Предлагаю продолжить разговор о цвете и питании.

**Цвета твоего питания.**

Большинство из нас питается однообразно – изо дня в день мы привыкли, есть одно и то же. Так не пора ли расширить свой рацион и начать питаться вкусными и здоровыми продуктами, наполненными силой фитонутриентов?

Фитонутриенты – это натуральные питательные вещества, которые содержаться в растениях, например, ликопин в томатах, ресвератрол в винограде. Фитонутриенты обеспечивают обширную антиоксидантную защиту организма и обладают многими полезными для здоровья свойствами, но, к сожалению, мы часто потребляем их в недостаточном количестве.

Чтобы правильно сбалансировать свой рацион, фрукты и овощи распределены по цветам, которые нужно употреблять для достижения оптимального здоровья.

**Полезные для здоровья свойства красного.**

*Овощи и фрукты красного цвета поддерживают здоровье клеток, простаты, сосудистой и иммунной систем, а также здоровое состояние ДНК.*

**Фотоэлементы красного цвета.**

Ликопин – это фитонутриент обладающий антиоксидантными свойствами, обеспечивает нормальную работу простаты.

Эллаговая кислота – сильный антиоксидант, который благотворно влияет на состояние ДНК.

**Что нужно есть?**

Начните с красных яблок, томатов и садовой земляники(клубники), а потом можно перейти к более экзотическим фруктам: гранатам и красным плодам гуаявы. Добавляйте в салаты красный сладкий перец и редис, украшайте мороженое ягодами малины.

**Сколько?**

Одна порция:

\*12 вишен

\*1 небольшое красное яблоко

\*1/4чашки клюквы

\*17 красных виноградин

\*2 сливы

\*1 чашка редиса или малины

\*1/2 чашка запеченного или 1 чашка свежего сладкого перца.

Это был красный цвет нашего питания. Оранжевый и желтый цвет ждут нас в марте. До встречи.