Основой здорового образа жизни является правильное питание, а обязательной его частью является употребление овощей и фруктов. Так, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день, ведь они являются источником клетчатки, витаминов и минералов, а также других веществ, способствующих правильному функционированию организма человека.

В растениях и их плодах содержатся фитохимические вещества, которые помогают им бороться с болезнями, грибками и вредителями. Человеческий организм вырабатывать фитохимикаты не умеет, зато мы может употреблять в пищу овощи и получать необходимые питательные вещества — нутриенты. Зачастую фитохимикаты имеют специфический пигмент, который придает овощам и фруктам цвет. Предлагаю подробнее рассмотреть этот момент.

Цветовая палитра на тарелке не только радует глаз, но и помогает снизить риск развития раковых заболеваний, катаракты, замедляет старение и защищает сердечно -сосудистую систему.

Так как же связаны цвет и полезные свойства фруктов и овощей? Обо всем по порядку.

Красные фрукты, овощи и ягоды богаты ликопином, природным антиоксидантом. Наибольшее количество этого вещества находится в шиповнике, арбузе, томате, грейпфруте и сладком перце. Достаточное содержание ликопина в крови человека снижает риск развития рака простаты, молочной железы, желудка и легких, а также оказывает положительно влияние на уровень артериального давления. Но аллергикам стоит быть осторожнее с красными фруктами и овощами.

Оранжевый и желтый цвета говорят нам о высоком содержании альфа - и бета-каротина. Например, в моркови, дыне, хурме, батате или персике. Каротин повышает иммунитет организма, оказывает защитное действие для больных стенокардией и снижает риск дегенерации желтого пятна в глазу.

Синий и фиолетовый цвета. Черника, ежевика, виноград и баклажан помогут нам снизить риск развития диабета и снимут воспалительные реакции в организме. Все это достигается за счет антоциана – вещества, содержащегося не только в плодах, но и в листьях, корнях и стеблях растений.

Зеленому цвету овощи и фрукты обязаны хлорофиллу. Сам он для человеческого организма пользы не несет, но такие продукты содержат в себе фолиевую кислоту и лютеин. Первая необходима беременным женщинам особенно на ранних сроках беременности, снижает риск развития инсультов и различных форм деменции. Лютеин же играет важную роль для здоровья глаз, он накапливается в сетчатке глаза и становится защищающим фильтром для хрусталика, предотвращая его помутнение.

В этой категории «рекордсменами» становятся шпинат, горошек, петрушка, авокадо, капуста цветная и брокколи.

Белый и бежевый цвет получают растения с пигментом антоксантином. Картофель, кукуруза, грибы, арахис, чеснок, репчатый лук. Эта группа содержит в себе флавоноиды – природные антиоксиданты, а также аллицин, имеющий антибактериальные свойства.

Если вы хотите улучшить качество вашего рациона, вот несколько советов:

Постепенно увеличивайте количество овощей в тарелке, заменяя часть мяса на «радугу»

Совершая покупки в магазине, старайтесь увеличить цветовой набор корзины. Если много красных овощей, возьмите еще и зеленых.

Выбирайте фрукты, на которых нет помятостей, гнили, пятен, имеющие ровную поверхность и яркий цвет.

Не увлекайтесь одним видом фрукта или овоща, соблюдайте баланс и учитывайте состояние вашего организма и здоровья!

ЯНКОВА М.А.,

специалист по связям с общественностью отдела коммуникационных и общественных проектов ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП».