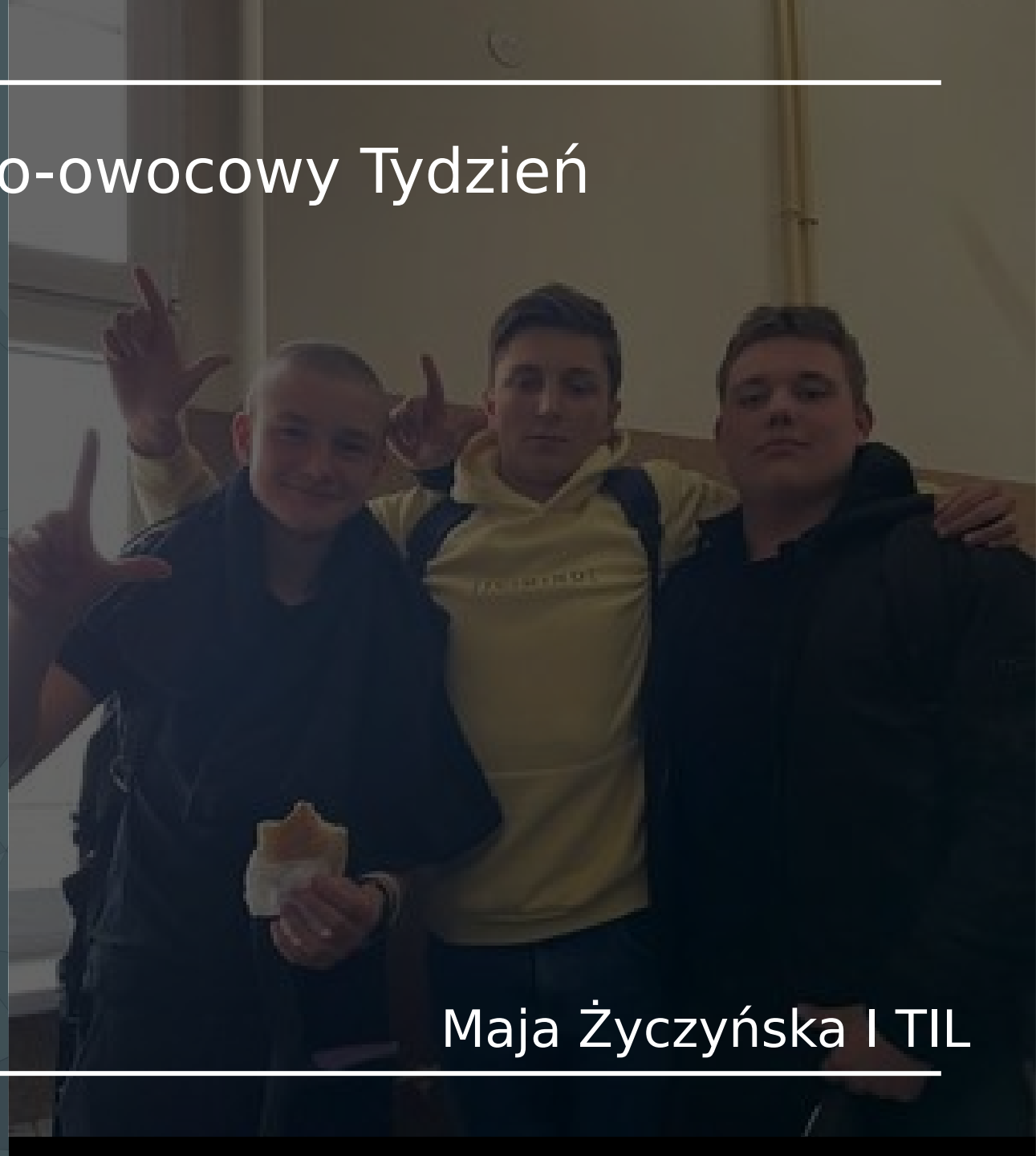
Spędź razem z nami warzywno-owocowy Tydzień



Maja Życzyńska I TIL

Poniedziałek kolorem czerwonym

Kolor czerwony zawiera dużo witaminy A,C,K i dzięki temu wspomagają funkcjonowanie układu odpornościowego obecność witaminy B6 oraz potasu i błonnika wpływa dobroczynnie na prace serca i ciśnienie tętnicze krwi. Przeciwutleniacze czyli antocyjany i likopen chronią organizm przed starzeniem się oraz przed nowotworami.

Wtorek kolorem pomarańczowym

Kolor pomarańczowy beta-karotenowi który w naszym organizmie zamienia się na witaminę A. Wpływają one na odporność, obniżają ciśnienie tętnicze, poprawiają wzrok oraz zmniejszają ryzyko chorób związanych z układem krwionośnym.

Środa kolorem żółtym

Kolor Żółty owoców i warzyw jest powodem karetonoidy które należą do naturalnych przeciwutleniaczy. Karetonoidy są przekształcane w witaminę A, która wspomaga ogólny stan zdrowia oczu.

Czwartek kolorem zielonym

Kolor zielony to najbogatsze źródło całego zestawu witaminy A szczególnie A,C,E i K, błonnika, magnezu oraz żelaza. Witaminy A,C i E stanowią zestaw najsilniejszych naturalnych przeciwutleniaczy.

Piątek kolorem fioletowym

Kolor fioletowy chroni nas przed rożnorodnymi chorobami serca. Pomaga nam obniżyć ciśnienie oraz zmniejsza nam wchłanianie złego cholesterolu i zapobiega tworzeniu się zakrzepów.

Piątek kolorem białym

Kolor biały zawiera duża ilość flawonoidów, które wspierają naszą odporność, a także regulują nasze ciśnienie krwi. Zaliczane są do grupy antyoksydantów co oznacza że działają przeciwzapalnie, antystarzeniowo i są elementem profilaktyki chorób nowotworowych.

Niedziela kolorem czarnym

Kolor czarny usuwa toksyny z organizmu, wzmacniając ściany naczyń krwionośnych, zmniejszają napięcie nerwowe oraz stres a także powstrzymują procesy starzenia. Dodatkowo zapobiegają cukrzycy, miażdżycy, nadciśnieniu coraz chorobom układu nerwowego.