



아는 만큼 보이는 알록달록 채소와 과일 !

▶ 알록달록 채소·과일의 비밀, 컬러푸드!

- 채소·과일이 가지고 있는 색깔에 따라 들어있는 영양소가 다르며, 영양소가 우리 몸에 들어와서 하는 일도 조금씩 달라요.
- 다양한 색깔의 채소·과일을 골고루 먹는 것이 건강 유지, 성장 발달에 도움이 됩니다.

RED FOOD

레드푸드



라이코펜

면역력을 높이고, 심장을 튼튼하게 해줍니다!
설탕보다 소금 간을 하면 영양소 파괴를 감소시켜요!

GREEN FOOD

그린푸드



클로로필

간을 튼튼하게 해주고 심장 건강에 도움을 줍니다!
생으로 또는 살짝 데치면 영양소 파괴를 감소시켜요!

YELLOW FOOD

옐로우푸드



베타카로틴

암을 예방해주고, 눈 건강에 도움을 주어요!
조리 시 기름을 사용하면 흡수율을 높일 수 있어요!

PURPLE & BLACK FOOD

퍼플 & 블랙푸드



안토시아닌

심장을 건강하게 해주고, 노화 예방을 해줍니다!
조리 시 들기름을 사용하면 흡수율을 높일 수 있어요!

※ 파이토케미컬이란?

채소·과일 등 식물은 땅에 한 번 뿌리를 내리면 움직일 수가 없어
외부환경으로부터 스스로를 보호하기 위한 방어물질을 말합니다.

파이토케미컬은 우리 몸의 대사 과정을 도와 건강을 유지하는데 많은 도움을 줍니다.