

FAREBNÉ POTRAVINY

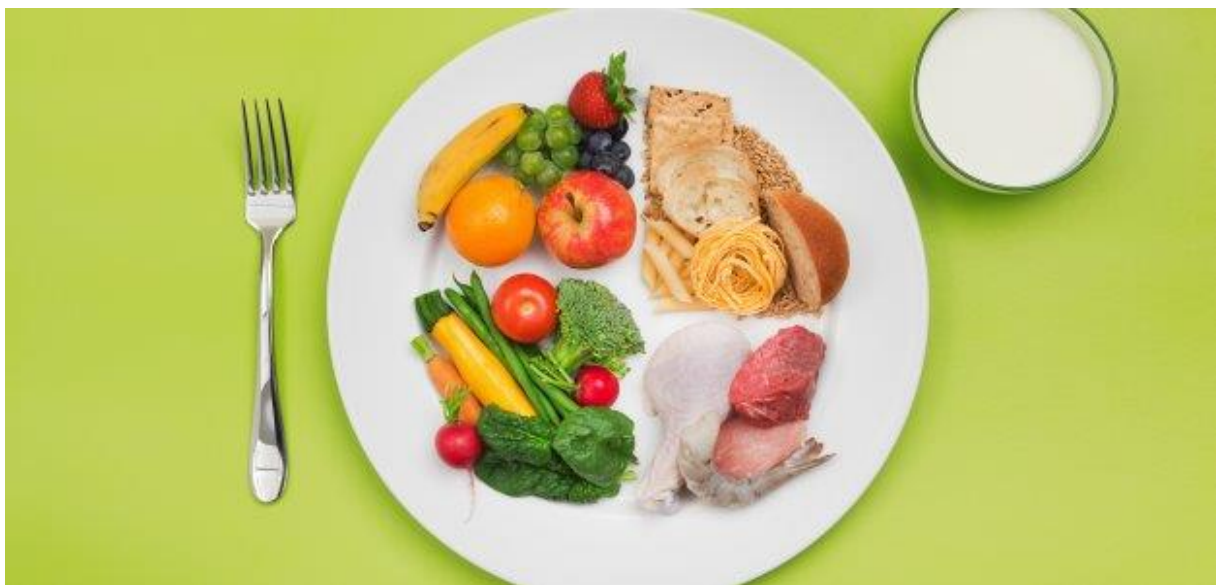


To, že máme jesť ovocie a zeleninu, lebo obsahujú vitamíny a živiny potrebné pre naše zdravie, to už iste všetci vieme. Ale, že aj ich farby môžu mať rôzny význam a čím pestrejší je náš tanier tým je to lepšie, to sa dozvieme práve dnes... A ako sa v tých farbách vyznať?

MAJÚ FARBY V POTRAVINÁCH

NEJAKÝ ZVLÁŠTNÝ VÝZNAM ?

Ak jeme rovnaké potraviny dlhú dobu, hoci sú aj zdraviu prospešné, nedodávame svojmu telu všetko to, čo potrebuje. Aspoň polovicu nášho taniera by mala preto vždy tvoriť zelenina rôznych farieb. Prečo?



Červená

Červená farba v **paradajkách, jahodách, malinách, melóne, cvikle, červenej paprike či ružovom grapefruite** je zapríčinená obsahom lykopénu. Ten **znižuje riziko rôznych závažných ochorení, prospieva nášmu srdcu, chráni pred UV žiarením.**



Modrá a fialová farba

Potraviny s týmito farbami sa môžu pochváliť najvyšším obsahom antioxidantov, ktoré *chránia naše bunky a veľmi dobre vplývajú na pamäť a cholesterol*, tiež *prospievajú žalúdku* a celkovo pôsobia ako *prevencia pred rôznymi chorobami alebo proti nervozite*. Sem patria **čučoriedky**, **baklažán**, **granátové jablká**, **černice**, **slivky** alebo **fialové zemiaky**.



Oranžová a žltá

Tekvica, pomaranče, marhule, broskyne, mrkva, melón či mango nám zabezpečia citovú *harmóniu a vyvolávajú pocit šťastia*. Do jedálneho zaraďte tiež *žltú papriku, citróny, kukuricu či ananás*. Sú bohaté na antioxidanty, vitamín C a betakarotén. Okrem spomenutého *prospievajú nášmu srdcu, podporujú imunitu, udržiavajú zdravé oči a pokožku*.



Zelená

Zdrojom zelenej farby je *chlorofyl*, ktorý pomáha pri vylučovaní škodlivých látok z tela. Zelené maškrtky ***pôsobia protizápalovo, majú upokojujúci účinok.*** Pomáhajú pri budovaní ***pevných kostí a zubov, bojujú proti chorobám, chránia zrak.*** Reč je o **brokolici, hrášku, keli, avokáde, kiwi, rukole, paprike alebo špenáte.**



Biela

Do tejto skupiny patria hlavne cesnak, cibuľa, zázvor, paštrnák, fenikel, hrušky, banány, karfiol.. Obsahujú látky **znižujúce riziko rôznych závažných ochorení, upravujú krvný tlak, ovplyvňujú zdravé trávenie.**



Teraz už viete, že pestrosť na tanieri má svoje opodstatnenie nielen kvôli farebnej pastve pre oči ale hlavne pre vaše pevné zdravie. Kombináciou rôznych farebných potravín tak vyťažíte pre seba omnoho viac. Preto kombinujte a kombinujte

