SUURENNA PDF-NÄYTTÖ 200 %

Joskus kesällä 2014 Hesarista leikattu.

1 Vihreissä kasviksissa on paitsi rautaa myös paljon luteiinia ja indolihappoja. Vihreiden kasvisten tiedetään ehkäisevän syöpää ja parantavan luuston kuntoa.

2 Sinisen ja purppuran sävyt ovat vahvimmillaan marjoissa ja hedelmissä. Sinertävien flavonoidien uskotaan parantavan muistia ja hidastavan vanhenemista.

3 Punaisista väriaineista tunnetuin on lykopeeni, jota on tomaatissa, vesimelonissa ja verigreipissä. Lykopeenin puutteella on yhteys sekä sydän- ja verisuonitauteihin että miesten eturauhassyöpään



4 Keltaiset ja oranssit värit ovat usein merkki siitä, että kasvis sisältää paljon vitamiineja ja nämä kasvikset virkistävät oloa. Väriaineista tunnetuin on oranssi beetakaroteeni, joka muuttuu elimistössä A-vitamiiniksi. Ilman beetakaroteenia ihon ja limakalvojen kunto sekä näkökyky heikkenisivät.

5 Valkoisia ja ruskeita värejä kannattaa syödä myös päivittäin. Tehokkaimpia valkoisten kasvisten flavonoideja ovat sipulikasvien kversetiini ja allisiini, joiden tiedetään torjuvan virusten ja bakteerien hyökkäyksiä. Ruokalusikallinen sipulisilppua päivässä riittää.