



你好色彩 多彩饮食最养生

科学研究发现,颜色除了能装点我们的生活外,还能对我们的身体产生巨大的影响,尤其在以下几个方面,颜色的力量不容小视。

多彩饮食最养生

天然色素赋予了食物五彩斑斓的外表以及许多的健康益处,每餐保证食物色彩的丰富多样,能让我们摄入充足的天然色素,有利于养生保健。

●绿色食物防癌。菠菜、茼蒿、小白菜等绿色食物富含叶绿素,能降低细胞膜对一些致癌物的转运能力,利于清除自由基,预防癌症。

●红色食物护心。番茄、西瓜、葡萄柚等红色食物含有大量番茄红素,番茄红素的抗氧化能力很强,适量摄入可降低肺癌、胃癌、结直肠癌、前列腺癌等恶性肿瘤的患病风险,对心血管病也有预防作用。

●黄色食物护眼。玉米、南瓜、橙子等黄色食物中富含叶黄素,它是构成视网膜黄斑区的主要色素,适量补充叶黄素,可改善视觉功能,预防老年性黄斑变性。

●橙色食物护肤。橘子、红薯、胡萝卜等橙黄色食物是胡萝卜素的“大户”,其能在体内转化为维生素A,有助于保护视力,让眼睛明亮有神。另外,维生素A还能呵护皮肤,增强免疫力。

●紫色食物抗炎。葡萄、蓝莓、桑葚等紫色食物含有大量花青素,有很好的抗氧化作用,能减轻机体的炎症反应,从而预防肥胖、心血管病和恶性肿瘤。

●白色食物各有专长。洋葱、大蒜等富含有机硫化物和微量元素硒,能降血脂,预防心血管病,抑制恶性肿瘤;卷心菜、大白菜、白萝卜等营养均衡,含硫甙类活性物质,可延缓衰老。

此外,餐具的颜色也会影响食欲。研究发现,若餐盘与食物的颜色相近,人们会多吃22%的量;但餐盘与桌布的颜色相近,食量会下降10%。

居室颜色影响睡眠和食欲

五颜六色在居家生活中也能成为有益健康的“营养素”,布置居室时,最好掌握以

下几点用色智慧。

●橙色餐厅增食欲。厨房和餐厅最好以橙色为主色,不仅能提升气氛,给人温暖、愉快的感觉,还能使食物显得新鲜诱人,增加食欲。

●蓝色卧室最温馨。英国的一项研究发现,身处蓝色的环境中,有助于平静情绪、舒缓呼吸、放松肌肉,减少紧张和焦虑,缓解身心压力。此外,另一项英国的研究显示,人们在蓝色卧室中的睡眠时间可达7小时52分,明显高于紫色、灰色、红色、金色、棕色环境的卧室。

●浅色床品赶走困顿。美国一项研究发现,早晨一睁眼若能看到浅红、浅橙、浅黄等明亮色彩的床单、被罩,可促进肾上腺素的分泌,帮人赶走困顿。另外,浅色、明亮的产品中甲醛含量更少,比较环保健康。

●紫色提升性欲。英国一项研究发现,卧室色调是紫色时,夫妻每周平均的性爱次数最多,其次是红色、蓝色、粉色。想要提升性欲,不妨打造紫色的居室和床品。专家提醒,紫色虽浪漫,但用米刷墙时不宜过深,以免让人感到压抑。

●浅绿色提升办公效率。现在的办公室

通常较大,员工坐在一起办公,有时会显得嘈杂和拥挤。办公室的色调如果是浅绿色的,可以缓解人们烦躁的心情,使人产生扩张感,办公室也会显得高大。

灯光颜色太杂,人会不舒服

●橙色灯光助眠。光线太强会抑制褪黑色素的分泌,导致失眠。因此,卧室灯光应以黄色和橙色为主,柔和的光线有助于人们的睡眠。此外,一个房间里的灯光颜色最好别超过3种,颜色太多会引起不适感。

●暖白色灯光护眼。暖白色灯光和日光色谱相似,且不刺眼,能很好地保护视力。特别是对于学业繁重、眼睛还处在发育期的学生,做功课时,台灯尽量选暖白色灯光。

●有色玻璃不健康。有色玻璃的透光性差,阳光的杀菌、除味和消毒作用会降低一半。另外,有色玻璃会让物体的颜色失真,长期生活在这种环境下,会让人的视觉分辨力下降。因此,建议普通家庭选择透明、无色的玻璃。

穿对衣服,防病减压

●穿红衣更有吸引力。美国研究表明,人们通常认为穿红色衣服的异性更有吸引力,因此建议人们在约会或相亲时穿着红衣。沈雁英指出,红色衣服还让人显得有控制力和进取心,更有可能加薪和升职,这也正是很多女性领袖偏爱红色套装的原因。

●夏穿白、秋穿红。英国一项研究显示,白色不仅防晒指数高,又不易吸热,是夏天着装的首选。秋天容易困倦,穿红色、橙色、黄色等艳丽的衣服可醒脑提神。心情烦躁时,穿蓝色衣服可以使人得到放松,相反,橙色和黑色可能会助长烦躁的情绪。

●深色衣服招蚊子。蚊子喜欢在光线暗时吸血,穿深色衣服时,反射光线较暗,会刺激蚊子的吸血欲望。另外,深色衣服的吸热能力较强,不利于散热,体温升高也会吸引蚊子。

●贴身衣物最好选白色。尿道炎、阴道炎等妇科疾病在起初阶段只有少量分泌物,穿着白色棉织内裤,可帮人们及时发现疾病的蛛丝马迹。

(时报)

