

SYÖ VÄREJÄ!



VIHREÄ

Voimakas vihreä väri kertoo, että kasvis sisältää runsaasti yhteyttäviä viherhiukkasia sekä rautaa. Vihreät kasvikset sisältävät paljon indolihappoja ja luteiinia, jotka edistävät terveyttä ja parantavat luuston kuntoa. Viherhiukkasissa on runsaasti muun muassa rautaa sekä sen imeytymistä edistävää C-vitamiinia. Tummanvihreät kasvikset sisältävät myös K-vitamiinia, joka edistää veren hyytymistä. Vihreät kasvikset vähentävät tutkitusti syöpäriskiä.



KELTAINEN JA ORANSSI

Kasvien sisältämät oranssit ja keltaiset värit viestivät kasviksen sisältävän runsaasti oloa virkistäviä vitamiineja. Oranssi beetakaroteeni on A-vitamiinin esiaste. Beetakaroteenin puutos heikentää limakalvojen ja ihon kuntoa sekä näkökykyä. Helpoin tapa varmistaa riittävä beetakaroteenin saanti on syödä päivittäin porkkanaa.



PUNAINEN

Punaisista väreistä tunnetuin lienee lykopeeni. Tomaatin lisäksi sitä löytyy verigreipistä sekä vesimelonista. Muut punaiset kasvien sisältämät väriaineet kuuluvat antosyaaneihin. Lykopeeni on varmasti tutkituimpia kasviksille värin antavia aineita ja sen puuttumisella ruokavaliosta on osoitettu olevan selvä yhteys eturauhassyöpään sekä sydän- ja verisuonitauteihin.



PURPPURA

Purppuran ja sinisen sävyt ovat fenolihdisteiden ja antosyaanien synnyttämiä värejä. Sinertävät flavonoidit hidastavat vanhenemista ja parantavat muistia.



VALKOINEN

Meille tärkeimmät valkoiset kasvikset ovat sipulikasvit. Niissä on tehokkaita flavonoideja, kuten kversetiiniä ja allisiinia. Niiden tiedetään torjuvan bakteerien ja virusten hyökkäyksiä. Kaalikasvit sisältävät värittömiä sulfidihdisteitä, jotka edistävät terveyttä.