

건강을 지켜주는 Color Food

컬러푸드에 대해 들어보셨나요? 우리가 매일 먹는 채소나 과일 등의 식재료는 색깔에 따라 함유된 영양소가 다르다고 합니다. 이 영양소가 우리 몸에 끼치는 영향도 각자 다르다고 하여 컬러푸드(Color Food)라는 단어가 생겨났죠.

색깔별 식재료의 효능만 잘 알아도 예방할 수 있는 질병이 많다고 하는데요. 그래서 국내외 의사들은 모두 건강 필수 조건으로 컬러푸드 섭취를 꼽고 있습니다.



컬러와 영양소 결정짓는
피토케미컬 함유

식재료 내 영양소는 '피토케미컬'이라는 성분에 의해 달라집니다. 우리가 흔히 먹는 채소와 과일에는 대부분 이 '피토케미컬'이 함유되어 있죠. 비타민과 무기염류가 풍부해 암 예방, 항산화 작용, 혈중 콜레스테롤 저하, 염증 감소에 효과적입니다.



RED 붉은색 푸드

노화방지, 혈액은 맑게



토마토 체리 석류 붉은고추 대추 등

붉은색 푸드는 심장의 기운을 북돋고 노화를 방지하는 성분이 다량 함유되어 있습니다. 항암작용이 뛰어나고 면역력 증진 및 혈관을 튼튼하게 하는 리코펜 성분이 풍부하게 함유되어 있죠. 아스피린보다 10배 강한 소염작용을 하는 안토시아닌 또한 함유되어 있는데 이는 암이나 동맥경화 예방에도 효과적입니다.

☞ 토마토는 암 예방 10대 식품 중 하나로, 리코펜 성분이 다량 함유되어 있어 항암작용에 뛰어난 효과를 보임



ORANGE 주황색 푸드

눈건강, 항암 효과

🍊 오렌지 당근 파프리카 굴 양고 명어 등

주황색 푸드는 식욕을 왕성하게 하고 소화 작용을 돕습니다. 비타민C가 풍부해 면역력을 높이고 노폐물을 배출하게 하는 해독효과도 있죠. 또한 자외선에 노출된 피부 회복에도 큰 도움을 주는데, 무엇보다 눈의 망막을 보호하여 백내장을 예방하고 눈의 피로를 방지하는데 효과적입니다.

👉 주황색 음식은 강력한 항암 작용을 하며, 동맥경화 예방 및 혈관 염증 억제 효능이 있어 심장 질환 예방에 도움을 줍니다.



YELLOW 노란색 푸드

항암 효과, 혈관벽 강화

🍌 카레 바나나 옥수수 늪은호박 고구마 등

노란색 푸드는 면역력을 높이는 데 매우 효과적입니다. 기름으로 조리하면 60~70% 흡수율이 높아지므로 기름에 볶아서 섭취하는 것이 좋습니다. 이 때 식초는 영양분을 파괴하는 성격이 있으므로 음식에 함께 넣지 않도록 주의!

뿐만 아니라 모세혈관을 튼튼하게 하여 혈액순환 개선에도 도움을 줍니다. 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈액 속 적혈구와 혈소판의 생성을 돕습니다.

👉 카레가루의 원료인 강황은 뇌졸중, 치매에도 도움을 주며 항암효과로 인해 암세포를 죽인다는 연구결과가 있음.



GREEN 녹색 푸드

장건강, 디톡스 효과

🥒 키위 브로콜리 완두콩 양상추 오이 등

녹색은 눈으로 보기만 해도 심리적으로 안정감을 주는 힐링 컬러로 유명하죠. 녹색 푸드는 유해물질을 흡착해 체외로 배출하는 디톡스 효과가 있습니다. 또한 간의 피로를 풀어주며 폐의 노폐물을 배출하는 데도 효과적이죠. 엽록소가 신체에 마그네슘을 공급하고, 위에 염증을 일으키는 헬리코박터균의 생성을 억제하기도 하네요. 쌈이나 끓는 물에 살짝 데쳐 먹으면 클로로필의 변화를 막을 수 있다고 하니 요리할 때 꼭 참고하세요.

👉 키위는 콜레스테롤 수치를 낮춰주며 피부암과 전립선암을 예방.

👉 브로콜리는 항암작용 및 혈액순환 개선, 혈전과 동맥경화를 예방.



PURPLE 보라색 푸드

우울증 개선, 콜레스테롤 저하

가지 블루베리 적양배추 팥 감귤 등

보라색 푸드에는 안토시아닌이란 성분이 풍부하게 들어있습니다. 항산화 작용이 뛰어나 혈액순환을 개선시키며 심장질환과 뇌졸중 위험을 감소시키죠. 다른 컬러와 달리 식욕을 억제시키는 효과가 있어 다이어트에도 도움이 된다는 사실!

☞ **가지**는 중성지방과 대사증후군을 감소 및 예방. 발암물질을 억제하는 효과 또한 시금치보다 2배 이상 높음.

☞ **블루베리**는 시력보호, 천연 항산화 성분으로 비만 및 피부노화 예방. 체내 나트륨 양 조절 역할.



BLACK 검정색 푸드

시력 개선, 항암 효과

검은콩 목이버섯 다시마 올리브 흑미 등

블랙 푸드는 항산화, 항암, 항궤양 효과가 탁월합니다. 특히 신장기능과 생식기 계통의 기능을 원활하게 도와주죠. 또한 우리 몸의 항산화 능력을 길러주어 면역력을 향상시키고 콜레스테롤 수치를 낮춰 심혈관 질환과 암 예방에 효능이 있습니다. 또한 눈의 피로를 감소시켜주며, 탈모예방에도 좋죠.

☞ **검은콩**에는 두뇌활동을 촉진하고 골다공증 예방, 탈모 예방.

☞ **목이버섯**은 임신 중 혹은 산후에 겪는 빈혈증상을 치료하는데 도움.



WHITE 흰색 푸드

호흡기 및 폐 기능 강화

려력 콩나물 배 양파 무 마늘 등

흰색 푸드는 저항력을 키우는 음식이라 해도 과언이 아닙니다. 대부분이 뿌리채소인데 흙 속에 묻혀 있는 부분은 하얗고 독특한 향과 매운맛을 가진 것이 특징이죠. 체내 유해 물질의 배출을 돕고 바이러스에 대한 저항력을 길러주므로, 감기는 물론 각종 호흡기 질환에 효과적입니다.

☞ **더덕**은 갱년기 및 생리불순을 겪는 여성에게 도움을 주며 산모의 모유 분비를 촉진하는 효과.

☞ **양파**는 병원균에 대한 저항력 상승, 혈액 내 중금속이나 니코틴 등의 유해물질 흡착을 도움.