خبيرة تغذية: ألوان الفاكهة تساعدنا في اكتشاف فوائدها!

أكدت خبيرة تغذية ، أن بعض المواد الغذائية يمكن أن تساعد الإنسان ، في الحفاظ على مناعة عالية في فترة الشتاء.

ووفقا للخبيرة الروسية أليونا غلوشاكوفا، يشير لون الفاكهة والخضروات في بعض الأحيان، إلى المواد المفيدة للجسم التي تحتويها.

وأضافت الخبيرة: "على سبيل المثال، يعني اللون الأحمر وجود اللايكوبين الذي يعمل كمضاد للأكسدة، أي أنه يمنع الالتهابات في الجسم: وهو موجود في البطيخ الأحمر والطماطم والعنبية حادة الخباء والفجل والبنجر ،الأحمر فروت والجريب (Cranberry)".

يشير اللون البرتقالي، إلى وجود كمية عالية من فيتامينات A و C. وهي موجود بكثرة في الجزر والبرتقال والمانجو والبطاطا الحلوة والفلفل البرتقالي والمشمش.

وتتميز باللون الأصفر، الخضار والفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامينات A و B: الطماطم الصفراء والفلفل الأصفر والليمون والأناناس.

أما اللون الأخضر- على سبيل المثال، في البروكلي والأفوكادو، والتفاح والخيار، والكيوي - فيعني وجود اللوتين والحديد، والكالسيوم وحمض الفوليك.

وقالت الطبيبة: "تحتوي المنتجات ذات اللون الأزرق والأرجواني على مادة البوليفينول والفلافونويد الحيوي، والتي تزيد من مقاومة الجسم للتأثيرات البيئية الضارة، وتقوي الأوعية الدموية، وتقلل من الإثارة العاطفية، وتحسن النوم والمزاج والذاكرة. وهي موجودة بكثرة في العنبية (Vaccinium) و العنبية الآسية، والتوت، والملفوف البنفسجي، والتين، والبصل الأحمر البنفسجي".

وتابعت الطبيبة: "لكن يجب أن نتذكر أن المناعة القوية تتوفر ليس فقط بواسطة النظام الغذائي المتوازن والغني بالفيتامينات، بل ومن خلال وضع نظام عمل وراحة صحيح، وكذلك نمط الحياة الصحي بشكل عام".