

31 Μαρτίου 2020

Τρώω το ουράνιο τόξο!

Γιατί είναι καλό να δίνουμε χρώμα στο πιάτο μας;

Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών είναι η πιο πολύχρωμη ομάδα τροφίμων. Τα οφέλη που μπορούμε να πάρουμε καταναλώνοντας μεγάλη ποικιλία χρωμάτων (και άρα ειδών) από λαχανικά και φρούτα είναι πολλά. Το κάθε χρώμα έχει τη δική του θρεπτική αξία.

ΠΡΑΣΙΝΟ

Τα πράσινα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε λουτεΐνη, ισοφλαβόνες, ισοθειοκυανικά και βιταμίνη Κ. Προστατεύουν την όρασή μας και είναι ωφέλιμα για την υγεία των αγγείων μας, του εντέρου μας και του δέρματός μας. Τα σκούρα πράσινα λαχανικά (μπρόκολο, σπανάκι) είναι καλές πηγές φυλικού οξέος. Σέρβιρε στην οικογένεια μπρόκολο, σπαράγγια, αγκινάρες, σπανάκι, αγγουράκια, ακτινίδια, πράσινες πιπεριές.



ΚΟΚΚΙΝΟ

Λαχανικά και φρούτα πλούσια σε [λυκοπένιο](#), ανθοκυανίνες, καροτενοειδή. Μας προστατεύουν από τις φλεγμονές, το διαβήτη, και κάποιες μορφές καρκίνου. Αγαπάνε την καρδιά και το δέρμα μας. Βάλε στο πιάτο σου ντομάτες, κόκκινες πιπεριές, παντζάρια, [ρόδια](#), μούρα, φράουλες, κεράσια και πολλά άλλα.

ΚΙΤΡΙΝΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Είναι πλούσια σε καροτενοειδή (β-καροτένιο, λουτεΐνη), βιοφλαβονοειδή ή και [βιταμίνη C](#). Έχουν αντιφλεγμονώδη και αντικαρκινική δράση. Βελτώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας και θωρακίζουν την υγεία των ματιών και της καρδιάς μας. Μην ξεχνάς, λοιπόν, τις κίτρινες και πορτοκαλί πιπεριές, τα παντζάρια, την κολοκύθα, τις [γλυκοπατάτες](#), τα κάρωτα, τα νεκταρίνια, τις [μπανάνες](#), τα πορτοκάλια, και πολλά άλλα. Η φύση έχει προβλέψει και μας παρέχει μεγάλη ποικιλία.

ΜΠΛΕ ΚΑΙ ΜΩΒ

Τα μπλε και μωβ λαχανικά και φρούτα είναι πιο σπάνια στη φύση, είναι όμως και εξαιρετικές πηγές φλαβονοειδών. Το χρώμα τους το χρωστάνε στην ανθοκυανίνη. Φροντίζουν τον εγκέφαλό μας, την καρδιά μας και τα υπόλοιπα κύτταρα του σώματός μας από τη φθορά του χρόνου και καθυστερούν τις κυτταρικές αλλοιώσεις που προκαλούν ασθένειες (Alzheimer, καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκινογενέσεις κλπ).



ΑΣΠΡΑ ΚΑΙ ΚΑΦΕ

Στην ομάδα αυτή βρίσκουμε τα μανιτάρια (πηγή λεκτινών), τα σκόρδα και τα κρεμμύδια (πλούσια σε αλλισίνη και κουερσετίνη), τις πατάτες (πλούσια σε κάλιο), τη σελινόριζα, του κουνουπίδι (πλούσιο σε σουλφοραφάνη) και άλλα. Αγαπάνε τα [οστά](#) μας, δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας και μάχονται τον καρκίνο.