I 5 colori per la realizzazione di un menù arcobaleno

Rosso – Presenza di antocianine, licopeni, carotenoidi (pomodoro,fragola, lampone, ciliegia, melagrana, ribes rosso, peperone rosso, anguria, ravanello, barbabietola rossa, arancia rossa): hanno azione protettiva nei confronti del cuore, prevengono aterosclerosi, rafforzano la memoria e le funzioni cognitive, prevengono i tumori della mammella, dell'ovaio, della prostata, rafforzano le articolazioni.

Giallo-arancio – Presenza di antocianine, carotenoidi luteina, zeaxantina, beta-carotene, bioflavonoidi (albicocca, pesca, carota, peperone, cachi, clementina, banana, limone, melone, ananas, arancia gialla, zucca, mango, mandarino, nespola, papaia): rafforzano la vista, il cuore, la pelle e il sistema immunitario, prevengono l'invecchiamento delle cellule, proteggono le capacità cognitive.

Verde – Presenza di clorofilla (insalata, agretti, basilico, zucchina, asparago, piselli, rucola, bieta, cicoria, rape, kiwi, prezzemolo, rughetta, spinaci, broccolo, cavolo, carciofo, cetriolo): prevengono tumori, sostengono il sistema nervoso, aiutano a ridurre lo stress e l'affaticamento, attivano il senso di sazietà, hanno effetti positivi su ossa e denti.

Bianco – Presenza di quercitina, isotiocianati e indoli, allicina (cipolla, aglio, scalogno, cavolfiore, finocchio, pera, mela, porro, sedano, cardo, funghi): prevengono le malattie del cuore e delle coronarie, rendono il sangue più fluido, contrastano l'invecchiamento cellulare e le patologie neurodegenerative, prevengono i tumori dello stomaco e agevolano la funzionalità polmonare, abbassano il colesterolo e riducono la pressione arteriosa.

Blu-violetto – Presenza di resveratrolo e antocianidine (melanzana, fichi, uva nera, prugna, radicchio, frutti di bosco: more, mirtilli, ribes neri, lamponi): proteggono le vie urinarie e i capillari sanguigni, hanno azione anti invecchiamento nei confronti della pelle, della perdita di memoria, della vista e del cuore, oltre che ruolo preventivo nei confronti di alcuni tumori e dell'aggregazione piastrinica (trombosi).

Prof. Ercole De Masi

Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare