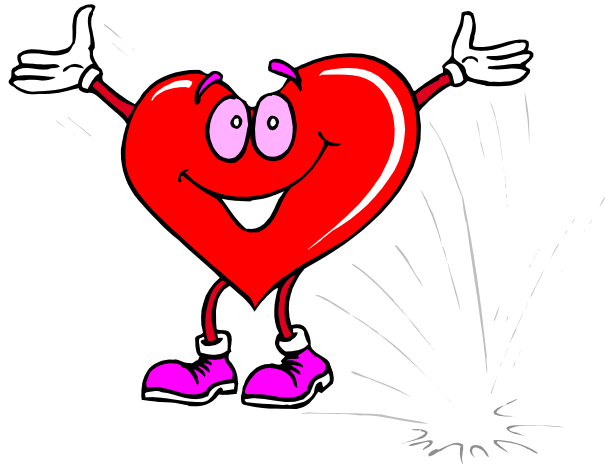


# Deep & Brighter Food

顏色愈鮮艷，愈深色的食物  
顏色愈鮮艷，愈深色的食物



# They can / have 它們可以 它們可以

- Stimulate appetite

刺激食慾 刺激食欲

- Higher nutrient value

愈高營養價值 愈高营养養价值

- More antioxidants

含有較多的抗氧化素

- Enhance anti-cancer

幫助防癌 帮助防癌

- Protect heart

保護心臟 保护心脏



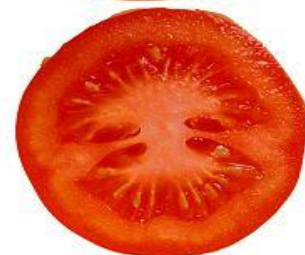
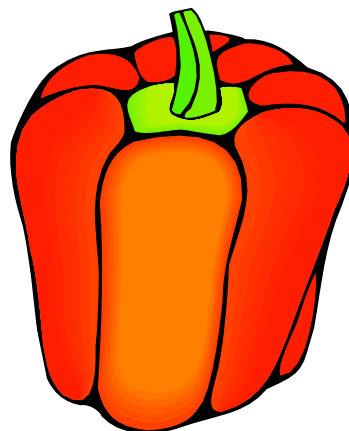
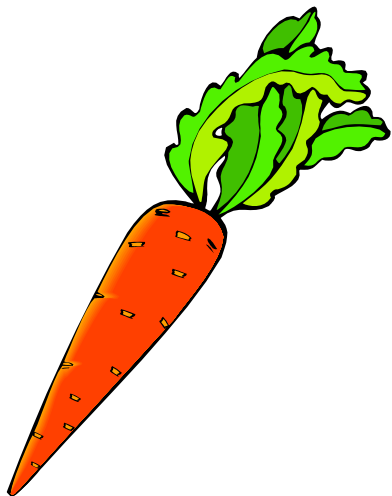
# 5 Colour Food 五色食物

- Red 紅
- Yellow 黃
- White 白
- Black 黑
- Green 綠



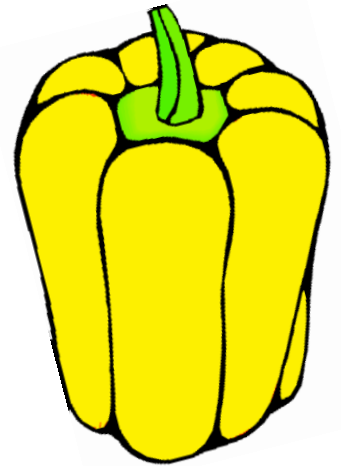
# Red 紅色

- Carrot 、 tomato 、 watermelon 、 red pepper etc
- 紅蘿蔔、蕃茄、西瓜、紅椒等
- 紅萝卜、蕃茄、西瓜、紅椒等



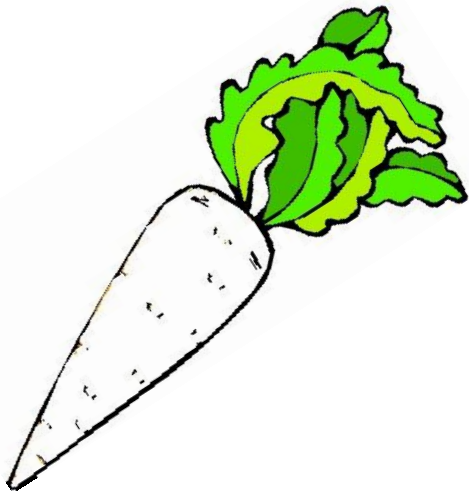
# Yellow 黄色

- Corn 、 pumpkin 、 sweet potato 、 yellow pepper etc
- 粟米、南瓜、蕃薯、黄椒等
- 粟米、南瓜、地瓜、黄椒等



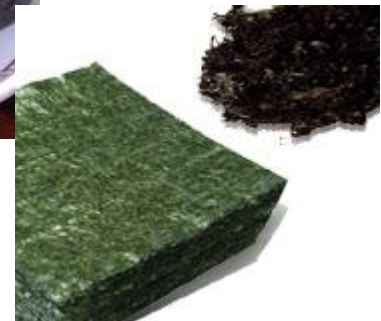
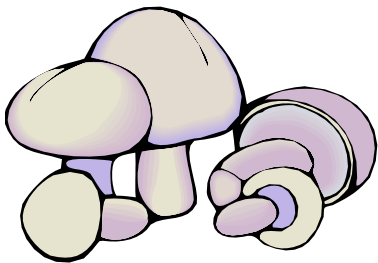
# White 白色

- White radish 、 milk 、 yellow bean 、 garlic etc
- 白蘿蔔、奶、黃豆、蒜頭等
- 白萝卜、奶、黄豆、蒜头等



# Black 黑色

- Mushroom 、 fungus 、 black sesame 、 seaweed etc
- 菇菌、木耳、黑芝麻、紫菜等
- 菇菌、木耳、黑芝麻、紫菜等



# Green 綠色

- Spinach 、 green pepper 、 Chinese Kale 、 brocolli etc
- 菠菜、青椒、芥蘭、西蘭花等
- 菠菜、青椒、芥兰、西兰花等

