

## رنگین کمانی از غذاها



تقریباً همه می دانند که باید در طول روز تا جایی که می توانند (دست کم 5 بار در روز) از میوه، سبزی و محصولات طبیعی استفاده کنند.

تقریباً همه می دانند که باید در طول روز تا جایی که می توانند (دست کم 5 بار در روز) از میوه، سبزی و محصولات طبیعی استفاده کنند. به نظر می رسد بشقاب سبزی و سالاد ما می تواند به اندازه برنامه ریزی برای یک سفر، جالب و هیجان انگیز باشد.

بنابر نتایج تحقیقی که اخیراً در کشور انجام شده مردم ایران آنطور که باید در طول روز از رنگ های مختلف میوه و سبزی استفاده نمی کنند. 69 درصد مردم کشور به حد کافی سبزی ها و میوه های سبز رنگ نمی خورند، 78 درصد قرمز، 86 درصد سفید، 88 درصد آبی ارغوانی و 79 درصد زرد نارنجی.

در واقع نباید فقط یک رنگ خاص میوه یا سبزی را به طور مداوم خورد. نتایج این قبیل تحقیقات نشان داده، مردم با رعایت نکردن اصل خوردن میوه هایی از رنگ های متفاوت نه تنها خود را از خوردن مزه های متفاوت محروم می کنند، بلکه خود را از مواد شیمیایی منحصر به فردی که فقط در یک رنگ خاص میوه یا سبزی یافت می شوند هم محروم می کنند.

این ترکیبات مختلف و متفاوت در بهبود سلامت ما تاثیرات خاص خود را دارند؛ مثلاً اگر فقط فلفل دلمه ای قرمز بخورید بهره مندی شما از مواد مغذی محدود می شود، زیرا رنگ های دیگر را به بدن نمی رسانید.

### خواص هر رنگ میوه را بشناسید

وقتی صحبت از ارزش غذایی رنگ ها می شود، باید گفت هیچ رنگی بر رنگ های دیگر برتری ندارد؛ برای این کار به طیف کاملی از رنگ ها احتیاج داریم تا ببینیم هر رنگ چه فوایدی دارد. در ادامه خواص رنگ های میوه ها و سبزیجات را بیان می کنیم:

**سبز:** غذاهای سبز رنگ حاوی مواد شیمیایی ضد سرطان هستند مثل انواع ایزوتیوسیانیات ها. در عین حال آنها حاوی لوتئین و زیزانترین هستند که این دو آنتی اکسیدان خطر از بین رفتن شبکیه را که یکی از علل اصلی نابینایی است، کاهش می دهند.

**زرد:** غذاهای زرد مملو از ویتامین C هستند و در عین حال برخی از صدمات ناشی از رادیکال های آزاد روی پوست را کاهش می دهند.

**نارنجی:** این میوه ها حاوی بتاکاروتن هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی می شوند و از آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد که باعث پیری زودرس می شوند پیشگیری می کنند. مواد مغذی میوه های خانواده سیتروس (مرکبات) باعث بهبود سلامت دهان می شوند.

**قرمز:** مواد غذایی قرمز رنگ لیکوپن دارند. این ماده یک ضد سرطان شناخته شده است. اسید الاجیک موجود در این محصولات نیز خطر آسیب دیدن DNA را کاهش می دهد. فلاونوئیدها که عمدتاً در گیلاس، آلبالو و خانواده توت (تمشک و شاتوت و بلوبری) یافت می شوند، قدرت تدافعی آنتی اکسیدان ها را افزایش می دهند، از سلول ها در برابر صدمات ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کنند. به حفظ عملکرد قوای استدلال و منطق در مغز کمک می کنند و جلوی پیری را می گیرند.

**بنفش:** انگور و کلم بنفش حاوی آنتوسیانین هستند که از سلول ها در برابر آسیب های اکسیداسیون محافظت می کنند و در نتیجه آن ظهور علائم پیری به تاخیر می افتند. این مواد مغذی که مسئول رنگ تیره میوه ها هستند به فرآیند درک و استدلال کمک می کنند

و سایر آنتی اکسیدان های موجود در آنها نیز ضد سرطان هستند.

سفید: پیاز، سیر، پیازچه و موسیر حاوی آلیسین و کوئرستین هستند که هر دو آنها خطر حمله قلبی را کاهش می دهند و به عملکرد سیستم ایمنی بهبود می بخشند. گل کلم نیز حاوی سولفورافان است که یک ماده ضد سرطان به شمار می رود.