

# Warna-warni Fitonutrien

written by Saarani Vengadesen | 11/05/2021

**WARNA WARNI FITONUTRIEN**

**Fitonutrien ialah bahan semulajadi dalam buah-buahan dan sayuran. Kandungan fitonutrien dalam diet harian kita boleh dibezakan dengan warna makanan tersebut.**

- Mengandungi fitonutrien kuersetin, resveratrol, asid elagik, antosianidin dan fenolik.
- Mampu mengurangkan risiko kanser, sakit jantung dengan menghalang pembekuan darah, serta membantu menguatkan memori.
- Anggur, beri biru, beri hitam, terung, kubis ungu, prune dan kismis

- Kaya dengan beta karotena, beta-kriptoxantin, lutein, kuersetin, karotenoid dan bioflavonoid.
- Menguatkan sistem imunisasi badan, baik untuk penglihatan serta kesihatan kulit dan tulang
- Lobak merah, oren/nanas, lemon, betik, labu dan keledak.

- Mengandungi fitonutrien likopena, antosianidin, beta karotena dan asid elagik.
- Mengurangkan risiko kanser terutamanya kanser prostat, membantu mengawal tekanan darah dan penyakit jantung serta mengurangkan keradangan.
- Epal, kranberi, tembikai, jambu batu, delima, lobak putih, strawberi dan tomato.

- Mengandungi fitonutrien isotiosianat, beta kerotena, lutein, zeaxantin, isoflavon, dan EGCG.
- Baik untuk kesihatan mata, mengurangkan risiko kanser dan menguatkan sistem pertahanan badan.
- Kubis, bayam, lada benggala hijau, zukini, brokoli, kacang hijau, kacang soya dan teh hijau

- Mengandungi fitonutrien EGCG, alisin, isotiosianat, kuersetin dan antosianidin.
- Menyokong kesihatan tulang dan sendi, mengekalkan tahap, kesihatan dan kolestroi, serta untuk perlindungan sel di dalam badan.
- Lobak putih, bawang, cendawan, kacang ginjal putih, bawang putih, bunga kobis, kacang pis dan buah pir.