

# ما هي الألوان التي يجب إضافتها إلى غذائك؟

اعتمدي نظاماً غذائياً متنوعاً وملوّناً لتتمتعي بالعديد من الفوائد الصحية، وأعلمي أنه كلما كانت الوان الخضار والفاكهة متنوعة، كان ذلك أفضل لصحتك، فما هي الوان الصحة التي يجب إضافتها إلى طبقك؟

الأخضر: تعدّ الخضار المُورقة، الكيوي والافوكادو مصادر مهمة لمادة اللوتينين التي تقي من الإصابة بإعتام عدسة العين، وتساهم مادة الاندو الموجودة في الخضار، كالملفوف، والقنبيط، والبروكولي في الحد من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي والبروستات، كذلك تحتوي الخضار المورقة على الحديد والفوولات اللذين يخففان من خطر ظهور العيوب الخلقية عند الجنين اذا كانت المرأة حامل.

البرتقالي والأصفر: الجزر، البطاطا الحلوة، الدرارق والمانغا تستمد ألوانها من مركبات الكاروتينويد، كالألفا والبيتا كاروتين، وعندما تستهلكين هذه المركبات فإنها تحول في جسمك إلى فيتامين A، الذي يعتبر أساسياً للحفاظ على صحة بشرتك ونظرك ومناعتك. كذلك تعتبر هذه الخضار والفواكه غنية بالفيتامين C، الذي يتوفّر في الحمضيات.

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

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

الابيض: قد تجدين ان الخضار والفاكهة البيضاء باهته اللون، ولكن اعلمي أنها غنية بالعناصر الغذائية، إذ يعتبر الموز والبطاطا مصدرين مهمين للبوتاسيوم، المسؤول عن عمل العضلات، ويتمتع البصل

والثوم والكراث بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات والفطريات.