

表一：不同種類的植物化合物對身體的功效

顏色	主要的植物化合物*	主要功效*	水果例子
紅	茄紅素 (lycopene)、花青素 (anthocyanins)	有助降低患上癌症的風險和增強心臟健康	紅蘋果、火龍果、紅提子、西瓜等
橙或黃	類胡蘿蔔素 (carotenoids)、葉黃素 (lutein)、玉米黃素 (zeaxanthin)	有助保持眼睛健康	橙、檸檬、金奇異果等
綠	葉綠素 (chlorophyll)	具抗氧化功效	青蘋果、青提子、奇異果等
藍或紫	花青素 (anthocyanins)	有助降低患上癌症、中風和心臟病的風險	藍莓、黑提子、無花果、紅肉火龍果等
白或啡	花色素 (又稱花黃素, anthoxanthins)、蒜素 (allicin)	具抗病毒和抗菌功效且含鉀	梨、柚子、香蕉等

註

*參考衛生署衛生防護中心的資料