As cores dos vexetais

2 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 2 min 30 sg

O consumo de 5 ou máis racións de verduras e froitas ao día pode previr moitos problemas de saúde no futuro. Por iso é moi necesario converter esta práctica en habitual dende a infancia. Con frecuencia e para facilitar a aceptación deste tipo de alimentos hai que recorrer á creatividade. Por exemplo, podemos preparar torradas de pan con tomate no almorzo; puré de pataca con cenoria e porro no canto de patacas fritas para acompañar a ración de carne; arroz con verduras; pasta con salsa de tomate natural etc

Cada cor dos alimentos vexetais está asociado con distintas propiedades beneficiosas. Aproveitádeas mercando hortalizas variadas para combinar nos diferentes pratos, tanto cociñadas como crúas.

Os vexetais de cor verde son ricos en folatos, nutrientes indispensables para a saúde vascular. Os compostos presentes na coliflor, nos grelos, no brócoli, e no repolo asócianse cun posible efecto protector fronte a enfermidades neurodexenerativas na idade avanzada e certos tipos de cancro.

Os vexetais de cor amarela-laranxa son ricos en sustancias precursoras das vitaminas A e C. Protexen fronte ao dano oxidativo presente na arteriosclerose dos vasos sanguíneos. As súas funcións tamén axudan a manter unha boa función visual.

Algúns vexetais como as espinacas, o repolo e o aguacate (aínda que estean "tinguidos" de verde pola clorofila) conteñen cantidades importantes de pigmentos amarelos como a luteína e a zeaxantina, que se acumulan na retina e que están relacionados co mantemento da función visual.

Os vexetais de cor vermella axudan a unha boa saúde cardiovascular. A cor vermella do tomate, da sandía ou do pomelo débese ao seu contido en licopeno, un composto que ten capacidade antioxidante, e que está relacionado cun posible papel protector fronte ao cancro de próstata.

Os vexetais de cor morada achegan propiedades antiinflamatorias e vasoprotectoras polo que axudan a previr enfermidades cardiovasculares. Son ricos ademais en minerais, como o potasio e o magnesio.

Os vexetais de cor branca están asociados á capacidade do organismo para combater infeccións (allo, cebola, allo porro etc.). Conteñen tamén compostos con función hipotensora e antiagregante, que son particularmente ricos nas mazás, nas cebolas e nas uvas.


Xente con Vida
Cor
Vexetais ou froitas
Coliflor, grelos, brócoli, repolo
Espinacas, repolo, aguacate
Tomate, sandía, pomelo
Berenxena, cebola morada, uvas moradas
Allo, cebola, allo porro, mazás, uvas brancas