



A 一般人对颜色饮食的配搭
Color Diet Matching For Most Individuals

胃 Stomach

血液 Blood

皮肤 Skin

眼睛 Eyes

肝胆 Liver & Gallbladder

吃多一点黑色、紫色和蓝色的蔬果
take more of black, purple and blue color fruits and vege.

你知道吗? 中西医关于颜色饮食的理论有一些相似之处, 因此了解它们的正确组合可以帮助改善健康并增强我们的免疫系统! 主题: 颜色饮食,你吃对了吗? 按此视频链接以了解更多: <https://youtu.be/WwQwzPquYFo>