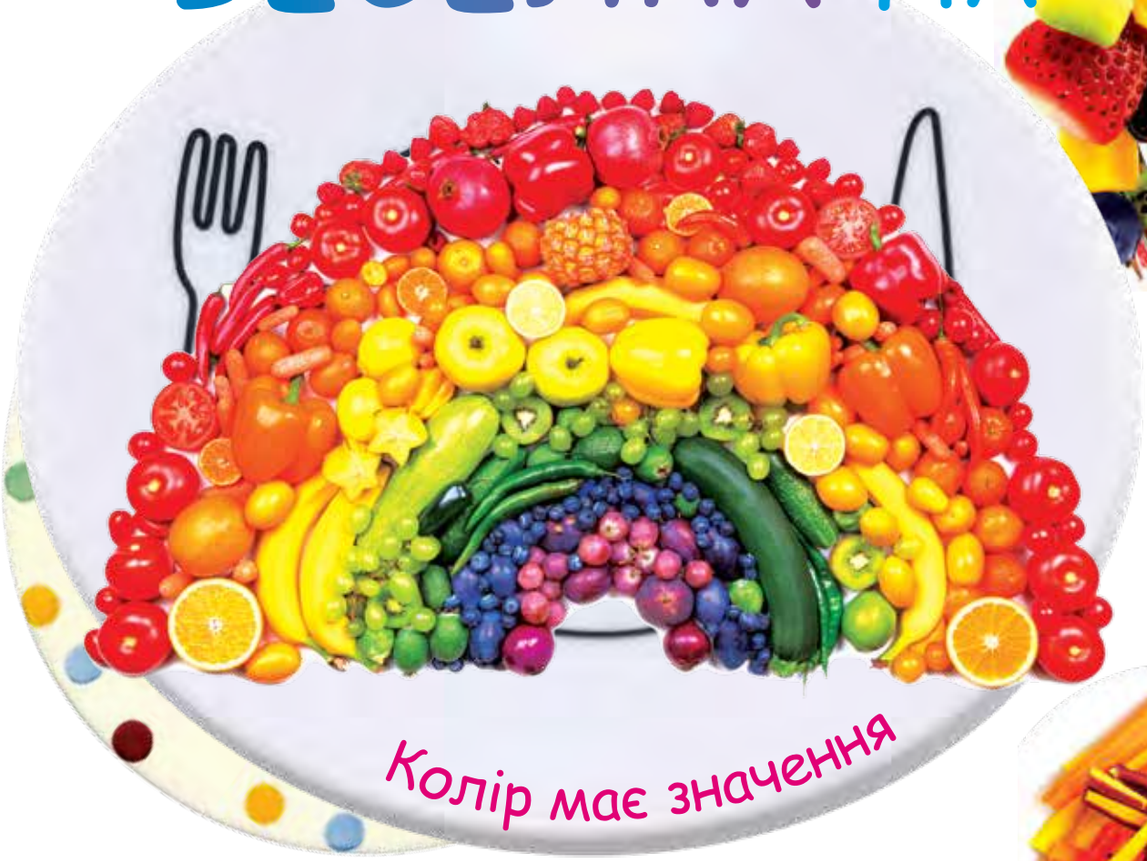
Ірина Кук

ВЕСЕЛКА НА ТВОЇЙ ТАРІЛЦІ



Колір має значення

Навколо нас яскравий та різнобарвний світ. Хочемо ми чи ні, однак завжди перебуваємо під впливом кольорів.

Кольори різних гам збуджують або заспокоюють, спонукають до дій, навіюють думки, створюють настрій. Навіть продукти, які ми вживаємо, впливають на нас не тільки завдяки смаку чи вмісту в них різних вітамінів та мікроелементів. Колір їжі теж має значення! Знаючи особливості впливу кольорів на організм людини, можна харчуватися з більшою користю, смакуючи їжу, покращувати настрій, очищати організм, посилювати імунітет.

Що таке пігменти і з чим їх їдять?

Пігменти – це забарвлені речовини, що входять до складу тканин організмів. Колір пігментів визначається наявністю в їх молекулах хромофорних груп, які зумовлюють вибіркове поглинання світла у видимій частині сонячного спектру. Найбільш поширені у рослинах порфірини та каротиноїди. Порфірин з атомом Mg – хлорофіл, зелений барвник рослин. Каротиноїди (каротин, лікопін) надають рослинам жовтого, оранжевого або червоного кольору, а антоціани – фіолетового, синього або червоного.

Одна з найважливіших функцій каротиноїдів – А-провітамінна активність. Організми людей і тварин не здатні синтезувати вітамін А, який є незамінним для зору, росту, репродукції, захисту від бактерій і грибків, здоров'я шкіри і слизової. Цей імуностимулюючий вітамін не утворюється і в тканинах рослин, його можна отримати тільки шляхом перетворення провітамін-А активних каротиноїдів. Вони збільшують активність клітин-кілерів (які на ранніх стадіях задіяні проти вірусних інфекцій та бактерій), сповільнюють ріст ракових пухлин шкіри, спровокованих УФ-випромінюванням. Каротиноїди стимулюють апетит, впливають на ендокринну систему, особливо у період статевого дозрівання.

Виявляється, що каротиноїди, які містяться в середині клітин овочів та фруктів, не повністю засвоюються організмом і всмоктуються в кров в дуже малих кількостях. Тому овочі варто подрібнювати або піддавати тепловій обробці, внаслідок якої руйнуються клітинні мембрани.

Наш організм краще засвоює каротиноїди разом з жирами. Так, кількість каротину, яка засвоюється організмом із сирої моркви

за дієти, позбавленої жирів, не перевищує 1 %. За тих самих умов з вареної моркви засвоюється 19 % каротину.

Антоціани, як правило, діють як антиоксиданти і нейтралізують несприятливу дію вільних радикалів – нестабільних хімічних сполук, які діють як окиснювачі і руйнують важливі структури клітин нашого організму. Антоціани використовують для ефективної профілактики радикал-залежних хвороб цивілізації: серцево-судинних, онкологічних.

Отож, природні пігменти, які роблять фрукти та овочі такими барвистими, не лише прикрашають страву, а й додають нам здоров'я. А тому варто навчитися „малювати" веселку на своїй тарілці, використовуючи корисні властивості кольорових овочів і фруктів.

Учені розділили всі фрукти, овочі і ягоди за кольором на п'ять груп, кожна з яких містить унікальні інгредієнти, необхідні для нормального функціонування організму. Дуже важливо вживати продукти зі всіх п'ятьох груп, щоб не було дефіциту якого-небудь вітаміну або мінералу.

Активний червоний

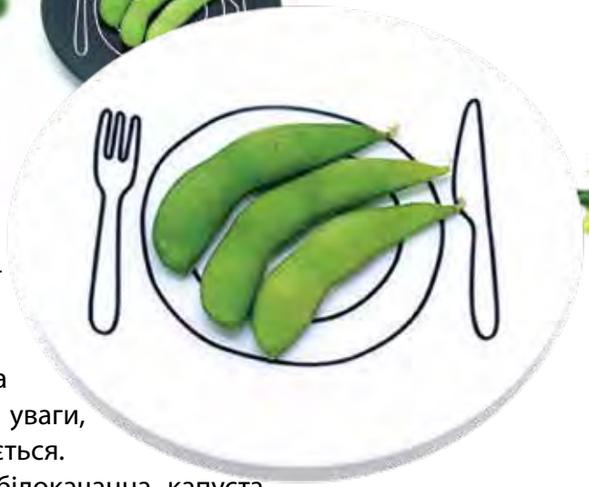
Червона гама збуджує, стимулює, надає впевненості. Скористайся цим, коли тобі потрібна рішучість та активність. Червоні кольори стимулюють кровообіг, прискорюють обмін речовин, роботу серцево-судинної системи, підвищують імунітет. Червоний колір посилює апетит (недарма він такий популярний у оздобленні кухонь та ресторанів). Смакуй яблука, малину, гранат, червоний перець, помідори, вишню, полуницю, кавун, буряк, і вони нададуть тобі сили. Приготуй салат із помідорів та солодкого перцю, додай полуниці на десерт – і ти забудеш, що таке поганий настрій.

Енергійний помаранч

Помаранчевий – особливо теплий та енергійний колір ділової активності та водночас творчості. Оранж – для оптимістів! Він активізує роботу мозку та сприяє концентрації уваги, підтримує нас в активному стані та гарному настрої, сприяє плідній роботі та досягненню результатів. У продуктах помаранчевого кольору – моркві, обліписи, гарбузах, абрикосах – міститься бета-каротин. Він сприяє виведенню токсинів з організму, відновленню клітин та зміцненню м'язів. Помаранчеві продукти – для гарного настрою. Недарма взимку так радують апельсини, мандарини та грейпфрути. Додай гарбуз та моркву – і пий сік для ідеального настрою.

Сонячно-жовтий

Жовтий – колір позитиву та гармонії, колір для гарного настрою та душевного спокою. Він стимулює і водночас заспокоює. Лимони, кукурудза, ананаси, диня, банани – під впливом кольорів жовтої гами активізується творчість, процеси мислення. Жовтий сприяє покращенню пам'яті, стимулює травлення та покращує настрій. У продуктах жовтого кольору міститься багато вітаміну С, який має протизапальну дію. А ще каротин – антиоксидант. Смакуючи жовті „сонячні" страви, ми очищаємо наш організм та посилюємо імунітет.



Релаксаційний зелений

Зелений – це спокій та натхнення. Колір розсудливості, оптимізму та поміркованості. Зелені кольори заспокоюють нервову систему, сприяють релаксації та відновленню життєвих сил, концентрації уваги, полегшують контроль над усім, що відбувається.

Кріп, петрушка, горох, цукіні, салат, білокачанна капуста, шпинат, броколі, ківі, водорості містять багато хлорофілу, сприяють кровотворенню, підвищують вміст гемоглобіну в крові та посилюють імунітет. Такі продукти очищають організм від токсинів, стимулюють травлення.

Таємничий фіолетовий

Фіолетовий – таємничість, загадка, інтрига… Це поєднання червоного та синього, єдність протилежностей. Їжа фіолетового кольору корисна для судин, серця, зору. Виноград, ожина, чорна смородина, баклажани, синя цибуля, ягоди чорниці, чорнослив збагачують смак різноманітних страв та десертів. А ще допоможуть сконцентрувати увагу, покращать мозкову діяльність.

Ти, мабуть, читав казку про блакитну троянду, запах якої змушував людей говорити правду? Справді казкова історія, адже такої квітки в природі немає.

Але у 2004 році методом генної інженерії селекціонери отримали довгоочікувану блакитну троянду – плід наполегливої праці багатьох поколінь учених. І відразу ж на світ з'явилися овочі з дивним забарвленням: фіолетова картопля, капуста, морква, цвітна капуста і навіть перець незвичайного фіолетового кольору.

Яскраві продукти – це природні фарби для здоров'я та настрою. Смакуй різнокольорову їжу, насолоджуйся її виглядом. Веселка на тарілці – це здорове тіло та гармонія душі.

ЛАБОРАТОРІЯ „КОЛОСКА"

ХУДОЖНИК-КУЛІНАР

- Намалюй картину з овочів та фруктів.
- Приготуй салат для гарного настрою, використовуючи кольорову гаму фруктів та овочів.