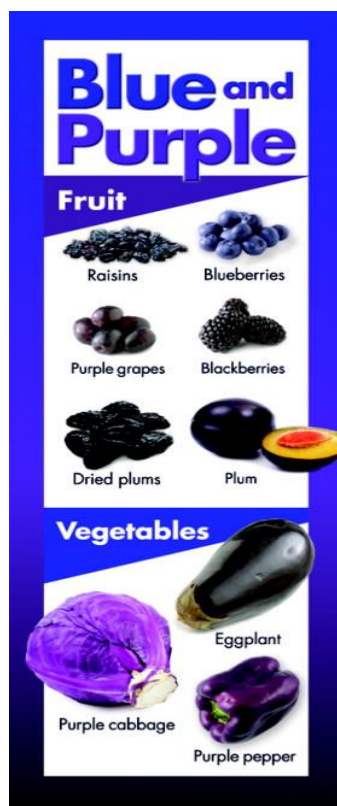


EAT THE RAINBOW OF FRUITS AND VEGETABLES!



Blue/ Purple Benefits:

- Keep your memory strong
- Improve skin health and help prevent wrinkles
- Lower your chance of getting cancer

Green Benefits:

- Keep your eyes healthy
- Help wound healing and gum health
- Lower your chance of getting cancer

Yellow/ Orange Benefits:

- Keep your eyes and skin healthy
- Promote healthy growth and development
- Lower your chance of getting cancer

Red Benefits:

- Keep your heart healthy
- Keep your bladder healthy
- Lower your chance of getting cancer

White Benefits:

- Have good cholesterol levels
- Support healthy bones
- Lower your chance of getting cancer

Source: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/what-are-phytochemicals>

Santa Clara County Senior Nutrition Program (2017-2018)



彩虹色水果和蔬菜

EAT THE RAINBOW OF FRUITS AND VEGETABLES!



藍色及紫色健康價值:

- 加強記憶力及腦部功能
- 改善皮膚健康，有助於預防皺紋
- 降低癌症發生率

綠色健康價值:

- 保持眼睛健康
- 幫助傷口癒合和牙齦健康
- 降低癌症發生率

黃色及橘色健康價值:

- 保護眼睛及保持皮膚健康
- 促進健康成長發展
- 降低癌症發生率

紅色健康價值:

- 促進心臟健康
- 促進尿道系統健康
- 降低癌症發生率

白色健康價值:

- 降低膽固醇
- 強健骨骼及牙齒
- 降低癌症發生率



ĂN TRÁI CÂY và RAU THEO MÀU CẦU VỒNG!



Lợi Ích của Màu Tím:

- Tăng trí nhớ
- Làm da tốt hơn và chống vết nhăn
- Làm giảm nguy cơ ung thư

Lợi Ích của Màu Xanh Lá Cây:

- Làm tốt mắt
- Vết thương mau lành
- Làm giảm nguy cơ ung thư

Lợi Ích của Màu Vàng/Màu Cam:

- Làm tốt mắt và da
- Tăng triển sức khỏe
- Làm giảm nguy cơ ung thư

Lợi Ích của Màu Đỏ:

- Làm tốt tim
- Làm tốt bụng đại
- Làm giảm nguy cơ ung thư

Lợi Ích của Màu Trắng:

- Cung cấp chất mỡ tốt
- Giúp tốt xương
- Làm giảm nguy cơ ung thư