

خواص سبزیجات رنگ آبی، ارغوانی یا بنفش:
بادمجان و انواع کلم



حاوی آنتوسیانین و فنل ها

نقش مهم در:

پیش گیری از التهاب
خواص ضد سرطانی
پیش گیری از بیماری های قلبی - عروقی
تاخیر در روند پیری