

# RENKLERİN DİLİ

## AKTÜEL DİYET



Beslenme ve Diyet Uzmanı  
Begüm KURAN

Görsel olarak rengarenk salatalar çok çekici görüldüğünden, salata yemek çok cazip bir fikirdir. Peki bu renklerin, sağlığınız için ne kadar önemli olduğunun farkında mısınız? En önemlisi bu renkleri her gün tabağınızda buldurmanız gerektiği, böylece vücudunuzun ihtiyaç duyduğu günlük vitamin ve mineral miktarlarını alabilirsiniz. İşte en yaygın renklerdeki besinler ve özellikleri:

**BEYAZ:** Güçlü bir antioksidandır ve kükürt, quersetin gibi yararlı bileşiklerden oluşan geniş bir yelpazesi vardır. Onlar vücudun enfeksiyonlarla savaşmasına yardımcı olurlar, antiviral, antifungal ve antiinflatuar bu bileşenler bağışıklık

karoten açısından yüksektir. Bu demek oluyor ki antioksidan özellikleri yüksektir. Kanser, kalp hastalığı ve bağışıklık sisteminin önemli bir parçasını destekleyerek enfeksiyonların önlenmesinde görevlidirler. Aynı zamanda sağlıklı gözler ve sağlıklı bir cilt için de beta karoten önemlidir. Örneğin; havuç, kavun, tatlı patates, kabak ve portakal...

**KIRMIZI:** Büyük ölçüde sağlıklı hücre duvarlarını inşa ederek dolaşım sistemini iyileştirmeye yardımcı olurlar. Fitosteroller, likopen ve antosiyaninlerden zengin olup; organ fonksiyonlarını ve kan basıncını dengeler. Ayrıca zararlı UV ışınlarına karşı koruma sağlar. Örneğin;



sistemini güçlendirirler. Örneğin; sarımsak, soğan, karnabahar, turp...

**YEŞİL:** Klorofil içerirler. Karaciğer ve böbrekleri destekleyerek toksinlerin atılmasına yardımcıdırlar, kan temizleyici denebilir. Kan pıhtılaşması için gerekli olan K vitaminini yüksek miktarda içerir. Detoks sebze ve meyveleri de denebilir. Örneğin; brokoli, ıspanak, yeşil fasulye ve kereviz...

**SARI:** Sarı renkli besinler serbest radikaller ile mücadele konusunda oldukça yeteneklidir. Sağlıklı bir cilt için, alerjiyi önlemede ve korumada yardımcı olurlar. C vitamini bakımından zengindir. Narenciye grubundadırlar. İçerdikleri biyoflavonoidler ile cildinizdeki kolajeni güçlendirir. Tendon, bağ ve kıkırdak için de oldukça faydalıdır. Örneğin; limon, ananas, sarı biber ve greyfurt...

**TURUNCU:** Bu renk besinler A vitamini gibi davranan sizlerinde bildiği beta

domates, karpuz, pancar, kırmızı dolmalık biber...

Yeraltına inilir  
Yumruları yenilir  
Nişasta bakımından  
Hayli zengin bilinir

**MOR:** Tüm renklerin içerisindeki en güçlü antioksidanlardandır. Yaban mersini, bögürtlen, patlıcan, mor lahana örnek olarak verilebilir.

Soğuktan yanması zor  
Kırağıyı ondan sor  
Pişirecek yenir bu  
İnce uzun etli mor

Hayat, bir bileği taşıdır ve bu bileği taşı sizi un ufak mı edecek yoksa bileyip parlatacak mı, buna sadece ama sadece siz karar verirsiniz. CAVETT ROBERT

