



Topliji dani i više sunca od ranog proljeća do početka ljeta donose pravu erupciju boja kada u prirodi sve buja i cvate. Najprije smo oduševljeni cvatom drveća i bogatom riznicom šarenila cvijeća. Potom ta ista sunčeva toplina i svjetlost osigurava dozrijevanje plodova voća i povrća koje nas svojom raznolikošću oblika, boja i okusa svake godine iznova oduševljava. Voće i povrće su neizostavni sastavni dio naše svakodnevne prehrane, prije svega zbog obilja fito-hranjivih tvari, ali i vitamina minerala, makro i mikro elemenata i vlakana.

Posebno nas vesele boje jer one doprinose da hrana već na prvi pogled bude privlačna doprinoseći živosti, većoj mogućnosti kombiniranja namirnica, dekorativnosti trpeze, kreativnosti kod serviranja jela i općem dobrom ugođaju za stolom. Prirodne boje i pigmenti biljaka doprinose i općoj uravnoteženoj i izbalansiranoj prehrani. Naime biljni pigmenti (od kojih potječe boja ploda) predstavljaju neku vrstu imunološkog sustava biljke. Oni štite biljku od štetnog UV zračenja, te omogućuju da biljka dozri na suncu, a ne izgori, istodobno osiguravajući biljci preživljavanje, obranu od insekata i drugih štetočina i mikro organizama, te dozrijevanje i akumuliranje sunčeve energije.

Ti pigmenti pomažu i našem organizmu jer imaju sve osobine i djeluju kao prirodni antioksidanti. To su tvari koje neutraliziraju slobodne radikale i čuvaju integritet stanice, sprječavajući oštećenje staničnog tkiva. Slobodni radikali nastaju kao posljedica oksidacije, ujedno su vrlo reaktivne i nestabilne molekule koje imaju "korozivni" učinak na stanice. Nastanku slobodnih radikala pridonosi: stres, pušenje, nedovoljno kretanje, prekomjerna tjelesna težina, jednolična i nepravilna prehrana, nedostatan unos tekućine, poglavito vode, nekontrolirano izlaganje suncu i dr.

Antioksidanti nas čuvaju od štetnog djelovanja ovih čestica. Drugim riječima jačaju naš prirodni obrambeni sustav (imunitet). Što je više prirodnih boja zastupljeno u prehrani, to smo unijeli više prirodnih antioksidativnih tvari. Priroda se pobrinula za prirodne boje i okuse, pa nam umjetne nisu potrebne i treba ih kroz prehranu izbjegavati. Kada vidimo intenzivno zeleni ili plavi sladoled u slastičarnici, što mislite odakle potječu te boje koje su posebno primamljive djeci? Slično je i sa nekim gotovim "atraktivno obojenim" pićima i napitcima, no konačna odluka i izbor je na nama, pa stoga valja pažljivo, prije kupovine, pogledati deklaraciju.

Prirodne boje

Uzimanje voća i povrća u kombinaciji boja prema znanstvenim studijama i medicinskim otkrićima bitno doprinosi zadovoljavanju dnevnih potreba organizma za prirodnim sokovima, biljnim vlaknima, te antioksidativnim vitaminima i mineralima, te mikro elementima (mineralima u tragovima). Savjetuje se najmanje 5 obroka voća i povrća dnevno. Jedan obrok je primjerice: jedna jabuka ili kruška, zdjelica bobičastog voća ili salate, čaša svježe iscijeđenog soka i sl. Što raznovrsnije i šarolikije, prirodno "obojene" namirnice koristimo u prehrani, to je bolji učinak na cjelokupno zdravlje i vitalnost, više snage i energije, usporen tijek starenja i degenerativnih procesa, smanjen rizik od raznih zaraznih bolesti, redovita probava i pražnjenje crijeva, bolja regulacija prekomjerne tjelesne težine.

Kombinacija boja u prehrani savjetuje se ne samo kroz unos voća i povrća, nego i drugih namirnica. To nepisano pravilo u kombinaciji boja i šarolikost namirnica na tanjuru dobro je poznato u nekim istočnjačkim kuhinjama. Tipičan primjer je japanski suši gdje se kombinira riba (tuna ili losos) s povrćem kakva je primjerice mrkva, krastavac ili tikvica, zajedno sa kuhanom rižom umotana u modro zelenu algu.

Priroda se pobrinula da nam u svako doba godine ponudi baš takav izbor plodova koji svojim sastavom hranjivih tvari najviše pomaže u prilagodbi organizma na promjene vezane za karakteristike upravo tog godišnjeg doba. Svaka boja ima neizostavnu ulogu u životnom procesu, bilo da je riječ o plavo ljubičastoj, žuto narančastoj, zelenoj, bijeloj i crvenoj boji. Unošenje različitih boja u organizam kroz određene namirnice, obogaćuje tijelo vitaminima, mineralima, mikroelementima, ugljikohidratima, bjelančevinama, masnoćama, prirodnim bojilima i antioksidansima.

Prehrana sirovim namirnicama

Boje u prehrani

Autor dr. Slađana Divković
Četvrtak, 23 Svibanj 2013 18:56

