**خواص هر رنگ ميوه را بشناسيم**

وقتى صحبت از ارزش غذايى رنگ ها مى شود، بايد گفت هيچ رنگى بر رنگ هاى ديگر برترى ندارد؛ براى اين كار به طيف كاملى از رنگ ها احتياج داريم تا ببينيم هر رنگ چه فوايدى دارد. در ادامه خواص رنگ هاي ميوه ها و سبزيجات را بيان مي كنم:

**سبز :**غذاهاى سبز رنگ حاوى مواد شيميايى ضد سرطان هستند مثل انواع ايزوتيوسيانيت ها. در عين حال آنها حاوى لوتئين و زيزانتين هستند كه اين دو آنتى اكسيدان خطر از بين رفتن شبكيه را كه يكى از علل اصلى نابينايى است، كاهش مى دهند. 

**زرد :** غذاهاى زرد مملو از ويتامين C هستند و در عين حال برخى از صدمات ناشى از راديكال هاى آزاد روى پوست را كاهش مى دهند.

**نارنجى :**اين ميوه ها حاوى بتاكاروتن هستند كه باعث تقويت سيستم ايمنى مي شوند و از آسيب هاى ناشى از راديكال هاى آزاد كه باعث پيرى زودرس مى شوند پيشگيرى مى كنند. مواد مغذى ميوه هاى خانواده سيتروس (مركبات) باعث بهبود سلامت دهان مى شوند.

**قرمز :**مواد غذايى قرمز رنگ ليكوپن دارند. اين ماده يك ضد سرطان شناخته شده است. اسيد الاجيك موجود در اين محصولات نيز خطر آسيب ديدن DNA را كاهش مى دهد. فلاوينوئيدها كه عمدتا در گيلاس، آلبالو و خانواده توت (تمشك و شاتوت و بلوبرى) يافت مى شوند، قدرت تدافعى آنتى اكسيدان ها را افزايش مي دهند، از سلول ها در برابر صدمات ناشى از راديكال هاى آزاد محافظت مى كنند. به حفظ عملكرد قواى استدلال و منطق در مغز كمك مي كنند و جلوى پيرى را مى گيرند.

**بنفش :** انگور و كلم بنفش حاوى آنتوسيانين هستند كه از سلول ها در برابر آسيب هاى اكسيداسيون محافظت مى كنند و در نتيجه آن ظهور علائم پيرى به تاخير مى افتند. اين مواد مغذى كه مسئول رنگ تيره ميوه ها هستند به فرآيند درك و استدلال كمك مي كنند و ساير آنتى اكسيدان هاى موجود در آنها نيز ضد سرطان هستند.

**سفيد :**پياز، سير، پيازچه و موسير حاوى آليسين و كوئرستين هستند كه هر دو آنها خطر حمله قلبى را كاهش مي دهند و به عملكرد سيستم ايمنى بهبود مى بخشند. گل كلم نيز حاوى سولفورافان است كه يك ماده ضد سرطان به شمار مي رود.

**منبع :**

[**http://agrigiyah.blogfa.com**](http://agrigiyah.blogfa.com/)

[http://www.persianlords.ir](http://www.persianlords.ir/)