

Comme je l'ai mentionné précédemment, les légumes et les fruits devraient être l'élément de base de notre alimentation. Comme vous le savez, ils ont non seulement bon goût, mais contiennent également des vitamines, des minéraux et des antioxydants précieux pour la santé. Ils sont très importants pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Dans le cas des légumes et des fruits, la couleur a une certaine importance. C'est lui qui informe sur de nombreux nutriments importants qu'ils contiennent. Par conséquent, il détermine certaines propriétés pour notre santé. Compte tenu de la couleur, les légumes et les fruits sont divisés en 5 groupes : vert, blanc, rouge, jaune-orange, violet-bleu. Chaque couleur est riche en autres nutriments.



Couleur verte. Les fruits et légumes de cette couleur ont un effet positif sur la vue, le cœur, les vaisseaux sanguins et l'immunité. Ils doivent leur couleur à la chlorophylle. Il a un effet positif sur le tube digestif et aide à éliminer les toxines du corps. Les produits verts contiennent, entre autres des composés actifs tels que les [Ne manquez pas de le consulter.](#) caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine), les polyphénols (isoflavones) et de grandes quantités de vitamine C.

Les légumes verts doivent être inclus dans l'alimentation des personnes minceur (ils sont faibles en calories) et enceintes et planifiant une grossesse (ils sont une source d'acide folique). Les fruits et légumes verts sont : les épinards, la laitue, le chou, la roquette, le chou frisé, les pois, le brocoli, les asperges, les choux de Bruxelles, le cresson, les courgettes, le concombre, l'avocat, le kiwi et les groseilles à maquereau.

Couleur blanche. Les fruits et légumes de cette couleur ont un effet bénéfique sur le cœur et le système circulatoire (baisse de la tension artérielle et du taux de cholestérol), renforcent l'immunité (antivirale, antibactérienne, anti-inflammatoire) et soignent le bon état des os. Ils comprennent, entre autres composés tels que les flavonoïdes (quercétine), les composés soufrés (allicine) et les indoles.

Ces produits améliorent le bien-être et sont particulièrement recommandés pour les personnes à immunité réduite et pour les personnes âgées. Fruits et légumes : ail, oignon, échalotes, poireau, navets, radis, chou-fleur, pommes de terre, poire, groseilles blanches.



3. Couleur rouge. Les fruits et légumes de cette couleur ont un effet bénéfique sur le cœur (surtout le potassium, qui fait baisser la tension artérielle), l'immunité, la peau et le système digestif. En raison de leur teneur élevée en antioxydants, ils favorisent la régénération et retardent le processus de vieillissement. Ils protègent également les cellules contre les dommages et les mutations.

Ils contiennent des composés tels que le lycopène, l'acide ellagique et les flavonoïdes (anthocyanes, quercétine et hespéridine). Ils sont également une riche source de potassium et de vitamine C. Étant donné que la couleur rouge elle-même stimule et ajoute de l'énergie, les plantes de cette couleur sont recommandées pour réduire l'appétit.



Fruits et légumes : tomates, poivrons rouges, betteraves rouges, cerises, fraises, framboises, canneberges, pamplemousses rouges, grenades, pastèques, groseilles rouges. Fait intéressant, les produits à base de tomates tels que le ketchup ou la pâte de tomates contiennent plus de lycopène que les tomates fraîches, et l'ajout de graisse augmente l'absorption de cet ingrédient.

