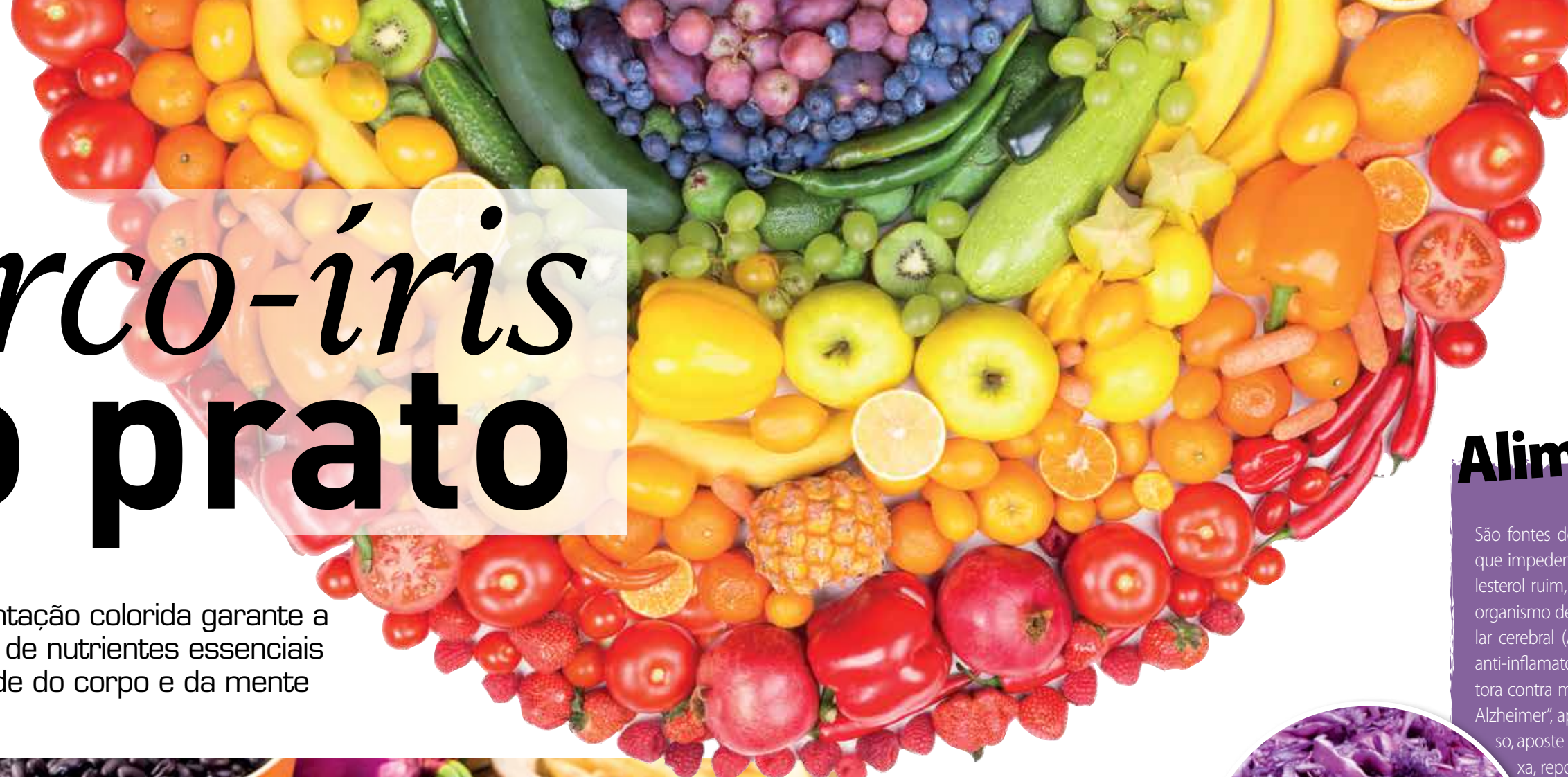


Arco-íris no prato

Uma alimentação colorida garante a diversidade de nutrientes essenciais para a saúde do corpo e da mente



Alimentos roxos

São fontes de antocianinas, substâncias que impedem a oxidação do LDL, o colesterol ruim, nas artérias, protegendo o organismo de infarto ou acidente vascular cerebral (AVC). “Elas ainda têm ação anti-inflamatória e possuem ação protetora contra males como o Parkinson e o Alzheimer”, aponta a nutricionista. Por isso, aposte mais na berinjela, cebola roxa, repolho roxo, pimentão vermelho e rabanete.

As cores dos alimentos revelam quais pigmentos e nutrientes estão presentes em maior abundância naquela comida. Logo, uma refeição multicolor e equilibrada é sinônimo de mais energia, bem-estar e vitalidade. “Um prato composto por arroz, feijão, uma carne e bastante salada traz inúmeros benefícios. Por exemplo, ajuda a combater o colesterol alto, controlar a glicemia e evitar doenças”, explica Deise Santiago, nutricionista clínica do Espaço Hora do Treino. Na salada, ensina Deise, podemos ter várias cores, como vermelho (do tomate), amarelo (do pimentão), roxo (da berinjela) e, claro, o verde (das verduras). Saiba quais são os nutrientes contidos em cada grupo de cores e os ganhos que oferecem para a saúde.



Alimentos verdes

A variedade é grande: abobrinha verde, acelga, almeirão, agrião, brócolis, brotos de alface, couve-manteiga, couve-de-bruxelas, coentro, espinafre, escarola, pepino e rúcula, por exemplo, apresentam magnésio como um dos principais minerais. Graças à sua ação antioxidante, o mineral contribui para a prevenção de problemas nos olhos.



Alimentos AMARELOS

O pigmento que dá cor ao mamão, manga, pêssego, damasco, abacaxi e carambola, por exemplo, é o betacaroteno, um potente antioxidante no combate aos radicais livres que, em excesso, podem levar ao câncer e ao envelhecimento precoce. Outra vantagem dessa substância é favorecer o processo de cicatrização.

CENOURA

ABUSE DA

Já ouviu falar que a cenoura é boa para a pele? Ela possui bastante água em sua composição, além de antioxidante, por isso hidrata e tem poder cicatrizante em casos de problemas de pele. De acordo com a nutricionista Deise, a substância responsável pela cor alaranjada – o betacaroteno – é transformada em vitamina A no organismo, nutriente que reforça o sistema imunológico, protege e fortalece os sistemas respiratório e digestório, bem como os dentes, os ossos e o cabelo.



Alimentos vermelhos

Tomate, pimentão, caqui, goiaba, melancia, romã, entre outros, são ricos em licopeno, um pigmento natural que confere o tom avermelhado e tem ação antioxidante. Ele também auxilia na prevenção do câncer de bexiga, próstata e no combate ao colesterol. “O licopeno tem melhor absorção quando está junto com alguma gordura, como o azeite”, completa Deise.



Alimentos marrons

Ricos em fibras alimentares e vitaminas do complexo B, os grãos e cereais integrais, como aveia, nozes e castanhas, estão entre os principais aliados do bom funcionamento intestinal, sem contar que ajudam na redução dos níveis de colesterol e triglicérides e a manter estável a taxa de glicose no sangue. Ou seja, quem tem diabetes pode virar fã! “Alguns estudos ainda relatam que esses alimentos possuem substâncias que atuam no combate à ansiedade e à depressão”, acrescenta Deise.

