

## 橙色，最健康的顏色

27-09-2020 人民健康網

范志紅

受訪專家：

中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授 范志紅

中國健康教育中心專家 沈雁英

我們的生活由五彩繽紛的顏色組成，善用顏色也是種養生技巧。近年來，多項國際研究賦予橙色越來越多的健康意義，專家指出，衣食住行中如能善用橙色，利於快樂生活、延年益壽。

### 穿橙色，調節情緒

橙色衣服利於交友。不同顏色的著裝給人留下的印象不同。日本研究發現，橙色著裝可以給人帶來活潑、爽朗、容易親近的感覺，聚會、交流會上穿件橙色衣服能吸引他人與你交談，有助於給人留下美好的印象。

老人多穿橙色，心情更舒暢。中國健康教育中心專家沈雁英教授指出，很多老年朋友的衣物都以黑色、灰色等深沉的顏色為主，這樣穿著的確穩妥，但卻少了活力和精氣神兒。老年朋友若能穿件橙色的衣服，利於擺脫焦躁煩悶和情緒低落，給生活注入生機。性格保守的老人如果實在不願穿上橙色的衣服，試著戴頂橙色的帽子、佩戴橙色的首飾，也能在不知不覺中調節情緒。建議白色、黑色和橙色搭配比較好。白色可以提升橙色的亮度，給人健康活潑、活力四射的感覺。而黑色與橙色搭配，不僅非常打眼，還不失沉穩、莊重。

### 吃橙色，有益心腦

橙色食物讓人胃口大開。生活中常見的橙色食物主要包括：胡蘿蔔、南瓜，以及橙色果肉的芒果、木瓜、柑橘、紅薯等。日本色彩治療師、作家山裡三津子曾在著作中寫道，這些橙色食物最能刺激食慾，即使人們心情不好、沒有胃口也願意大快朵頤。

每週至少要吃兩次橙色食物。美國農業部專家指出，每週攝入兩次以上橙色食物可延緩衰老、預防年齡增長帶來的多種疾病。中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授范志紅補充說，橙色食物富含胡蘿蔔素，且橙色越深，胡蘿蔔素含量越高，足量攝入還利於保護眼睛、預防癌症等。以下兩種橙色食物尤為值得推薦：

胡蘿蔔。

除了提供大量  $\beta$  胡蘿蔔素，可在體內轉化成維生素 A 外，胡蘿蔔還富含  $\alpha$  胡蘿蔔素。近年來，國際研究發現，血液中  $\alpha$  胡蘿蔔素濃度越高，人們提前患病死亡的危險越小，也就越有可能延年益壽。每百克胡蘿蔔富含 3.48 毫克  $\alpha$  胡蘿蔔素，含量之高讓其他食物望塵莫及。熟吃、少量油脂利於各種胡蘿蔔素的充分吸收。

柳丁。

研究發現，以柳丁為代表的柑橘類水果，其維生素 C 含量遠遠高於蘋果、梨、桃等。柳丁富含的橙皮素和柚皮素，擁有極強的抗氧化、抗炎症作用。需要注意的是，柳丁最好直接食用，保健效果比喝果汁強得多。

三文魚有益心腦。三文魚肉質發橙色，含有非常豐富的歐米伽 3 脂肪酸，有助於預防心臟病和促進大腦發育。此外，三文魚還有抗氧化作用，可延緩衰老，預防老年癡呆和視力減退。

用橙色，避免跌倒

橙色餐具促進食慾。英國牛津大學和西班牙瓦倫西亞理工大學共同研究發現，橙色對味蕾還會產生影響，用橙色杯子喝巧克力熱飲，受試者普遍覺得味道更好。研究人員認為，對不同顏色，大腦處理視覺資訊的方式不同，從而影響味覺。因此，大家不妨在餐桌上多用橙色餐具，可能讓食物變得更好吃。沈雁英指出，由於橙色能促進食慾，所以很多購物、餐飲網站都會選用橙色作為主色調，生活中我們也要學會善用橙色。比如常見小孩挑食偏食、老人食慾不振，這時鋪塊橙色的桌布，有助於提高食慾，增加食量。

老人善用橙色避免跌倒。研究發現，老人對橙色等鮮豔顏色的識別能力比較敏感。沈雁英建議，老人常用的物品不妨多用橙色，方便尋找，比如買個橙色的手機殼、橙色的鑰匙包等。其次，房間內的開關、把手等處最好貼

上橙色標誌，以便老人尋找，降低摔倒風險。再次，建議在透明玻璃推拉門上掛個橙色的裝飾，以防老人誤撞受傷。

橙色燈光提高學習效率。發表在《美國國家科學院院刊》上的一項研究指出，橙色光線和大腦中負責認知功能和警覺程度的區域相關，橙色燈光能讓人們保持警覺，並提高學習和工作效率。建議人們不妨用橙色燈光代替喝杯咖啡，因為它們的效果類似。

（生命時報記者 李迪）

（責編：李軼群、許曉華）