**Цвета твоего питания.**

**Полезные для здоровья свойства желтого и оранжевого.**

Растительные продукты желтого и оранжевого цвета укрепляет иммунную и сердечнососудистую систему, поддерживают нормальное зрение, рост и развитие организма, обеспечивают защиту клеткам и помогают сохранять увлажненность кожи.

**Фотоэлементы желтого и оранжевого цвета.**

Пусть оранжевый и желтый займут приоритетное место на Вашей тарелке, и тогда полезные свойства бета-каротина, альфа-каротина, бета-криптоксантина, кверцетина будут служить Вашему здоровью.

Гесперидин – это фитонутриент, относящийся к семейству флавоноидов. Он в изобилии содержится в апельсинах, грейпфрутах, лимонах, мандаринах и перечной мяте. Гесперидин помогает работе сердечно-сосудистой системе.

Альфа-каротин, бета-каротин и бета-криптоксантин известны как провитамин А. Среди овощей, богатых этими фитонутриентами, можно упомянуть морковь, браунколь, шпинат и крупноплодную тыкву. Они поддерживают зрение, помогают сохранять увлажненность кожи, укрепляют иммунную систему, обеспечивают защиту клеткам.

**Что нужно есть?**

Вспоминайте о лете, когда едите *желтое*: сладкую кукурузу, лимон, тыкву, желтые перцы, сочный ананас. Как хорошо дополняют взятую в дорогу еду груши и вкуснейшие желтые яблоки! А семена горчицы наполняют любое блюдо пряным ароматом.

Любите *оранжевое*? Тогда персики, абрикосы и, конечно, апельсины. Из маракуйи, папайи и манго можно приготовить вкусный тропический салат. На улице холодно? Тогда сделайте замечательный салат из тыквы, сладкого картофеля и свежей моркови.

**Сколько?**

Одна порция:

\*1 небольшое яблоко желтого цвета, нектарин, апельсин или персик

\*1/2 чашки желтой вареной свеклы, 1 чашка желтых перцев, желтых томатов или моркови

\*1 чашка дыни или папайи

\*3/4 свежего ананаса

\*1/2плода манго

\*2 мандарина

\*4 абрикоса.