

# 美国开心果：颜色的含义

开心果有许多颜色，每个颜色的背后都有一个含义

## 茶多酚产生黄色

开心果中的黄色来源于一种儿茶素叫做茶多酚 (EGCG)。茶多酚可以保护我们的细胞免受自由基的氧化损伤。

## 果衣中的深紫色来源于花青素

开心果的紫色来源于花青素，它形成了深色和许多植物和花卉的表皮颜色。和茶多酚 (EGCG) 一样，花青素也具有抗氧化和抗炎的功效。

## 黄色和绿色是因为叶黄素（和玉米黄质）

开心果含有两种胡萝卜素 - 叶黄素和玉米黄质，它们形成开心果中的绿色和黄色（叶绿素也会形成绿色）。越来越多的证据显示胡萝卜素可以保护眼睛远离太阳的伤害和其他种类的黄斑病变，起到内部太阳眼镜的作用。



下一次，把开心果作为零食食用，或者把它加到沙拉上作为松脆的配料。您会对开心果的颜色和它们对于健康的意义有新的理解。