的竹笋	121
◆抗癌佳蔬是菜花	123
◆消食通便的莴苣	126
◆清热化痰的茭白	128
◆消食顺气白萝卜	130



七、黑色食物 / 133

◆益血乌发黑芝麻	135
◆补血明目的黑豆	137
◆滋阴补肾的黑米	139
◆生津止渴的乌梅	141
◆化痰软坚的紫菜	143
◆含碘丰富的海带	145
◆补肾养血的海参	147
◆妇人良药乌骨鸡	150
◆补脾利水的黑鱼	152

◆素中之荤黑木耳	155
◆温中散寒黑胡椒	158
◆菌中皇后说香菇	160

八、蓝色食物 / 165

◆保健食品螺旋藻	166
◆色泽美丽的蓝莓	168

九、橙色食物 / 171

◆生津醒酒吃柑子	172
◆开胃理气的橘子	173
◆生津止渴的橙子	175
◆益胃止呕的芒果	177
◆健脾化滞胡萝卜	179
◆菠菜是男女均宜的“性福”食品	181





一、食物颜色解读

食物颜色显奇效

研究发现，水果蔬菜的五彩颜色中都蕴涵着令人惊奇的生物学价值。这些漂亮的外衣大多由植物化学物质所组成，食物的不同颜色正是不同植物化学物质的标记物。如果你在饮食中科学搭配这些五颜六色的食物，定能使你和家人的健康大受裨益。

以黄色为基础的食物，例如橘子、胡萝卜、芒果、南瓜、大豆、土豆、红薯等，含有植物化学物质类胡萝卜素、异黄酮等。大量研究证实，富含类胡萝卜素的水果蔬菜可明显降低心脏病、癌症及老年黄斑变性的发生。异黄酮，尤其是三羟基异黄酮具有雌激素活性，可预防多种疾病，如心脏病、乳腺癌、骨质疏松等。玉米黄质可减轻老年人眼底黄斑变性，还可预防老年白内障。美国夏威夷癌症研究中心的研究报告指出，大豆中含有丰富的异黄酮，经常食用大豆将使患乳腺癌的风险降低 50%。

绿颜色的水果蔬菜，如菠菜、西兰花、甘蓝、白菜、青辣椒等，含有的植物化学物质为叶绿素、异硫氰酸盐、吲哚、绿配质酸等。叶绿素体外实验证实有抗细胞突变作用。异硫氰酸盐可选择性地诱导抗癌保护酶的生成。绿配质酸能阻止亚硝酸的毒性。吲哚对肠癌、胃癌、乳腺癌、肝癌有化学预防作用。

深紫红色果蔬，例如番茄、葡萄、西瓜，富含番茄红素、鞣酸等，因其极强的抗氧化性而被认为是抗病高手。研究认为，这些深紫红色的水果蔬菜的抗氧化性比其他颜色食物要强 4~8 倍，它们还可抵御自由基对细胞膜的侵袭，保护细胞，也有一定抗炎作用。番茄红素可明显减少患前列腺癌的危险性。

其他颜色的植物还含有姜黄素、柠檬油精、香豆素等化学物质。不同的食物具有不同的颜色，所含化学物质的种类和含量也不尽相同，但它们在人体内大多发挥着抗氧化、抗衰老、预防心血管疾病和抗癌等一系列作用。美国植物学家研究培育出上百种不同颜色的土豆（马铃薯），并测试不同颜

色的土豆抗氧化功能大不相同。颜色越深抗氧化性能越强，其中紫色和黑紫色土豆的抗氧化性和抗自由基作用比菠萝、甘蓝等蔬菜还要强。研究表明，几乎在癌症发展的每个阶段，都可以在蔬菜和水果中找出一种或多种能够减缓、阻止，甚至杀灭癌细胞的植物化学物质。因此，人们在选择食物时，应尽量少选用动物性食品和过于精细加工的粮食，多选择并食用颜色鲜艳的各种水果和蔬菜。

不同颜色的食物对人体健康有不同帮助。想要健康，就让我们从解开食物的颜色密码开始吧。荤菜颜色越浅营养价值越高，由淡到深依次是：鱼、鸡、鸭、蛋、羊肉、牛肉、猪肉。建议少吃猪肉，猪肉含胆固醇高，尤其是老年人及易患高血压、冠心病、血管硬化等心血管疾病者。素菜颜色越深营养价值越高，深绿、深红、黄、紫、黑色的蔬菜，如番茄、青色菜、黄瓜、紫菜、黑木耳等均宜经常食用。

植物为什么有不同的颜色

植物色素主要分为两类，一是类胡萝卜素，一是花青素。类胡萝卜素聚集在光谱的黄色-橙色-红色这一端。正是因为有了类胡萝卜素，才有了金黄色的玉米、绛红色的番茄和橙黄色的胡萝卜。绿叶菜类，如菠菜也含有丰富的类胡萝卜素，不过，因为这些蔬菜中叶绿素的绿色占了上风，我们看不到类胡萝卜素的颜色罢了。

人们不仅能够从蔬菜上看到这些色素，动物中也看得到。鲑鱼之所以呈现鲑鱼肉色，就是因为它们赖以生存的海藻中含有类胡萝卜素：龙虾、金鱼身上特有的颜色是因其饮食中含有类胡萝卜素。大自然中总共有 600 多种类胡萝卜素，而人类饮食中只有 50 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 α 胡萝卜素、 β 胡萝卜素、 β 玉米黄素、番茄红素、叶黄素和玉米黄素。

另一类主要的色素是花青素。其颜色宛如天空中的彩虹，从绯红到洋红到紫色到靛青，姹紫嫣红，煞是好看。在整个植物王国中，这些色素随处

可见。正是因为它们渲染了美丽的红玫瑰和紫罗兰，科学家们也给花青素家族的主要成员(最基本的几种花青素)冠以如花的芳名——飞燕草色素、矮牵牛素、芍药花苷配基和蔷薇基。花青素在我们吃的食物中也有着广泛分布。樱桃、桃、红醋栗和蓝莓中都有着花青素的丽影，花青素包含有 300 多种色素，据报道，水果中含有 70 多种。

植物色素的一个最重要的功能就是保护植物免受紫外线灼伤。对于植物来说，阳光既是上天的赐福，也是潜在的祸根。那是因为太阳光维持着叶绿素的生命过程，而另一方面，叶绿素生成大量的自由基，自由基既可能威胁人体健康，对植物也不无害处。但是类胡萝卜素和花青素却是对植物具有保护作用的高效抗氧化剂。如果没有抗氧化的色素守卫着，植物很快就会凋谢。抗氧化剂不但能够保护植物，而且每天都在保护着人的生命。

尽管它们的作用如此重要，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。花青素则是一类黄酮类物质。黄酮类又是来自一个更大的家族多酚类中的一员，它是一种高效的抗氧化剂。植物中还有许多类与人类健康密切相关的物质，像吲哚、皂角苷、木酚素，还有像异硫氰酸酯等。

食物的颜色与营养

由于各种颜色的食物具有各种不同的营养成分，选择食物时应根据家庭人员身体的具体情况，做到合理搭配、营养均衡，以达到保健强身的目的。各种食品都具有各自天然的色彩，在日常生活中各色食物搭配食用，并不断变换花样，不仅给人视觉美的享受，而且还能做到营养均衡，维护身体健康呢。

黄色食物：黄色果蔬，如胡萝卜、黄豆、花生、杏等的优势在于富含维生素 A 和 D。维生素 A 能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾患发生；维生素 D 有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用，进而收到壮骨强筋之功，对于儿童维生素 D 缺乏病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病症有一

定预防作用。包括柠檬在内的大部分橙色水果都富含维生素C。维生素C是最好的抗氧化剂，还有延缓皮肤衰老的功能。香蕉是很好的垃圾清理剂，能强化消化系统和肝脏功能，同时还能清除血液中的毒素。而且黄色有让人精神集中的心理作用。

因此有上述需要的人群多食用黄色食品，无疑是明智之举。

白色食物：白色食物是蛋白质和钙质的丰富源泉。通常说，白色食物如豆腐、奶酪等是钙质丰富的食物，经常吃一些白色的食物能让我们的骨骼更健康。同时各种蛋类和牛奶制品还是富含蛋白质的优质食品，而我们常吃的白米，则富含糖类，它是饮食金字塔坚实根基的一部分，更是身体不可或缺的能量之一。

白色果蔬颇受心血管病人的青睐，如冬瓜、甜瓜、竹笋、花菜、莴笋，给人一种质洁味鲜的美感，经常食用可调节视力，安定情绪，对高血压、心脏病患者益处颇多。燕麦粥降胆固醇，降三酰甘油，还对治疗糖尿病及减肥有特别的效果。

白色肉食是指鱼肉、鸡肉、鸭肉等。鱼肉中含有的脂肪酸能减少胰腺癌风险，并有活化机体解毒机制中相关酶的作用。日本百岁以上老人已达2万多名，他们的长寿经验中重要的一条就是经常吃鱼。

黑色食物：紫菜、黑米、乌骨鸡等黑色食物走俏日本餐桌，在东瀛掀起了黑色食物热。究其缘由，乃因此类食品具有以下优势：一是来自天然，所含有害成分极少；二是营养成分齐全，质优量多；三是可明显减少动脉硬化、冠心病、脑卒中等严重疾病的发生概率。此外，各自尚有其独特的防病本领，如黑木耳可防治泌尿系结石，乌骨鸡可调理女性月经等。很多黑色的食物都是滋阴的佳品。蘑菇中含有促进皮肤新陈代谢和抗衰老的抗氧化物质——硒，有助于加速血液循环，防止皱纹产生。另外，黑米中含有18种氨基酸，还含有铁、锰、钙等多种营养元素。而黑芝麻中的维生素E含量极丰富，具有益脾补肝的作用。黑色食物有黑米、黑豆、黑芝麻、紫菜、海带、乌鱼、黑木耳等。它的保健作用除与其所含的各种常规营养素有关外，最主要的是它所含的黑色素在起作用。据日本专家研究证明，黑色食物有抗肿

瘤作用。由于它能吸收可见光和紫外线辐射，具有保护人体细胞免受辐射损伤的美容功能。黑色食物还能降低胆固醇，降低血黏度，有助于心血管疾病的防治，是当今世人所推崇的理想食物。

红色食物：红色食物有番茄、西瓜、草莓等，含有丰富的维生素C，是能阻止致癌物亚硝胺在胃中形成的有效抗氧化剂。番茄中的菌脂色素具有防癌和防心肌梗死的作用；颜色较红辣椒稍浅一些的胡萝卜，所含的胡萝卜素可在体内转化成维生素A，发挥护卫人体上皮组织如呼吸道黏膜的作用，常食可以增强人体抵御感冒的能力。除了红辣椒、胡萝卜外，苋菜、红枣、番茄、红薯、山楂、苹果、草莓、老南瓜、红米等也有此功效。

红色食物色泽鲜艳，人见人爱，但食用时却需要区别对待。

红色果蔬如红辣椒、番茄、红枣、山楂、草莓、苹果等，通常是保护人体健康的好助手。若是身体虚弱，易感冒、易受病毒侵袭的人，红色果蔬对于抗病毒可助您一臂之力，因为它们都具有增强人体巨噬细胞活力的功能，巨噬细胞是病毒等致病微生物的杀手，增强了巨噬细胞的“战斗力”，病毒等致病微生物就不能再威胁我们的健康了。

“红色”肉食却不宜食用过多。所谓“红肉”，是指牛肉、猪肉、羊肉及其肉制品，（如香肠、罐头等）。多食“红肉”将增加患癌症的风险，尤其在烧烤、烙制、煎炸过程中表面会产生多种杂环胺——世界公认的致癌物。少食红肉，多吃蔬菜和水果，这是世界癌症研究基金会的建议，还可大大降低患癌症的危险，如果一定要食用红肉，则由红肉提供的热量应少于每日热量的10%，即每日每人摄入的红肉量应少于80克。

紫色食物：紫色蔬果中含有花青素，具有强力抗血管硬化的神奇作用，从而可阻止心脏病发作和血凝块形成，预防脑卒中。这类食物有黑草莓、樱桃、茄子、李子、紫葡萄、黑胡椒粉等。如果你患有心脑血管疾患，常与紫色食品“亲密接触”裨益甚大。甘蓝、茄子以及紫菜都是含碘丰富的食品。除此之外，紫色食物还是男人的最爱，例如洋葱就是著名的壮阳食品。另外，紫色的葡萄更是为皮肤的养护和心脏的健康立下了汗马功劳，因为葡萄中富含维生素B₁、维生素B₂，能加速身体的血液循环。

绿色食物：绿色蔬菜中富含叶酸，而叶酸已被证实能防止胎儿神经管畸形。假如你希望生一个健康聪明的孩子，那么请务必亲近绿色蔬果。大量的叶酸还是心脏的新杀手——同型半胱氨酸的“克星”，可有效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”称号的钙元素的最佳来源，其蕴藏量较牛奶还要多。大部分的绿色食物都含有纤维素，能清理肠胃，防止便秘，减少直肠癌的发病率，还可以控制血糖的吸收，是不可缺少的营养食物。另外，常吃绿色食物能让我们的身体保持酸碱平衡的状态，更大程度上避免癌症的发生。不仅如此，常吃绿色食物还可以舒缓精神压力，并能预防偏头痛等疾病。绿色食物有青菜、甜菜、白菜、菠菜、萝卜等。茶叶当中绿茶最好，绿茶含有多种抗氧自由基的物质，可以减轻人体老化。

绿色蔬菜含有丰富的维生素C，大量维生素C有助于增强身体抵抗力和预防疾病。对于工作紧张、长时间操作电脑和吸烟的人来说，每天都应适量加强维生素C的摄入。

植物的颜色与保健

蔬菜有各种颜色，按所含维生素多少顺序排列为绿色、黄色、红色、紫色、白色蔬菜，就是同一品种或是一颗蔬菜的不同部位，由于颜色不同，维生素含量也不同。如韭菜的胡萝卜素含量比韭菜黄高60多倍；芹菜叶胡萝卜素含量较其梗高出6倍。

(1)红色食物——令人振奋+补铁。假如你生来体质较弱，易受感冒病毒的侵袭、或者已经感冒了，红色食物会为你的健康助你一臂之力。红色食物天生具有促进人体健康卫士——巨噬细胞活力的功能。巨噬细胞乃是感冒病毒等致病微生物的“杀手”，活力增强了，感冒病毒自然难以在人体内生存。红色蔬菜有番茄、红辣椒、红胡萝卜、红薯等，给人醒目、兴奋的感觉，能提高人们的食欲和刺激神经系统兴奋。红色食品中都含有β胡萝卜素，而β胡萝卜素和红色蔬菜中的其他红色素一起，能增加人体免疫细胞

的活力，因此，多吃红色蔬菜能提高人体预防和抵抗感冒的能力，并对心脏和小肠有益。

(2)紫色食物——赏心悦目+延年益寿。美国戴维·西伯博士通过近20年的潜心研究，发现紫色蔬果中含有花青素，具有强力的抗血管硬化的神奇作用，从而可阻止心脏病发作和血凝块形成引起的脑卒中。这类食物有黑草莓、樱桃、茄子、李子、紫葡萄、黑胡椒粉等。患有心脑血管疾病者应多加食用。紫色蔬菜有紫茄子、扁豆等。它们有调节神经和增加肾上腺分泌的功效，食之味道浓郁，使人心情愉快。研究发现，每100克紫茄子中维生素P(芦丁)含量高达0.72毫克，茄子蛋白质和钙的含量分别比番茄高3.8倍和2.75倍，茄子和其他蔬菜所不同的是它在天然食物中含维生素P较高。维生素P是人体必不可少的14种维生素之一，是由柑橘属生物黄酮类、芸香素和橙皮素构成的。在复合维生素C中都含有维生素P，也是水溶性的。它能防止维生素C被氧化而受到破坏，增强维生素的效果。能调节毛细血管壁通道性，防止淤伤，有助于牙龈出血的预防和治疗，有助于因内耳疾病引起的水肿或头晕的治疗等。维生素P能增强身体细胞之间的黏附力，提高微血管的弹力，防止血管脆裂出血，保持血管的正常形态，因而有保护血管防止出血的作用，降低脑血管栓塞的概率，对心血管疾病的防治有着良好的作用，对高血压、咯血，皮肤紫斑患者有裨益。

(3)黄色食物——维生素的天然源泉。黄色果蔬，如胡萝卜、黄豆、花生、杏等的优势在于富含两种维生素：一种是维生素A；另一种是维生素D。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾患发生，维生素D有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用，进而收到壮骨强筋之功。黄色蔬菜有韭黄、南瓜、胡萝卜等，它们给人的感觉是清香脆嫩，爽口味甜，富含维生素E，能减少皮肤色斑，延缓衰老，对脾、胰等脏器有益，并能调节胃肠消化功能。黄色蔬菜中还含有丰富的β胡萝卜素，能调节上皮细胞生长和分化。黄色蔬菜及绿色蔬菜所含的黄碱素有较强的抑癌作用。科研人员将一种类似花菜中吲哚的特殊物质注入一批志愿试验人员体内，注射1周后，采血进行化验检查，结果发现这些受试人体内无活性雌激素的浓度增加了50%。这