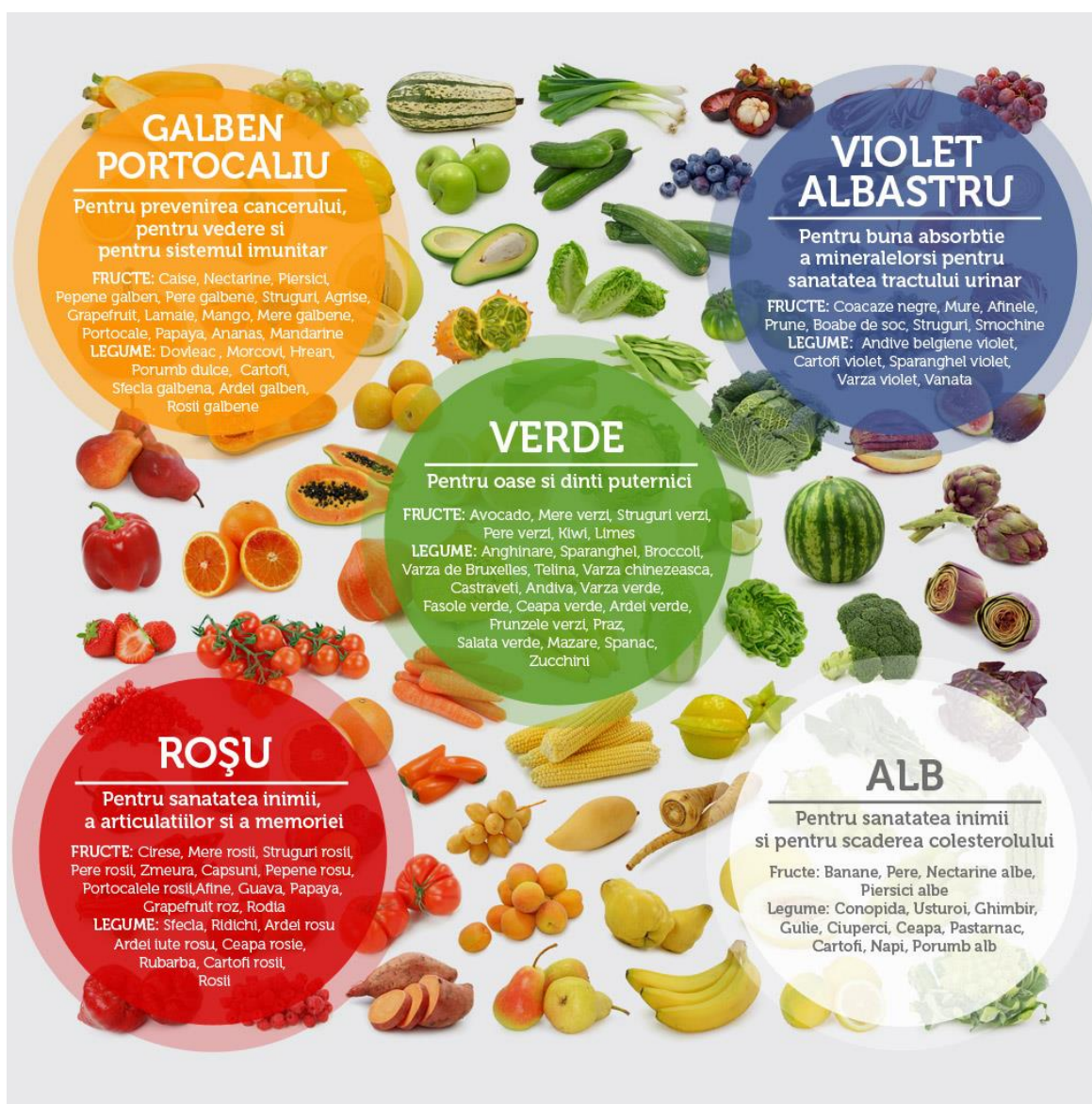


Proprietățile fructelor și legumelor în funcție de culoare

Teoria celor cinci legume și fructe consumate pe zi câștigă tot mai mulți adepți și începe să aducă a lecție învățată. Pasul următor - să învățăm să traducem culorile alimentelor pe care le punem în farfurie și să le combinăm cât mai eficient și plăcut atât pentru ochi, cât și pentru sănătate. Cu alte cuvinte, să cunoaștem și să stăpânim curcubeul din farfurie.

Nutriționiștii ne sfătuiesc să consumăm zilnic cel puțin cinci legume și fructe pentru a ne asigura un aport optim de vitamine și nutrienți. Nu la fel de discutat este avantajul introducerii și combinării în alimentație a cât mai multor culori. Fitochimicalele care dau fructelor și legumelor culoarea ne pot ajuta să ne menținem sănătoși și ne pot ajuta să ne fortificăm sistemul imunitar. De exemplu, fructele și legumele viu colorate conțin cei mai mulți antioxidanți, care ne protejează de efectele negative ale radicalilor liberi. De aceea, este important să consumăm atât "verdețurile", cât și alimentele roșii, portocalii, galbene, albastre sau purpurii.



ALB / CAFENIU (pentru sanatatea inimii si pentru scaderea colesterolului)

Fructele si legumele albe si cafenii au o mare concentratie de substante fitochimice. Contin alicina, intalnita mai ales in plantele lefumicole din grupa cepei. Este recomandata includerea in dieta a fructelor si legumelor de culoare alba si cafenie pentru ca ajuta la reducerea riscului de cancer; combate bolile de inima mentine colesterolului din sange la nivel normal.

Fructe si legume de culoare alba / cafenie

- banane, pere galbene; curmale; conopida; usturoi; ghimbir; jicama; ciuperci; ceapa; pastarnac; cartofi; gulii;

ROȘU (pentru sanatatea inimii a articulatiilor si a memoriei)

Fie că vorbim despre cireșe, unii ardei, căpșune sau tomate, ele au în comun, o dată cu culoarea roșie, o cantitate importantă de licopen - un antioxidant puternic cu ajutorul căruia putem sfida trecerea anilor, păstrându-ne aspectul și sănătatea. Membru al familiei carotenoidelor, el protejează celulele plantelor împotriva razelor de soare și servește drept pigment fotoabsorbant în timpul fotosintezei. Este deja demonstrat rolul benefic al licopenului în combaterea unor boli (de exemplu, în cazul mai multor tipuri de cancer). Nu vă faceți griji că proprietățile sale scad dacă alimentele sunt gătite. Din contră! Prepararea legumelor care conțin licopen crește nivelul asimilării acestuia de către organism.

Pigmentii rosii contin antioxidanti care sustin sanatatea inimii si duc la imbunatatirea functiei memoriei, protejarea vaselor de sange, a tendoanelor si ligamentelor. Antioxidantii din fructele si legumele de culoare rosie pot reduce riscul de cancer prin prevenirea degenerarii tesutului si pot, de asemenea, imbunatati functionarea tractului urinar.

Fructe si legume de culoare rosie

- mere rosii; portocale rosii; cirese; merisor; struguri rosii; grepfrut rosu; rodii; zmeura; capsune; pepene rosu; sfecla rosie; ardei rosu; ridichi; ceapa rosie; cartofi rosii; rosii.

GALBEN / PORTOCALIU (pentru vedere, pentru sistemul imunitar si pentru prevenirea cancerului)

Portocalele, caisele, morcovii, mango sau cartofii dulci, tot mai populari și printre consumatorii din România, conțin alfa și betacaroten, doi aliați de nădejde în combaterea îmbătrânirii celulelor. Acești doi antioxidanți protejează pielea de efectele nocive ale razelor ultraviolete și ajută la crearea de noi celule. Un alt rol al betacarotenului este acela că sporește capacitatea proprie de apărare a organismului, pune în mișcare fagocitele care anihilează celulele canceroase în formare din organism. Tot betacarotenul are rol în legarea așa-numitului "oxigen singlet" care se formează sub acțiunea razelor ultraviolete ale luminii solare și care este considerat o substanță chimică "liberă", având capacitatea de a provoca temutul cancer.

Fructe si legume de culoare galbena / portocalie

- mere galbene; caise; pepene galben; agrise; smochine; grepfrut; lama; nectarine; portocale; mango, papaya; piersici; pere galbene; curmale japoneze; ananas; mandarine; morcovi; ardei galbeni; cartofi; dovleac; porumb; rosii galbene;

VERDE (pentru oase si dinti puternici)

Spanacul, mazărea, porumbul, avocado, bananele, ardeiul sunt importante surse de luteină, indoli și zeaxantină, care reduc riscul de cataractă și ritmul îmbătrânirii mușchilor. Alte beneficii sunt reducerea riscului producerii unor boli cardiovasculare și intensificarea schimburilor intercelulare de minerale și vitamine. Clorofila, prezenta in toate plantele verzi, are proprietati anticancerigene si de detoxifiere. In plus, fructele si legumele verzi sunt bogate in carotenoizi, vitamine si minerale. Multe alimente verzi contin calciu, care ajuta la intarirea oaselor si a dintilor si imbunatatirea vederii. Se recomanda sa se consume cel putin o portie de legume cu frunze verzi pe zi. Avocado este faimos pentru cantitatea importantă de vitamina E, care întărește membranele celulelor și poate fi eficient în prevenirea apariției ridurilor.

Fructe si legume de culoare verde

- avocado; mere verzi; struguri verzi; kiwi; lama; pere verzi; anghinare; sparanghel; broccoli; varza de Brussels; varza chinezeasca; fasole verde; telina; castraveti; verdeturi stufoase (spanac, salata verde, etc); praz; ceapa verde; mazare; ardei verde; spanac

PURPURIU ȘI VIOLET (absorbția mineralelor si sanatatea tractului urinar)

Multe fructe si legume de culoare albastru inchis si violet contin antocianine si compusi fenolici, doua substante fitochimice cu proprietati anti-imbatranire. Datorită antocianinei scade riscul formării cheagurilor de sânge și poate fi întârziată îmbătrânirea celulelor. Aceste fructe sunt foarte bogate in antioxidanti si pot reduce riscul de cancer. In aceasta categorie intra strugurii, afinele, murele. Alimentele de culori precum indigo si violet contin o mare varietate de antioxidanti si reduc stresul oxidativ, unul dintre principalii factori care produc imbatranirea.

Fructe si legume de culoare albastra / rosu inchis

- afine; coacaze negre; prune uscate; boabe de soc; smochine; struguri; prune; stafide; sparanghel rosu inchis; varza rosie; vinete; andive; piper negru; cartofi rosii;