

ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Πως σχετίζεται το χρώμα των φρούτων και των λαχανικών με τις ιδιότητες που έχουν

Γνωρίζετε ότι ανάλογα με το χρώμα τους τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν ορισμένα κοινά θρεπτικά συστατικά;

Σύμφωνα με έρευνες οι επιστήμονες κατέληξαν στο ότι τα φρούτα και τα λαχανικά που έχουν κοινά χρώματα έχουν ορισμένα κοινά θρεπτικά συστατικά, που δρουν αναλόγως στον οργανισμό μας!

Αυτό συμβαίνει γιατί στα φρούτα και στα λαχανικά υπάρχουν «φυτοχημικά» συστατικά που τους χαρίζουν το ιδιαίτερο χρώμα τους.

Με βάση αυτά τα φυτοχημικά συστατικά τα φρούτα και λαχανικά χωρίζονται σε:

Κόκκινο χρώμα



Τα φρούτα και λαχανικά με κόκκινο χρώμα είναι γνωστά για την **αντικαρκινική τους ιδιότητα**, για την **έντονη αντιοξειδωτική δράση** τους και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Κάποια από αυτά είναι: τομάτα, κόκκινο μήλο, κόκκινο λάχανο, φράουλες, ραπανάκι, κόκκινο κρεμμύδι, κόκκινη πιπεριά, καρπούζι, κεράσια, μούρα.

Θρεπτικά συστατικά

Τα φρούτα και λαχανικά με κόκκινο χρώμα είναι πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (π.χ. λυκοπένιο) και βιταμίνη C. Περιέχουν ακόμα μια σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου.

Πράσινο χρώμα



Τα πράσινα λαχανικά και φρούτα είναι γνωστά για την **ενέργεια που χαρίζουν**. Το χρώμα τους το οφείλουν στα γλυκοζινολικά άλατα.

Κάποια από αυτά είναι: μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πράσινη πιπεριά, ακτινίδιο, αβοκάντο, πράσινο μήλο, πράσινα σταφύλια, αχλάδι.

Θρεπτικά συστατικά

Τα πράσινα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή. Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος B, βιταμίνη K.

Κίτρινο χρώμα



Τα κίτρινα φρούτα και λαχανικά βοηθούν στην **καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος** καθώς επίσης και στην **καταπολέμηση των λοιμώξεων**. Το κίτρινο χρώμα των λαχανικών και των φρούτων καθορίζεται από τα φλαβονοειδή και τη βήτα-κρυπτοξανθίνη.

Κάποια από αυτά είναι: μπανάνα, λεμόνι, καλαμπόκι, κίτρινη πιπεριά, πεπόνι, κίτρινογκρέιπφρουτ, ανανάς, μάνγκο.

Θρεπτικά συστατικά

Τα κίτρινα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνη C και φλαβονοειδή. Περιέχουν φυτικές ίνες, φυλλικά οξέα, ασβέστιο και κάλιο.

Πορτοκαλί χρώμα

Τα πορτοκαλί φρούτα και λαχανικά έχουν αρκετές ομοιότητες με τα κίτρινα μόνο που τα πορτοκαλί είναι πλούσια και σε καροτενοειδή (άλφα-καροτένιο και βήτα-καροτένιο), στα οποία οφείλεται και το έντονο πορτοκαλί χρώμα. Τα πορτοκαλί φρούτα και λαχανικά βοηθούν στην απώλεια κιλών και στο να διατηρείται υγιές το δέρμα.

Κάποια από αυτά είναι: καρότο, κολοκύθα, πορτοκαλί πιπεριά, πορτοκάλι, βερίκοκο, ροδάκινο, μανταρίνια, νεκταρίνι.

Θρεπτικά συστατικά

Τα θρεπτικά συστατικά των πορτοκαλί φρούτων και λαχανικών είναι παρόμοια με αυτά των κίτρινων δηλαδή είναι πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή αλλά και καροτενοειδή. Περιέχουν επίσης φυτικές ίνες, φυλλικά οξέα, ασβέστιο και κάλιο.

Μπλε-Μοβ χρώμα



Τα μπλε ή μοβ φρούτα και λαχανικά **ρυθμίζουν την πίεση**. Το χρώμα τους οφείλεται στις ανθοκυανίνες και τις πολυφαινόλες τους, οι οποίες συγκαταλέγονται στις **ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες**, μαζί με το λυκοπένιο.

Κάποια από αυτά είναι: μελιτζάνα, παντζάρι, δαμάσκηνα, βατόμουρα, μοβ ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου, σύκα.

Θρεπτικά συστατικά

Τα μπλε ή μοβ φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση.

Άσπρο χρώμα



Τα άσπρα φρούτα και τα λαχανικά βοηθούν στην **παραγωγή ενέργειας** αλλά και στην **μείωση των καρδιακών παθήσεων**.

Κάποια από αυτά είναι: κουνουπίδι, λάχανο, σκόρδο, κρεμμύδι.

Θρεπτικά συστατικά

Τα άσπρα φρούτα και λαχανικά περιέχουν κάλιο, μαγνήσιο, ενώ είναι πλούσια και σε Βιταμίνη Ε.

Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να τρώτε φρούτα και λαχανικά απ' όλες τις ομάδες (χρώματα) και έτσι να εξασφαλίσετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για μια πιο ολοκληρωμένη διατροφή και για να διατηρηθείτε υγιείς.

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν βασικό κομμάτι της διατροφής του ανθρώπου. Τα ζαρζαβατικά παίρνουν το χρώμα, τη μυρωδιά, τη γεύση τους από τα φυτοχημικά συστατικά που περιέχουν. Αφού κάθε φυτοχημικό συστατικό δίνει διαφορετικό χρώμα στα φρούτα, λογικά αυτό σημαίνει πως έχουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, ιδιότητες και οφέλη για την υγεία. Πολύ απλά στα κόκκινα λαχανικά δεν περιέχονται οι ίδιες βιταμίνες με τα πράσινα λαχανικά.

Το κόκκινο χρώμα: Ντομάτες, πιπεριές, παντζάρια, κεράσια, φράουλες, καρπούζι, γκρέιπ φρουτ, ρόδια

Παίρνουν το χρώμα τους από τις αντιοξειδωτικές **ανθοκυανίνες**. Συνήθως τα κόκκινα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε **βιταμίνη Α, βιταμίνη C και μαγγάνιο**. Τα συστατικά αυτά είναι γνωστά για την προστασία του ανοσοποιητικού συστήματος, την ενίσχυση της όρασης και την καλή υγεία του δέρματος. Επιπλέον οι κόκκινες ντομάτες, το καρπούζι και το γκρέιπ φρουτ περιέχουν το καροτενοειδές **λυκοπένιο** το οποίο είναι γνωστό για την ισχυρή αντιοξειδωτική του δράση.

Το κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα: Καρότα, γλυκοπατάτες, κολοκύθες, πιπεριές, καλαμπόκι, πορτοκάλια, βερίκοκα, ροδάκινα, μπανάνες, ανανάς

Μόλις ένα τόνο μακριά από τα κόκκινα φρούτα και λαχανικά, τα πορτοκαλί και κίτρινα «ξαδερφάκια» τους μοιράζονται πολλά θρεπτικά συστατικά όπως η **βιταμίνες Α και C**. Τα ζαρζαβατικά αυτά χρωματίζονται από τα **καροτενοειδή**, με γνωστότερο το β-καροτένιο, και έχουν μελετηθεί για την δράση τους κατά του καρκίνου, του εμφράγματος, των καρδιαγγειακών νοσημάτων του Alzheimer και του Parkinson. Ο ρόλος των καροτενοειδών είναι κυρίως η προστασία από το οξειδωτικό στρες που δημιουργούν οι ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό. Επιπλέον η μπανάνα είναι πλούσια σε κάλιο, ενώ οι γλυκοπατάτες και το καλαμπόκι περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Το πράσινο χρώμα: Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, σέλερν, πιπεριές, μπρόκολο, σπαράγγια, αρακάς, φασολάκια, μήλα, αχλάδια, αβοκάντο, ακτινίδιο

Παίρνουν το χρώμα από τη γνωστή σε όλους μας **χλωροφύλλη**, και περιέχουν ίσως τη μεγαλύτερη ποικιλία βιταμινών και μετάλλων απ' όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες. Συγκεκριμένα τα πράσινα ζαρζαβατικά περιέχουν **βιταμίνη Κ, βιταμίνη C, βιταμίνες Β, φυλλικό οξύ** και σχεδόν όλα τα πολύτιμα μέταλλα όπως το **ασβέστιο, το σίδηρο και το κάλιο**. Η περιεκτικότητα των φρούτων και των λαχανικών στα παραπάνω θρεπτικά συστατικά τα καθιστά απαραίτητα για πολλές και διαφορετικές λειτουργίες στο σώμα. Συμβάλλουν στην πήξη του αίματος, στην όραση, στην υγεία των οστών, των δοντιών, των αρθρώσεων, στην λειτουργία της καρδιάς, του εγκεφάλου και πολλών άλλων.

Το μπλε και μοβ χρώμα: Μελιτζάνες, κόκκινο λάχανο, κρεμμύδι, σταφύλι, σύκα, δαμάσκηνα, μούρα

Οφείλουν και αυτά το χρώμα τους στις **ανθοκυανίνες**, και το βασικό τους χαρακτηριστικό είναι πως έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα **αντιοξειδωτικών συστατικών**, όπως τα **φλαβονοειδή, η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη και η ρεσβερατρόλη**. Η ισχυρή αντιοξειδωτική τους δράση έχει σαν άμεσο αποτέλεσμα την προστασία της καρδιάς και των αγγείων, καθώς και την καταστροφή καρκινογενών ουσιών. Όσο πιο βαθύ

το χρώμα των μωβ φρούτων και λαχανικών, τόσο μεγαλύτερη η περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά.

Το άσπρο χρώμα: Πατάτες, κουνουπίδι, φασόλια, μελιτζάνες, μπανάνες

Επειδή δεν έχουν χρώμα δεν σημαίνει πως δεν είναι και θρεπτικά. Τα άσπρα φρούτα και λαχανικά περιέχουν τα **ανθοξανθίνες και φλαβονοειδή** τα οποία είναι άχρωμα. Οι βασική τους ιδιότητα είναι αντιοξειδωτική.

Εάν λοιπόν είχατε κολλήσει στο ίδιο βαρετό μήλο ή στην συνηθισμένη πράσινη σαλάτα, καιρός να βάλετε λίγη ποικιλία στην διατροφή σας. Ξεκινήστε κάθε μέρα να τρώτε ένα ουράνιο τόξο χρωματιστών φρούτων και λαχανικών!

https://www.vita.gr/wp-content/uploads/2020/03/shutterstock_793959790-768x432.jpg



<https://www.youtube.com/watch?v=ysfuBIwmroI>

<https://www.blvradio.gr/gnorizete-ti-simasia-echei-to-chroma-sta-frouta-kai-sta-lachanika/>

<https://www.nutrischool.gr/articles/diatrofi-gia-skepsi/eat-a-rainbow/>

<https://www.itrofi.gr/fytika/frouta/article/985/giati-ta-froyta-allazoy-nhroma-otan-orimazoy-n>