



파이토케미컬(phytochemical)



- 식물을 뜻하는 영어 파이토(phyto)와 화학을 뜻하는 케미컬(chemical)의 합성어로 건강에 도움을 주는 생리활성을 가지고 있는 식물성 화학 물질을 의미합니다. 이것은 식물이 자외선과 외부 환경에 대하여 자신을 보호하려는 목적에서 생성됩니다.
- ★ 파이토케미컬은 화려하고 짙은 색을 띠는 과일과 채소에 많이 함유되어 있다는 사실!

5가지 컬러푸드의 성분과 효능

레드 푸드



- 주요성분** 라이코펜
- 효 과** 면역력 강화, 노화 방지, 동맥경화 예방
- 대표식품** 토마토, 사과, 파프리카, 대추, 석류, 체리

옐로우 푸드



- 주요성분** 카로티노이드
- 효 과** 혈액 순환 개선, 혈관벽 강화, 항암효과
- 대표식품** 오렌지, 바나나, 레몬, 유자, 옥수수

그린 푸드



- 주요성분** 클로로필
- 효 과** 체내 중금속 등의 노폐물 배출
- 대표식품** 브로콜리, 완두콩, 그린키위, 오이, 양상추

퍼플 · 블랙 푸드



- 주요성분** 안토시아닌
- 효 과** 허약체질 개선, 심혈관 질환 예방
- 대표식품** 포도, 블루베리, 머루, 가지

화이트 푸드



- 주요성분** 안토잔틴
- 효 과** 장 건강 및 변비 예방, 소화 촉진
- 대표식품** 양파, 마늘, 무, 배, 버섯, 도라지

컬러푸드 식생활 실천하기

- 색깔이 진하고 선명한 것을 골라요.
- 다양한 채소와 과일을 골고루 먹어요.
- 녹즙이나 주스로 마셔요.
- 충분히 잘 익은 과일을 골라요.
- 과일은 껍질째 먹어요.

