

营养彩虹



“生命的食物”提供的建议：癌症项目饮食中的天然颜色越多样，意味着您越有可能摄入丰富的抗癌营养成分。赋予水果和蔬菜鲜艳颜色的色素，代表着不同的保护性物质。下图显示了各种颜色食物的抗癌与免疫增强功效。

| 颜色 | 食物 | 多彩的保护性物质以及可能的功效 |
|-----|---------------------|---------------------------------|
| 红色 | 番茄与番茄产品、西瓜、番石榴 | 番茄红素：抗氧化剂；降低前列腺癌风险 |
| 橙色 | 胡萝卜、蕃薯、甘薯、芒果、南瓜 | β -胡萝卜素：支持免疫系统；强效抗氧化剂 |
| 橙黄色 | 橙子、柠檬、葡萄柚、木瓜、桃 | 维他命 C、黄酮类化合物：抑制肿瘤细胞生长、清除有害物质的毒素 |
| 绿色 | 菠菜、羽衣甘蓝、芥蓝菜以及其他绿叶蔬菜 | 叶酸：构建健康的细胞与基因材料 |
| 绿白色 | 西兰花、球茎甘蓝、卷心菜、菜花 | 吲哚、叶黄素：去除过剩的雌激素与致癌物 |
| 白绿色 | 大蒜、洋葱、细香葱、芦笋 | 烯丙基硫化物：摧毁癌细胞、减少细胞分裂、支持免疫系统 |
| 蓝色 | 蓝莓、紫葡萄、李子 | 花青素：摧毁自由基 |
| 红紫色 | 葡萄、果莓、李子 | 白藜芦醇：可降低雌激素的分泌 |
| 棕色 | 全谷、豆科植物 | 纤维：去除致癌物 |



FOOD FOR LIFE
The Power of Food for Health

责任医师协会

5100 Wisconsin Ave. NW, Suite 400 • Washington, DC 20016
202-686-2210 • PhysiciansCommittee.org

**Physicians
Committee**
for Responsible Medicine