



آنتی اکسیدان ها در ۸ رنگ

آنتی اکسیدان ها هزار و یک خاصیت دارند و مواد غذایی حاوی این ترکیبات مغذی اسرار طول عمر و سلامتی را در خود نهفته اند.

مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان ها معمولاً رنگارنگ و خوشمزه هستند. در واقع هیچ عذر و بهانه ای برای جذب این ترکیبات مغذی وجود ندارد چون هم خوش رنگ و لعاب اند و هم خوش طعم. با ما باشید تا با رنگین کمانی از آنتی اکسیدان ها آشنایتان کنیم.

به سلامتی میوه ها و سبزیجات نارنجی پوش

کدو حلوایی، هویج، انبه و سیب زمینی شیرین قوی ترین های نارنجی پوش ها هستند. رنگ نارنجی نشان از میزان بالای کاروتنوئیدها دارد.

این ترکیبات آنتی اکسیدانی برای قوهی بینایی و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها موثرند. انبه یکی از این میوه های نارنجی بسیار خوشمزه و مفید محسوب می شود.

سبزیجاتی مانند کدو حلوایی، هویج و سیب زمینی شیرین نیز جزو بهترین سبزیجات مغذی برای زمستان می باشند. می توانید این سبزیجات را به خورش ها و سوپ هایتان اضافه کرده و از خواص آن ها استفاده کنید.

به رنگ آسمان به صرف آنتی اکسیدان

میوه های کوچک آبی رنگ مانند **آلو، بلوبری و غیره** سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند.

در بین این میوه های آبی رنگ بلوبری حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان ها می باشد. امیدواریم هر چه زودتر این میوه را در بازار میوهی ایران هم ببینیم.

سرخ جامه های پر خاصیت

وقتی صحبت از قرمزپوش ها می شود یاد **توت فرنگی، تمشک، انگور و زغال اخته** زنده می شود. این میوه ها قهرمانان آنتی اکسیدانی هستند. شاید به نظر تان این میوه های خوش رنگ خیلی کوچک به نظر برسند اما همین میوه های ریز دنیایی از

آنتی اکسیدان ها و آنتوسیانین ها را در خود جمع کرده اند. زمستان هم که می شود می توانید به **انار** قرمزپوش اعتماد کنید. این میوهی سخت پوست با آن دانه های قرمز و طعم شیرین و کمی ترش منبع فوق العادهی آنتی اکسیدان هاست.

سفیدپوش ها را فراموش نکنید

پیاز سفید، پیازچه، تره فرنگی و سیر جزو سفیدپوش هایی هستند که حاوی ترکیبات مفید برای پیشگیری از برخی از سرطان ها می باشند. سعی کنید غذاها و سالادهايتان را پر از این سبزیجات بکنید.

حتما در آستان تره فرنگی بریزید. خلاصه اینکه آشپزخانه را پر از بوی پیاز داغ و سیر بکنید.

سبزه ها در بشقاب

سبزیجات سبز مانند **اسفناج، نخود فرنگی، لوبیا سبز، بروکلی و غیره** سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان هایی مانند لوتئین ها هستند. ترکیباتی که از ابتلا به بیماری های چشمی مانند دژنراسیون ماکولای مربوط به پیری جلوگیری می کنند.

علاوه بر این سبزیجات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و شما را در برابر بیماری های دیگر مصون نگه می دارند.

سیاه: کاکائو آی کاکائو

کاکائو سرشار از آنتی اکسیدان هاست. برای همین هم می گوئیم در انتخاب **شکلات سیاه** دقت کنید و شکلات هایی انتخاب کنید که درصد کاکائوی آن ها بالاتر باشد. به خاطر اینکه میزان آنتی اکسیدان شکلات سیاه بیشتر از شکلات های سفید و شیری است.

توصیه می کنیم روزی یک مربع شکلات سیاه میل کنید تا هم پوستتان تقویت شود و هم اینکه ایمنی بدنتان در برابر بیماری ها بالا برود. علاوه بر این ها شکلات **سیاه افسردگی و دل مردگی** را از شما دور خواهد کرد.

زردی زردچوبه

زردچوبه یکی از ادویه های خوش طعم و خوش رنگی است که خواص زیادی هم دارد. نتایج پژوهش هایی که روی حیوانات آزمایشگاهی انجام شده نشان می دهد زردچوبه نقش موثری در پیشگیری از سرطان ها دارد.

توصیه می کنیم خورش ها، سس ها و کلا غذاهايتان را به عطر و طعم زردچوبه مزین کنید.

سیاه و سبز: طعم خوش چای داغ

درست است که میزان آنتی اکسیدان های **چای سبز** بیشتر از **چای سیاه** است اما معنی اش این نیست که چای سیاه آنتی اکسیدان کمی دارد. واقعیت این است که میزان آنتی اکسیدان چای بیشتر از رنگ آن به عوامل دیگری هم بستگی دارد

مانند زمینی که چای در آن کشت می شود، مدت زمان دم کردن چای، دمای آب، شیوهی نگهداری برگ های خشک چای و غیره.

در هر حال توصیه می کنیم هر روز خودتان را با نوشیدن چای سبز و سیاه گرم و شاد و سرحال کنید.