

**Czy barwa jedzenia ma znaczenie? Odkryj  
moc 6 kolorów owoców i warzyw!**



Owoce i warzywa zajmują drugie miejsce na piramidzie żywienia, zaraz po produktach zbożowych. Są one bogatym źródłem soli mineralnych, witamin, zawierają błonnik oraz substancje barwnikowe, które neutralizują wolne rodniki.

Warzywa i owoce są istotnym źródłem wielu składników odżywczych takich jak: kwas foliowy, potas, witamina C czy błonnik pokarmowy.  
Te bogactwa natury najlepiej jeść w postaci: surowej, soków, sałatek, surówek, koktajli na bazie jogurtów czy kefirów, napoi smoothie czy też kolorowych kanapek.



Okazuje się, że barwa jedzenia ma ważne znaczenie. Na nasz nastój wpływ ma kolor, od niego zaleczy czy dana potrawa wyda nam się apetyczna i kusząca czy też nie. Dania barwne cieszą nasze oko i są chętniej zjadane ;) Każdy kolor ma przypisane sobie właściwe cechy.

**BIAŁY**



Kolor biały poprawia samopoczucie, rozjaśnia umysł, przynosi spokój i łagodzi emocje. Białe warzywa i owoce zawierają flawonoidy, które mają działanie antywirusowe i przeciwbakteryjne.

Przykładowe produkty:

Owoce: biała porzeczka

Warzywa: cebula, por, czosnek, biała rzepa, kalafior, cykoria, korzeń pietruszki, seler, fasola  
ŻÓŁTY



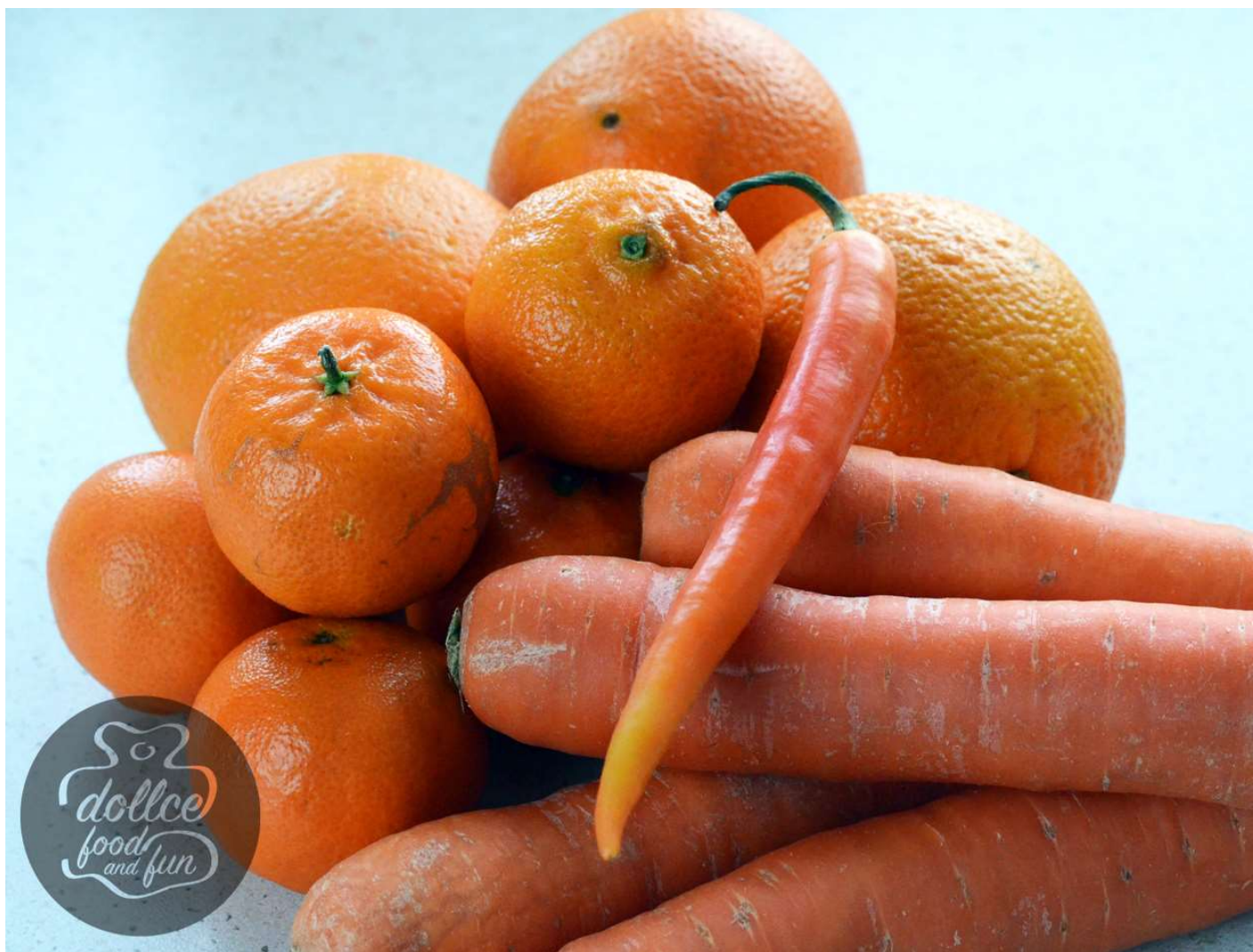
Kolor żółty działa antydepresyjne, łagodzi stres, uspokaja nerwy. Ponadto dodaje optymizmu, relaksuje, pomaga logicznie myśleć, wywołuje radość i pobudza do życia. Żółte owoce i warzywa zawierają beta karoten, który pozytywnie wpływa na nasz wzrok. Co więcej ich spożywanie poprawia pracę układu trawiennego i pozytywnie wpływa na pracę naszego mózgu.

Przykładowe produkty:

Owoce: cytryna, ananas, banan, melon, jabłko

Warzywa: kukurydza, żółta papryka, fasolka szparagowa

POMARAŃCZOWY



Kolor pomarańczowy motywuje do działania, przywraca chęć do życia, wpływa pozytywnie na nastrój, dodaje sił.

Owoce i warzywa w tym kolorze wzmacniają odporność, zawierają bardzo dużą dawkę beta karotenu, który dobrze wpływa na wygląd skóry, włosów i paznokci.

Przykładowe produkty:

Owoce: mandarynka, pomarańcza, brzoskwinia, nektarynka, kaki

Warzywa: dynia, marchewka, papryka pomarańczowa

**CZERWONY**



Kolor czerwony żywy, widoczny, pobudzający apetyt, dodaje siły i energii. Czerwone owoce i warzywa, są bogate w likopen, który obniża poziom cholesterolu i działa antynowotworowo. Produkty te bardzo dobrze wpływają na układ krążenia.

Przykładowe produkty:

Owoce: truskawka, wiśnia, czereśnia, malina, żurawina, granat, arbuż, owoce dzikiej róży

Warzywa: pomidor, papryka czerwona, burak, rzodkiewka

ZIELONY



Kolor zielony odstresowuje, odpręża, wywołuje poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Ma wpływ na układ nerwowy. Warzywa i owoce zawierają chlorofil i są bogate w kwas foliowy, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju układu nerwowego.

Przykładowe produkty:

Owoce: limonka, kiwi, agrest, awokado

Warzywa: szpinak, sałata, ogórek, groszek, świeże zioła, zielone szparagi, karczochy, brokuł, brukselka, zielona papryka, seler naciowy, rukola, roszponka

NIEBIESKI/FIOLETOWY





Kolor niebieski/fioletowy beztroski, łagodny, dodaje spokoju, lekkości i pobudza do pracy. Owoce i warzywa w tym kolorze zawierają antocyjany, które wpływają korzystnie na stan układu krążenia a także chronią przed infekcjami.

Przykładowe produkty:

Owoce: śliwka, aronia, jagoda, winogrono, jeżyna, borówka amerykańska

Warzywa: bakłażan, czerwona kapusta