

24 Ιουλίου 2017

Φρούτα και λαχανικά: τι σημαίνουν τα χρώματα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Εκτός όμως από τα θρεπτικά στοιχεία, η σύγχρονη επιστήμη έχει ανακαλύψει ότι υπάρχουν και «μη θρεπτικά» στοιχεία που παίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο στην υγεία μας. Οι «φυτοχημικές» αυτές ουσίες, εκτός από τις διατροφικές τους ιδιότητες, είναι υπεύθυνες και για το χρώμα των λαχανικών και φρούτων. Ας δούμε πιο αναλυτικά τις θετικές ιδιότητες των λαχανικών και φρούτων, ανάλογα με το χρώμα τους.



Το κόκκινο χρώμα στα φρούτα και λαχανικά, όπως στη ντομάτα, τη φράουλα, το καρπούζι, το κεράσι, τα κόκκινα φασόλια κ.ά. οφείλεται στο λυκοπένιο. Μια ουσία με έντονη αντιοξειδωτική δράση, που θεωρείται υπεύθυνη για την προστασία της καρδιάς καθώς και από τοξίνες, όπως ο καπνός του τσιγάρου.



Όταν αυτά τα λαχανικά ή τα φρούτα έχουν έντονο κόκκινο χρώμα ή μωβ, όπως τα μούρα και τα σταφύλια, τότε θα συμπεριλαμβάνουν ανθοκυανίνες. Μια ουσία που αποδίδει το μπλε χρώμα στους καρπούς και προσφέρει μεγαλύτερη ποικιλία από αντιοξειδωτικές ουσίες.



Τα λαχανικά και φρούτα που έχουν πορτοκαλί και κίτρινο χρώμα, όπως το πορτοκάλι, το λεμόνι, η κολοκύθα, το πεπόνι, το καρότο κ.ά. είναι πλούσια σε καροτενοειδή. Πρόκειται για ουσίες που ενισχύουν το αντισηπτικό μας σύστημα, βοηθούν στη σωστή λειτουργία της όρασης και ευεργετούν το δέρμα.



Το πράσινο στα λαχανικά είναι ένδειξη ότι είναι πλούσια σε σίδηρο και πολλές βιταμίνες, όπως της βιταμίνης C που βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό μας. Τα πράσινα λαχανικά προωθούν την υγιή λειτουργία των ματιών, των οστών-δοντιών κ.ά.



Τα λαχανικά και τα φρούτα που είναι λευκά, όπως το μήλο, το αχλάδι, το κουνουπίδι, η μπανάνα κ.ά., είναι πλούσια σε φυτικές ίνες ενώ συνδέονται με την προστασία από την υψηλή χοληστερίνη και πολλές άλλες αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Τα ενεργά αυτά συστατικά συνήθως έχουν μικρή διάρκεια ζωής από τη στιγμή που τα φρούτα ή τα λαχανικά θα συλλεχθούν. Επίσης είναι πολύ ευαίσθητα στην επεξεργασία, τη μετακίνηση και τις αλλαγές θερμοκρασίας. Επομένως όσο πιο άμεσα καταναλωθούν από τη στιγμή που θα κοπούν, τόσο πιο ενεργή θα είναι η δράση τους.

Επιπλέον τα έντονα χρώματα είναι ένδειξη πως θα είναι πλούσια σε περιεκτικότητα ωφέλιμων ιχνοστοιχείων. Επομένως καταναλώνουμε λαχανικά και φρούτα που είναι φρέσκα και ποικιλίες με έντονα και μεγάλο εύρος χρωμάτων, συμπεριλαμβάνοντας όλα τα χρώματα στη διατροφή μας, ώστε να εξασφαλίσουμε την καλή λειτουργία του οργανισμού.

Πηγή: [.bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)