

الوان يجب اضافتها الى غذائك

لتتمتعي بالعديد من الفوائد الصحية اعتمدتي نظاماً غذائياً متنوعاً وملوناً، واعلمي انه كلما كانت الوان الخضار والفاكهة متنوعة كلما كان ذلك افضل لصحتك، فما هي الوان الصحة التي يجب اضافتها الى طبقك؟

الاخضر: تعد الخضار المُورقة، الكيوي والافوكادو مصادر مهمة لمادة اللوتين التي تقي من الاصابة بـاعتمام عدسة العين، وتساهم مادة الاندول الموجودة في الخضار، كالملفوف، القنبيط والبروكولي في الحد من خطر الاصابة 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 والاصفر: الجزر، البطاطا الحلوة، الدراق والمانغا تستمد ألوانها من مركبات الكاروتينويد كالألفا والبيتا كاروتين، وعندما تستهلكين هذه المركبات، فإنها تتحول في جسمك الى فيتامين A، الذي يعتبر أساسياً للحفاظ على صحة بشرتك ونظرك ومناعتك. كذلك تعتبر هذه الخضار والفاكهه غنية بالفيتامين C، الذي يتوفّر في الحمضيات.

الاحمر والزهري: ثمة مكونان أساسيان في هذه المجموعة، هما: الليكوبين والأنتوسيانين، وتتمتع المادة الاولى الموجودة في الطماطم والغربي فروت والبطيخ الاحمر والغواava، 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 ايضاً 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 باهته اللون، ولكن اعلمي أنها غنية بالعناصر الغذائية، إذ يعتبر الموز والبطاطا مصدرين مهمين للبوتاسيوم المسؤول عن عمل العضلات. كما ويتمتع البصل والثوم والكراث بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات والفطريات.