**MANGIARE A COLORI**

I colori vivaci di frutta e verdura non sono solo belli da vedere ma indicano la presenza di sostanze preziose, che ci aiutano a vivere meglio e in salute. Ad ogni colore corrispondono determinate proprietà, ecco perché è importante consumare sempre frutta e verdura di colori diversi,rispettandone la stagionalità, questo sia per trarre dalla frutta e dalla verdura il massimo livello di nutrienti e sia per evitare di assumere insieme agli alimenti anche sostanze chimiche (come antimicrobici) necessarie per la loro conservazione.

Ma quali sono questi “colori del benessere”? Vediamoli nel dettaglio.

**ROSSO**

Frutta e verdura di colore rosso sono ricchi di**antocianine** e **licopeni**.

**pomodori peperoni fragole ciliegie arance rosse anguria**

**rape**

**ravanelli**

**barbabietole**

* Proteggono il nostro organismo dal rischio di malattie cardiovascolari e di alcuni tumori (in particolare i tumori al seno e alle ovaie nelle donne e quello alla prostata negli uomini)
* Stimolano le difese immunitarie
* Rafforzano le articolazioni
* Aiutano a mantenere integre le funzioni cognitive

**VERDE**

**asparagi agretti basilico bietole**

**cetrioli lattuga**

**indivia**

**spinaci zucchine**

**kiwi**

Il colore verde di frutta e verdura è dovuto alla presenza di **clorofilla**. Oltre alla clorofilla sono anche una buona fonte di **magnesio**e **acido folico**, presente in particolare nelle verdure a foglia verde.

**asparagi agretti basilico bietole**

**cetrioli lattuga**

**indivia**

**spinaci zucchine**

* Riducono la pressione e il colesterolo LDL
* Stimolano le difese immunitarie
* Proteggono il nostro organismo dal rischio di tumori
* Contribuiscono al corretto funzionamento del sistema nervoso e muscolare, alla riduzione della stanchezza e dell’affaticamento.

**GIALLO/ARANCIO**

La pigmentazione giallo/arancio è dovuta alla presenza di **carotenoidi**, **bioflavonoidi** e **acido citrico**. La tonalità gialla può indicare la presenza **di luteina** e **zeaxantina**.

**limoni pompelmo mandarini arance melone pesche**

**carote**

**nespole**

**ecc..**

* Proteggono la vista
* Rafforzano il sistema immunitario
* Aiutano a prevenire l’invecchiamento cellulare e il rischio di alcuni tumori

**BLU/ VIOLA**

**Melanzane**

**frutti di bosco**

**prugne**

**uva nera**

**ecc.**

Frutta e verdura di questo colore contengono **antocianine**, **resveratrolo**, **potassio** e **magnesio**

* Aiutano a prevenire tumori e patologie cardiovascolari
* Contribuiscono ad una corretta funzionalità dell’apparato urinario (in particolare i frutti di bosco)
* Migliorano la circolazione sanguigna proteggendo i capillari

**BIANCO**

**aglio cavolfiore finocchi funghi**

**porri**

**sedano**

**mela**

**pera**

**ecc**

Frutta e verdura di questo colore sono ricchi di **antociani**,**allicina**, **selenio**, **potassio** e **vitamina C**.

* Contribuiscono al normale funzionamento del sistema muscolare e nervoso e al mantenimento di una normale pressione sanguigna
* Proteggono le cellule dallo stress ossidativo
* Contribuiscono al normale funzionamento della tiroide
* Riducono il rischio di tumori e malattie cardiovascolari
* Contribuiscono al normale mantenimento di unghie e capelli