

# หัจ្តรย แห่งสี

## ความมหัศจรรย์ของสีกัง 5 นั้น

มีทั้งประโยชน์และคุณค่าที่มากมาย

ขึ้นอยู่กับสารในแต่ละสี

ซึ่งความแตกต่างของสารในแต่ละสีนั้น

ช่วยให้เลือกกินได้อย่างเหมาะสม

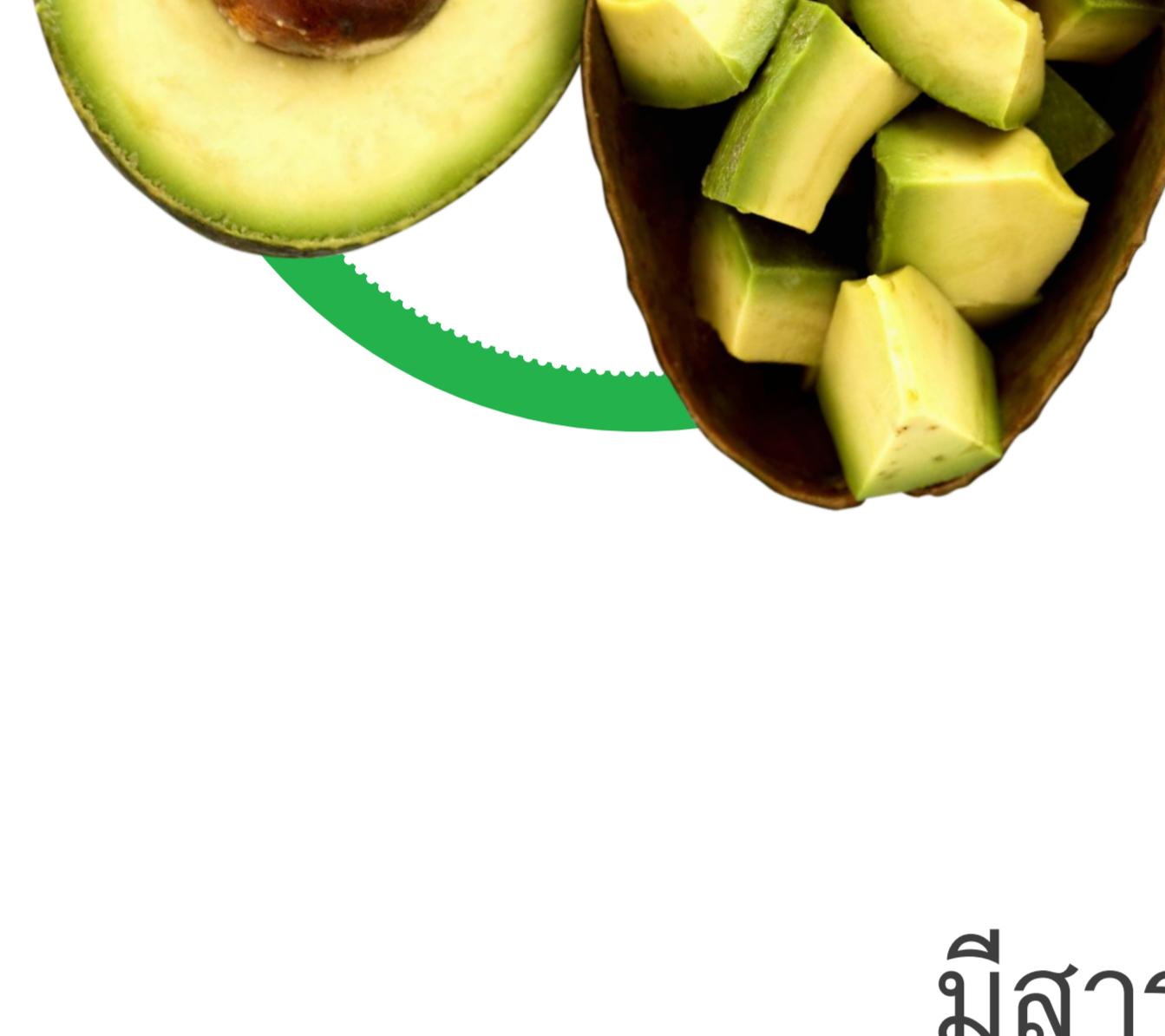
และทำให้ร่างกายปรับระบบได้อย่างสมดุล

ทั้งยังนำบัดอาการเจ็บป่วยทางกาย

และจิตใจได้เป็นอย่างดี

### อาหารสีเขียว

พิชผักมีสีเขียวแก้ว เพราะมีคลอโรฟิลล์มาก มีเบต้าแคโรทีน เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระและป้องกันไม่ให้ DNA ถูกทำลาย และยังส่งเสริมสุขภาพหอยประการ ได้แก่ ลดอัตราการเสื่อมของจอประสาทตาอันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ตาบอดในผู้สูงอายุ มีฤทธิ์ต้านการเกิดมะเร็ง และขับสารพิษที่อยู่ในตับ



### อาหารสีขาว

มีสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ สารประกอบกำมะถัน เช่น อัลลิซิน (allicin) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ ป้องกันการเกะตัวของเกล็ดเลือด ต้านการแข็งตัวของเลือด มีฤทธิ์ลดคอเลสเตอรอล และแอลดีเออลในเลือด ทำให้ลดความอุดตันของหลอดเลือดและสายตา ลดโอกาสการเกิดมะเร็ง ให้ความรู้สึกอิ่มหลังกิน จึงใช้ในการควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี



### อาหารสีเหลือง

มีสารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิด เช่น วิตามินซี แคโรทีโนยด์ และสารฟลาโวนอยด์ อาหารกลุ่มนี้จะช่วยรักษาสุขภาพ หลอดเลือดและสายตา ลดโอกาสการเกิดมะเร็ง และดูแลระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย



### อาหารสีแดง

เป็นสีที่มีสารไลโคปีน (lycopene) เป็นสารแคโรทีโนยด์ ที่ให้สีแดงแก่พืช ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ที่มีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ที่ต่อมลูกหมาก ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะเซลล์ผิวหนัง ช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส และช่วยลดไขมันในกระแสเลือดได้เป็นอย่างดีอีกด้วย



### อาหารสีม่วง

สารเม็ดสีในผักและผลไม้กลุ่มนี้ คือ สารกลุ่ม แอนโทไซยานิน (anthocyanin) ต้านออกซิเดชันของไขมัน แอลดีเออล และยังทำให้เซลล์บุพนังหลอดเลือดมีความอ่อนนิ่ม อีกทั้งยังเพิ่มความสามารถในการมองเห็น หรือช่วยลดความเสื่อมของดวงตา และต้านการเกิดมะเร็งได้



นิทรรศการ “มหัศจรรย์สีกังได้”

54-07 / No. 10