

Significado das cores



Como garantir uma alimentação rica em diversos nutrientes e saudável?

Faça uma dieta colorida.

Ter uma alimentação balanceada é o segredo para uma vida saudável e também a melhor prevenção contra várias doenças.

Veja a seguir o que está por trás das cores dos alimentos.



Os alimentos e suas cores



ALIMENTOS BRANCOS

Os alimentos de cores brancas como o leite, queijo, couve-flor, batata, arroz, cogumelo e banana são as **melhores fontes de cálcio e de potássio**. Estes minerais são importantes para o funcionamento do organismo, porque:

1. Contribuem na formação e manutenção dos ossos;
2. Ajudam na regulação dos batimentos cardíacos;
3. São fundamentais para funcionamento do sistema nervoso e dos músculos.



Os alimentos e suas cores



ALIMENTOS VERMELHOS

O licopeno é uma substância que age como antioxidante e é responsável pela cor vermelha do morango, tomate, melancia, caqui, goiaba vermelha, framboesa, cereja. Os alimentos vermelhos contêm antocianina que estimula a circulação sanguínea, atua na prevenção do câncer de próstata e melhora da memória.



Os alimentos e suas cores



ALIMENTOS AMARELOS

O mamão, a cenoura, a manga, a laranja, a abóbora, o pêsego e o damasco são alimentos de cores amarela ou alaranjada que são ricos em vitamina B-3 e ácido clorogênico. São substâncias que mantêm o sistema nervoso saudável e ajudam a prevenir o câncer de mama. Para completar, eles também possuem beta-caroteno, um antioxidante que ajuda a proteger o coração.



Os alimentos e suas cores



ALIMENTOS ARROXEADOS

Os alimentos azulados e arroxeados, como a uva, a ameixa, o figo, a beterraba ou repolho-roxo contêm ácido elágico, substância que:

1. Retarda o envelhecimento;
2. Neutraliza as substâncias cancerígenas antes mesmo delas alterarem o código genético.



Os alimentos e suas cores



ALIMENTOS VERDES

Os alimentos de cor verde como os vegetais folhosos, o pimentão, o salsaão e as ervas contêm clorofila e vitamina A, substâncias com os seguintes efeitos:

1. Desintoxicam as células;
2. Inibem os radicais livres (substâncias que danificam as células e causam doenças com o passar do tempo);
3. Tem efeito anticancerígeno e ajudam a proteger o coração;
4. Protegem o cabelo e a pele.



Os alimentos e suas cores



ALIMENTOS MARRONS

As fibras e vitaminas do complexo B e E são, principalmente, encontradas nas nozes, aveia, castanhas e cereais integrais, que por sua vez tem uma cor marrom. Tais substâncias e nutrientes têm importâncias vitais no organismo:

1. Melhoram o funcionamento do intestino;
2. Combatem a ansiedade e a depressão;
3. Previnem o câncer e as doenças cardiovasculares.