

**Окраска фруктов и овощей  
и ее значение  
для правильной организации питания.**

**Нам с детства твердят, как важно правильно питаться, дают полезные советы. Но зачастую мы обходимся привычным, повторяющимся ассортиментом: лук, капуста, морковь, яблоки, апельсины, изредка добавляя к ним один-два других подобных продукта.**



**Но задумывались Вы когда-нибудь о значении цвета в вашем меню?**

**Может, вы подбирали желтый болгарский перец в комплект с красным и зеленым, чтобы сделать салат красивее? Или вас привлекал какой-то определенный оттенок яблока? Или вас смущает слишком агрессивный красный цвет клубники и помидоров?**

**А может, все это детские забавы – выбирать еду по цвету? Оказывается, НЕТ! ЭТО ОЧЕНЬ–ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО!**

Современные диетологи утверждают, что цвет фруктов и овощей не просто определяет наши эмоции, он отражает особенности химического состава плода и дает нам подсказку, какие витамины и минералы можно найти в дарах природы. Если в нашем рационе присутствуют фрукты и овощи всех основных цветов, значит, наш организм получает полный ассортимент жизненно важных элементов: не только витаминов и минералов, но и необходимых энзимов, клетчатки и т.п. Если ваша еда скучная и однотонная, она бедна полезными веществами – а это прямая угроза здоровью и красоте. При одноцветном питании жизнь становится серой и унылой, наваливается хроническая усталость, депрессия, бледнеет кожа, словно краски покидают и наше тело, и мир вокруг нас. Только разноцветное меню заряжает нас бодростью и оптимизмом, свойственным молодости. Специалисты подтверждают, что правильно подобранное питание способно снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний, регулировать давление, предотвращать старение тканей и ухудшение зрения.

Но с чего начать? Как произвести перезагрузку своего рациона и правильно подобрать фрукты и овощи для своего стола? Радуга натуральных продуктов, в отличие от небесной, состоит из пяти основных цветов: белого, красного, желтого/оранжевого, зеленого и синего/фиолетового.



## *Итак, что же дает нам тот или иной цвет фруктов и овощей?*

### **КРАСНЫЙ**

В таких плодах много ликопина, эллаговой кислоты, кверцетина и гесперидина. Эти питательные вещества уменьшают риск рака простаты, снижают кровяное давление и уровень холестерина, связывают свободные радикалы (один из источников старения), питают суставные ткани и предотвращают аритмию.

То есть красные продукты омолаживают организм и оказывают целебное действие на сосуды и суставы.



### **ЖЕЛТЫЙ/ОРАНЖЕВЫЙ**

Фрукты и овощи таких оттенков содержат в избытке бета-каротин, флавоноиды, ликопин, калий и витамин С.

Благодаря этому они приостанавливают возрастные изменения в глазах, позволяют долго сохранять хорошее зрение, снижают количество холестерина и кровяное давление, усиливают производство коллагена, необходимого для молодости и эластичности кожи и суставов, связывают свободные радикалы, нормализуют обмен веществ на клеточном уровне, удерживают магний и кальций, необходимые для сохранения крепости костей (что особенно важно для женщин, подверженных риску остеопороза).



### **ЗЕЛЕНый**

В зеленых овощах и фруктах много хлорофилла, волокон, лютеина, зеаксантина, кальция, фолиевой кислоты, витамина С и бета-каротина.

Поэтому подобные дары природы укрепляют зрение и иммунную систему, снижают риск опухолевых образований, нормализуют пищеварение, благотворно действуют на женские органы.





## **СИНИЙ/ФИОЛЕТОВЫЙ**

Такие плоды содержат лютеин, зеаксантин, витамин С, волокна, флавоноиды, эллаговую кислоту и кверцетин.

Это сочетание веществ заметно укрепляет иммунитет, предотвращает негативное воздействие свободных радикалов на организм, восстанавливает мембраны поврежденных ими клеток, замедляет старение организма, в первую очередь клеток кожи, роговицы и сердечной мышцы, противостоит развитию рака толстой кишки, яичников, молочной железы, желудка, хроническому простатиту, бронхиту, астме, снижает повышенное кровяное давление, уменьшает выделение мочевой кислоты, что важно при подагре, облегчает симптомы усталости, депрессии и нервозности.



## **БЕЛЫЙ**

В плодах белого цвета есть бета-глюкан, антиоксиданты, растительные аналоги эстрогена.

Это способствует укреплению иммунитета, активизирует защитные В- и Т-клетки организма, снижает риск заболевания раком кишечника, простаты и груди, способствует балансу уровня гормонов, что приводит к омоложению организма, повышению общего тонуса.



***В идеале в ежедневном рационе должны присутствовать все пять цветов радуги питания, и тогда ваш организм обретет новую жизнь, полную молодости, энергии и здоровья.***

***Питайтесь правильно и будьте всегда здоровы!!!***

*Приведенная ниже таблица позволяет выбрать доступные и любимые продукты из каждой цветовой группы. К перечисленным фруктам и овощам можно смело добавлять и другие – и те, что растут на отечественных грядках, и экзотические. Главное – соблюдать принцип подбора.*

<b>ЗЕЛЕНЬЕ</b>	<b>БЕЛЫЕ</b>	<b>КРАСНЫЕ</b>	<b>ЖЕЛТЫЕ/ОРАНЖЕВЫЕ</b>	<b>СИНИЕ/ФИОЛЕТОВЫЕ</b>
Артишоки	Бананы	Свекла	Абрикосы	Черная смородина
Руккола	Белый горох (нут)	Вишня	Тыква	Черника
Спаржа	Цветная капуста	Клюква	Дыня канталупа	Голубика
Авокадо	Финики	Гуава	Грейпфруты	Чернослив
Брокколи	Чеснок	Папайя	Морковь	Баклажан
Брюссельская капуста	Светлые нектарины	Красные апельсины	Лимоны	Ежевика
Сельдерей	Кольраби	Гранаты	Манго	Темный виноград
Салат	Грибы	Редис	Апельсины	Сливы
Китайская капуста	Лук	Малина	Папайя	Маслины
Огурцы	Пастернак	Красные яблоки	Персики	Пурпурный картофель
Эндивий (свежий цикорий)	Картофель	Красный сладкий перец	Хурма	Пурпурная спаржа
Зеленые яблоки	Лук-шалот	Красный грейпфрут	Ананасы	Краснокочанная капуста
Зеленая фасоль	Редька	Перец чили	Брюква	Пурпурная морковь
Зеленый лук	Светлые персики	Красный виноград	Кукуруза	Темный инжир
Зеленый виноград	Имбирь	Красный лук	Мандарины	Лиловый перец
Зеленый сладкий перец		Красный картофель	Сладкий картофель (батат)	Изюм
Зеленый горошек		Красные груши	Дыня	
Киви		Ревень	Желтый инжир	
Укроп		Клубника	Желтые помидоры	
Бамия (окра)		Помидоры	Желтый сладкий перец	
Крыжовник		Арбуз		