

لوني طبق طعامك

هل تعلمين أن لون الأطعمة يكشف مزاياها؟
حاولي إذاً إعداد أطباق بالألوان التي تناسبك.
الأطعمة البرتقالية تشرق البشرة:

يعزى اللون البرتقالي في الأطعمة إلى البيتا كاروتين. وعند تراكم هذه الأصباغ، تكتسب البشرة لوناً جميلاً وتصبح محمية من التأثيرات المضرة للشمس بالإضافة إلى ذلك، يتحول جزء من الكاروتين إلى الفيتامين (A) الذي يحسن نعومة الأنسجة وتجديدها وبما أن البيتا كاروتين مضاد للتأكسد فإنه يكبح أيضاً شيخوخة البشرة ويحارب السرطان ويحفز جهاز المناعة.

اختاري المانغا، والمشمش، والدراق، و الحمضيات، والخوخ، والشمام، والجزر، والبندورة (الطماطم) وصفار البيض والقريدس والسلمون.

الأطعمة الحمراء تحسن الدورة الدموية:

يشير اللون الأحمر إلى وجود البوليفنولات. والواقع أن هذه المواد القابلة للذوبان في الماء هي مضادات التأكسد الرئيسية في الدم والنخاع الشوكي والسائل اللمفاوي كما أنها تحفظ أنسجة الأوعية الدموية ووظائفها واللافت أن الأطعمة الحمراء تحتوي أيضاً على مواد تعزز جهاز المناعة وتحارب التهابات الفيروسات والميكروبات وتخفف الحساسية.

إختاري الخوخ، والتوت، والفريز (الفراولة) والشمندر والخل الأحمر والعنب والتفاح والرمان.

الأطعمة الخضراء تطرد السموم:

نجد ضمن هذه الفئة الأطعمة الغنية بالكبريت، مثل الملفوف والكرات الأندلسي، ويمكن القول إن هذه الأطعمة منظفة بحق للجسم إذ تحفز التخلص من السموم الموجودة في جسمنا كما يشتهر الملفوف بمفعوله الواقى من بعض أنواع السرطان، أما الكرات الأندلسي وما شابهه فيسمح بخفض مستوى الدهون في الدم ويحسن مقاومة الجسم للالتهابات.

إختاري الملفوف، الثوم، والبروكولي، واللوبيا، والبقدونس، والبصل الأخضر، والكرات الأندلسي، والفلفل الأخضر والبازيلا. الأطعمة الشقراء تعطي الطاقة:

نتحدث هنا مبدئياً عن الحبوب والنشويات الغنية بالنشاء المزود الأساسي للطاقة في الجسم.

تحتوي هذه الأطعمة على السكريات البطيئة والألياف المولدة لإحساس الشبع والمفيدة لعمل الأمعاء إضافة إلى معادن مختلفة مضادة للتأكسد (مثل الزنك والنحاس، والمنغنيز والسيلينيوم) وفيتامينات المجموعة (B). كما نجد في هذه الفئة المكونات الزيتية الغنية بالأحماض الدهنية المفيدة للقلب والشرابيين.

إختاري الحبوب، والأرز، والمعكرونة، والبطاطا والحمص والعدس والخبز والجوز والبندق.

