

## 花青素



花青素，又名為花色素，是一種天然的色素。這種色素存在於會開花的各種植物之中，令它們能呈現出五彩繽紛的顏色。此外，花青素在葡萄、櫻桃、草莓等水果，在大麥、高粱等糧食作物中也廣泛存在。

花青素有着眾多的健康益處，比如：

### 增強視力

花青素能夠提高人們視覺的敏銳度，讓人更容易在昏暗的環境中看清事物，也更易看清快速移動的目標。明代名醫李時珍發現食用藍莓能夠保護眼睛，當中原因就是藍莓中富含花青素。



### 保護皮膚、抗衰老、防癌

花青素在歐洲被譽為「皮膚的化妝品」，它可以保護皮膚細胞免受陽光的傷害，也可以防止皺紋提早生成，還能幫助人類對抗多種疾病。

### 食品添加劑

花青素能夠在水中溶解，且對人體有益，因此除了能給食品染色外，還可以作為食品的营养強化劑，或者是天然的防腐劑。



小朋友們，你們知道還有什麼食物富含花青素嗎？