

ما هي الألوان التي يجب إضافتها الى غذاؤك؟

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

الاخضر: تعد الخضار المورقة، الكيوي والافوكادو مصادر مهمة لمادة اللوتينالتي تقي من الاصابة بإعتام عدسة العين، وتساهم مادة الاندو الموجودة في الخضار، كالملفوف، والقنبيط، 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 أساسياً للحفاظ على صحة بشرتك ونظرك ومناعتك. كذلك تعتبر هذه الخضار والفواكه غنية بالفيتامين C، الذي يتوفر في الحمضيات.

الاحمر والزهري: ثمّة 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: احرصى على تناول الخضار والفاكهة الزرقاء والبنفسجية، لأنها تحتوي ايضا 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 تجددين ان الخضار والفاكهة البيضاء باهتة اللون، ولكن اعلمي أنها غنية بالعناصر الغذائية، إذ يعتبر الموز والبطاطا مصدرين مهمين للبتاسيوم، المسؤول عن عمل العضلات، ويتمتع البصل

والثوم والكراث بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات والفطريات.