Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Ży(u)j kolorowo!!!

Codzienne wzbogacanie posiłków o różnokolorowe warzywa i owoce nie tylko urozmaica naszą dietę wizualnie, ale przede wszystkim przynosi wiele korzyści zdrowotnych i „uczy” nas poprawnych

nawyków żywieniowych – takie są doniesienia Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego.

Dowiedz się więcej, co każdy kolor oznacza!

ZIELEŃ

Zielone produkty żywnościowe tj. szpinak, zielona papryka, awokado, jabłka są bogate w antyokasydanty – składniki, które obniżają ryzyko chorób nowotworowych oraz chronią wzrok przed szkodliwym działaniem czynników środowiskowych. Biorąc za przykład awokado – zawiera ono 20 niezbędnych składników odżywczych, w tym m.in. potas, witamina E, błonnik, foliany oraz witaminy z grupy B. Co więcej, spożywając awokado organizm lepiej przyswaja tłuszczorozpuszczalne składniki jak np. alfa i beta karoten. Ponadto owoc jest źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które skutecznie zapobiegają chorobom serca.

CZERWIEŃ

Z kolei spożywanie czerwonych owoców i warzyw tj. czerwona papryka, żurawina, czerwone winogrona i arbuz przyczynia się do zwiększenia odporności, redukcji ryzyka chorób serca czy niektórych nowotworów, a także poprawy wzroku. Na szczególną uwagę zasługuje czerwona cebula, której składniki spowalniają wzrost komórek nowotworowych jelita grubego i wątroby – według raportu CBSnews.com.

POMARAŃCZ I ŻÓŁĆ

Pomarańczowe i żółte produkty; tj. słodki ziemniak, marchew, mango, ananas; również mogą przyczyniać się do redukcji zachorowań na nowotwory oraz wpływać na zwiększenie odporności i poprawę wzroku.
Słodki ziemniak jest przez wielu ekspertów uważany za jeden z bardziej wartościowych produktów spożywczych, ze względu na zawartość błonnika, potasu, witaminy C i karotenoidów.
Natomiast jedna szklanka soku z mango pokrywa 75% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Co więcej mango jest jednym z niewielu owoców, które praktycznie nie zawiera pozostałości pestycydów.

NIEBIESKI I FIOLET

Jeżeli pragniesz się odmłodzić wybierz produkty niebieskie i fioletowe. Są one kopalnią antyoksydantów – związków przeciwutleniających. Owoce i warzywa tj. jagody, śliwki, jeżyny czy bakłażan mogą przyczynić się do poprawy pamięci, zmniejszać ryzyko nowotworów i korzystnie oddziaływać na układ moczowy. Według Amerykańskiego Instytutu Badań nad Rakiem jagody zawierają grupę związków fenolowych o nazwie antocyjanozydy, które są uważane za najpotężniejsze przeciwutleniacze występujące w żywności.

BIEL I BRĄZ

Do tej grupy cennych produktów zaliczamy m.in. banany, daktyle, gruszki, kalafior. Kalafior,

podobnie jak i inne warzywa z rodziny krzyżowych, ma właściwości antyrakowe, najsilniejsze w stosunku do takich nowotworów jak rak żołądka, przełyku, jamy ustnej, krtani, gardła. Banany zaś są doskonałym źródłem potasu, który bierze udział w regulacji ciśnienia krwi i utrzymuje prawidłową czynność serca.

Nie czekaj zatem dłużej i zacznij już dziś żyć kolorowo!

Źródło: http://dieta.mp.pl/
https://laboratoria.net/aktualnosci/13277.html

22-01-2026

Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026

Praktyka, technologia i wiedza dla branży laboratoryjnej.

15-01-2026

Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.

Informacje dnia: Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji

Partnerzy