

خواص میوه ها را از رنگشان بشناسید

وقتی صحبت از ارزش غذایی رنگها می شود، باید گفت هیچ رنگی بر رنگ های دیگر برتری ندارد؛ برای این کار به طیف کاملی از رنگها احتیاج داریم ...



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

سبز: غذاهای سبز رنگ حاوی مواد شیمیایی ضد سرطان هستند مثل انواع ایزوتیوسیانیتهای آنها. در عین حال آنها حاوی لوتئین و زیزانتین 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 میوهها 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 (مرببات) باعث بهبود سلامت دهان می شوند.

قرمز: مواد غذایی قرمز رنگ لیکوپن دارند. این ماده يك ضدسرطان شناخته شده است. اسید الاجيك موجود در این محصولات نیز خطر آسیب دیدن DNA را کاهش می دهد. فلاوینوئیدها که عمدتاً در گیلاس، آلبالو و خانواده توت (تمشک و شاتوت و بلوبری) یافت می شوند، قدرت تدافعی آنتی اکسیدانها را افزایش می دهند، از سلولها 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 سلولها در برابر آسیبهای اکسیداسیون محافظت می کنند و در نتیجه آن ظهور علائم پیری به تاخیر می افتند. این مواد مغذی که مسئول رنگ تیره میوهها هستند به فرآیند درک و استدلال کمک می کنند و سایر آنتی اکسیدانهای 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 يك ماده ضد سرطان به شمار می رود.