

Радуга на столе



Что цвет овощей и фруктов может рассказать об их пользе.

С приходом осени и наступлением холодов количество овощей в рационе сокращается. А ведь именно сейчас наш иммунитет особо нуждается в поддержке. Не забывайте употреблять сезонные овощи, которых, к счастью, немало в нашем распоряжении. Морковь, свекла, брюква, турнепс, репа, разные сорта капусты, хрен, корень сельдерея, редька, чеснок и картофель очень полезны и являются пребиотиками. Они так же, как и овсянка, горох, фасоль и другие зерновые и бобовые продукты, подкармливают хорошие бактерии, живущие внутри нас.

Для укрепления иммунитета и здоровья в целом будет полезно сократить употребление рафинированного сахара, пищи с консервантами, синтетическими добавками и красителями, красного мяса, фастфуда, еды, содержащей рафинированные углеводы. Важно составлять разнообразный рацион из всех доступных продуктов. Питание должно быть полноценным, содержать в достаточном количестве нутриенты и витамины. Тогда оно станет хорошей поддержкой для микрофлоры.

Многие в курсе, что диетологи рекомендуют не менее 5 порций овощей в день вне зависимости от времени года. Но мало кто знает, что еще полезнее употреблять разноцветные овощи. Да, именно такое правило нужно взять на вооружение при составлении правильного рациона – разнообразие и разноцветие. Дело в том, что растительная пища содержит не только витамины, минералы и клетчатку, но и биофлавоноиды. Если не вдаваться в сложные химические детали, можно сказать, что это растительные пигменты, от которых зависит яркая окраска. О пользе биофлавоноидов известно более ста лет. Еще в 30-е годы 20 века была опубликована первая научная

работа, посвященная биологической роли флавоноида, выделенного из красного перца, и его значению в укреплении ломких кровеносных сосудов. А в конце 20 века, когда были открыты их антиоксидантные свойства, интерес ученых, да и обычных людей к биофлавоноидам вновь начал расти.

Итак, посмотрим на цветные витамины поближе.

Высокое содержание антоцианов придает плодам черную, сине-фиолетовую и пурпурную окраску. Безусловными лидерами здесь являются краснокочанная капуста, баклажаны, свекла. Считаете, что осень не ягодный сезон? Не забывайте про заморозку! Шоковые воздействия низких температур сохраняют полезные нутриенты практически без потерь. Интересный факт, что кожица плодов содержит более высокое количество антоцианов, чем мякоть. Поэтому, например, горсть ягод винограда полезнее, чем сок, отжатый из того же количества ягод. Наш выбор ноября: краснокочанная капуста, виноград, свекла и замороженные ягоды, такие как малина, черника, черная смородина.

Желто-оранжевая колористика плодов обусловлена высоким содержанием каротиноидов. Больше всего их в моркови, тыкве, облепихе, желтом болгарском перце и в цитрусовых. Кстати, если вы делаете сок из моркови, или добавляете свежую тыкву в салат, не забывайте, что витамин А, которым они богаты, наиболее полно усваиваются в присутствии жиров. А это значит, что в сок нужно добавить пару ложек сливок, а в салат – нерафинированное масло, горсть семечек или орехов. Наш выбор ноября: тыква, хурма, мандарины и другие солнечные цитрусы. Кстати, сушеная хурма и курага не теряют своих полезных свойств, поэтому можете смело включать их в свой рацион. Они отлично заменят конфеты или сладкую выпечку.

Красная цветовая палитра овощей и фруктов – результат высокого содержания ликопина. Лидируют здесь томаты, красный болгарский перец, гранат, клубника, красная смородина, красные яблоки, вишня. Конечно, ноябрь не самый лучший период для свежих томатов, но есть отличная альтернатива – измельченные консервированные томаты или томатная паста. Ликопин не разрушается при температурной обработке, а добавление ненасыщенных жиров еще улучшает его усвоение. Поэтому, добавьте несколько ложек томатной мякоти к крупам или цельнозерновой пасте. Получится полезный обед или ужин из овощей, зерновых, дополненных антиоксидантами. Наш выбор ноября: вяленые томаты, томатная паста, красные яблоки, гранаты, замороженные вишня, клубника.

Зеленый цвет больше характерен для листовых растений, за исключением, пожалуй, киви, авокадо, яблок-груш, зеленого горошка и огурцов. Такая окраска обусловлена высоким количеством изофлавоноидов, индолов, и, конечно, хлорофилла. Чем цвет насыщеннее, тем больше его в продукте, а значит и больше пользы для нашего организма. Самые полезные среди зеленых – это разнообразные сорта капусты: кейл, брокколи, брюссельская листовая салат, а также сельдерей, руккола, шпинат и другая пряная зелень. Впрочем, вся зелень богата полезными нутриентами и водорастворимыми витаминами. Отличная здоровая привычка - добавлять в любое блюдо мелко-порубленные ароматные листочки, свежая зелень вполне доступна в осенние месяцы на наших прилавках. Наш выбор ноября: зеленый лук, укроп, петрушка, шпинат, руккола, авокадо, киви, брокколи, брюссельская капуста.

Плоды белого цвета также содержат биофлавоноиды – кверцетин и аллицин. Они незаменимы для нормальной деятельности нашего организма и особенно, иммунной системы. Поэтому не забывайте добавить и белых оттенков в меню. Белый лук, чеснок,

корень петрушки и сельдерея, цветная и белокочанная капуста – отличный осенний выбор.

Наш организм не любит однообразия и перегибов. Не пытайтесь оздоровиться за счет каких-то определенных продуктов. Даже самый питательный и витаминный овощ не может стать суперфудом, способным заменить полноценный рацион. Разнообразие – основной ключ к общему укреплению здоровья. Когда овощей недостаточно, скудность меню может стать одним из спусковых механизмов для развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета, ожирения, а также повышенной чувствительности к сезонным эпидемиям гриппа. Так что, забудьте о монодиете, пусть на вашей тарелке будут все цвета радуги!