

الوان يجب إضافتها الى غذائك

لتمتعي بالعديد من الفوائد الصحية اعتمدي نظاما غذائيا متنوعا وملونا، واعلمي انه كلما كانت الوان الخضار والفاكهة متنوعة كلما كان ذلك افضل لصحتك، فما هي الوان الصحة التي يجب اضافتها الى طبقك؟

الاحضر: تعد الخضار المورقة، الكيوي والافوكادو مصادر مهمة لمادة اللوتين التي تقي من الاصابة بإعتام عدسة العين، وتساهم مادة الاندول الموجودة في الخضار، كالمفوف، القنبيط والبروكولي في الحد من خطر الاصابة بمرض سرطان الثدي والبروستات. كذلك تحتوي الخضار المورقة على الحديد والفولات اللذين يخففان من خطر ظهور العيوب الخلقية عند الجنين اذا كانت المرأة حامل.

البرتقالي والاصفر: الجزر، البطاطا الحلوة، الدراق والمانغا تستمد ألوانها من مركبات الكاروتينويد كالألفا والبيتا كاروتين، وعندما تستهلكين هذه المركبات، فإنها تتحوّل في جسمك الى الفيتامين A، الذي يعتبر أساسيا للحفاظ على صحة بشرتك ونظرك ومناعتك. كذلك تعتبر هذه الخضار والفواكه غنية بالفيتامين C، الذي يتوفر في الحمضيات.

الاحمر والزهري: ثمة مكونان أساسيان في هذه المجموعة، هما: الليكوبين والأنتوسيانين، وتتمتع المادة الاولى الموجودة في الطماطم والغريب فروت والبطيخ الاحمر والغوافا، بخصائص مقاومة لمرض السرطان. اما مادة الأنتوسيانين الموجودة في الفراولة والتوت والعنب الاحمر والشمندر والبصل الاحمر، فتساهم في الحد من الاصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان والتهاب المفاصل.

الازرق والبنفسجي: احرصي على تناول الخضار والفاكهة الزرقاء والبنفسجية، لأنها تحتوي ايضا على مادة الأنتوسيانين التي تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والإلتهابات، وتشير بعض الأبحاث الى ان هذه المادة تتركز في المناطق المسؤولة عن الذاكرة والتعلم في الدماغ.

الابيض: قد تجدين ان الخضار والفاكهة البيضاء باهتة اللون، ولكن اعلمي أنها غنية بالعناصر الغذائية، إذ يعتبر الموز والبطاطا مصدرين مهمين للبتاسيوم المسؤول عن عمل العضلات. كما ويتمتع البصل والثوم والكرّاث بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات والفطريات.