

2017

ΓΙΟΡΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ
ΦΥΣΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ
Οι Αλχημιστές

[Η ΧΡΩΜΑΤΙΚΗ ΠΑΛΕΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ]

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΡΥΣΩΝ ΟΙ ΑΛΧΗΜΙΣΤΕΣ

Πράσινο χρώμα

Σπανάκι, μπρόκολο, αβοκάντο, αρακάς, φασολάκια, πιπεριές, σπαράγγια, πράσινο λάχανο, αγγούρι, κολοκύθι,

1. Ποιες ενώσεις είναι υπεύθυνες για το **πράσινο** χρώμα;

Το πράσινο χρώμα στα φρούτα και τα λαχανικά οφείλεται στην παρουσία της χρωστικής ουσίας χλωροφύλλης.

2. Τι δράση έχουν;

Έχουν ισχυρή Αντικαρκινογόνο δράση. Δίνουν στο οργανισμό θρεπτικές ουσίες όπως βιταμίνη C ασβέστιο

3. Γιατι πρέπει να τρώμε τα πράσινα λαχανικά;

Ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού

Μειώνουν τον κίνδυνο του καρκίνου

Βοηθούν στην όραση και διευκολύνουν την πέψη

Μειώνουν την πίεση

Κίτρινο χρώμα

**Λεμόνια , ανανάς, πιπεριές, κίτρινα μήλα και
αχλάδια ,καλαμπόκια**

1. Ποιες ενώσεις είναι υπεύθυνες για το **κίτρινο**
χρώμα;

Είναι γεμάτα **καροτινοειδή βιοφλανοειδή**

2. Τι δράση έχουν;

Είναι ισχυρά **αντιοξειδωτικά** και περιέχουν **βιταμίνη C**. Τα κίτρινα φρούτα είναι πλούσια σε **ορυκτό κάλιο**, το οποίο είναι ευεργετικό για την **πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων** και της **στεφανιαίας νόσου**.

3. Γιατί πρέπει να τρώμε τα κίτρινα λαχανικά;

Βοηθούν την **κυκλοφορία του αίματος** και έτσι αποτρέπουν τις **καρδιακές παθήσεις**

Συμβάλλουν στη διατήρηση του **υγιούς δέρματος**

Επιταχύνουν την **διαδικασία επούλωσης** των τραυμάτων

Προστατεύουν τα **οστά** και τα **δόντια**

Συμβάλλουν στην **απορρόφηση του σιδήρου**

Κόκκινο χρώμα

Οι ντομάτες, τα κεράσια, τα κόκκινα σταφύλια, τα βατόμουρα, το καρπούζι, το κόκκινο γκρέιπφρουτ, οι φράουλες, τα ρόδια κ.ά.

1. Ποιες ενώσεις είναι υπεύθυνες για το **κόκκινο** χρώμα;

Το Λυκοπένιο και οι ανθοκυανίνες - φυσικές χρωστικές ουσίες

2. Τι δράση έχουν;

Βοηθάνε την υγεία.... βιταμίνη Α, C

3. Γιατί πρέπει να τρώμε τα κόκκινα λαχανικά;

προστατεύει την **καρδιά**

Μειώνει την **αρτηριακή πίεση**

Βοηθά στην **αρθρίτιδα**

Άσπρο χρώμα

Σκόρδο, κρεμμύδι, μπανάνα, μανιτάρια, πατάτες και κουνουπίδι.

1. Ποιες ενώσεις είναι υπεύθυνες για το **άσπρο** χρώμα;

Το λευκό χρώμα που βρίσκεται στα φρούτα και τα λαχανικά, οφείλεται σε φυτοχημικά που ονομάζονται **ανθοξανθίνες -φλαβονοειδή**

2. Τι δράση έχουν;

που εμφανίζουν **αντιοξειδωτικές** ιδιότητες. Τα λευκά φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν θρεπτικά συστατικά, που τονώνουν την **ανοσοποιητική δραστηριότητα** και είναι καλές πηγές ορυκτού καλίου.

3. Γιατί πρέπει να τρώμε τα λευκά λαχανικά;

Τα λευκά προϊόντα, όπως το σκόρδο και το κρεμμύδι, περιέχουν επίσης αλλικίνη, που μπορεί να βοηθήσει στη **μείωση της χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης**. Η **αλλικίνη** έχει επίσης αποδειχθεί ότι μειώνει τον **κίνδυνο του καρκίνου του προστάτη**.

Μπλε- μώβ χρώμα

Το μωβ λάχανο, τα βατόμουρα, η μελιτζάνα, τα μοβ σύκα, τα μοβ σταφύλια, τα ξερά δαμάσκηνα, οι σταφίδες, κ.ά..

1. Ποιες ενώσεις είναι υπεύθυνες για το **μπλέ- μώβ** χρώμα;

Τα μπλε και μωβ φρούτα και λαχανικά, περιέχουν φυτοχημικά, όπως οι **ανθοκυανίνες** (παρούσες στα βατόμουρα, τα μοβ σταφύλια και τη μαύρη σταφίδα) και τα **φαινολικά συστατικά** (παρόντα στα δαμάσκηνα, τη μελιτζάνα και τις σταφίδες).

2. Τι δράση έχουν;

Αυτά είναι **ισχυρά αντιοξειδωτικά** που βοηθούν στη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης ασθενειών

3. Γιατί πρέπει να τρώμε τα μπλε - μωβ λαχανικά;

βοηθούν στη **μείωση** του κινδύνου εκδήλωσης ασθενειών όπως **ο καρκίνος, οι καρδιακές παθήσεις, και η νόσος Alzheimer** και μπορεί ακόμη και να **επιβραδύνουν τη διαδικασία γήρανσης**. Η έρευνα δείχνει ότι η κατανάλωση βατόμουρων ειδικά, μπορεί να βοηθήσει τη λειτουργία της μνήμης και να εμποδίσει μέρος της γήρανσης με τη βελτίωση της επικοινωνίας των κυττάρων του νευρικού συστήματος.

Πορτοκαλί χρώμα

Το πορτοκάλι, τα καρότα, το πεπόνι, το μάνγκο, το κολοκύθι, οι γλυκοπατάτες, το κίτρινο γκρέιπφρουτ, το λεμόνι, τα ροδάκινα, η παπάγια, ο ανανάς κ.ά..

1. Ποιες ενώσεις είναι υπεύθυνες για το **πορτοκαλί χρώμα**;

Α και β καροτένιο

2. Τι δράση έχουν;

ένα ισχυρό **αντιοξειδωτικό** το οποίο δεν είναι μόνο καλό για την υγεία των **ματιών**, αλλά μπορεί επίσης να καθυστερήσει τη γνωστική **γήρανση** και να προστατεύσει το **δέρμα** από τη ζημιά που προκαλεί ο ήλιος. Το Β-καροτένιο μετατρέπεται σε βιταμίνη Α, η οποία είναι σημαντική για τη νυχτερινή όραση και είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του **ανοσοποιητικού συστήματος**.

3. Γιατί πρέπει να τρώμε τα πορτοκάλια ;

Τα εσπεριδοειδή, όπως τα πορτοκάλια, είναι μια εξαιρετική πηγή **βιταμίνης C**, ένα αντιοξειδωτικό που ενισχύει το **ανοσοποιητικό** σύστημα, προστατεύει από **καρδιαγγειακές παθήσεις** και βοηθά στην ανοικοδόμηση του κολλαγόνου στο **δέρμα**. Η βιταμίνη C επίσης βοηθά στην απορρόφηση του **σιδήρου** από το σώμα

Πηγη: <http://www.clickatlife.gr/your-life/story/4771>

.