

## رنگین کمان خوراکی‌ها

آیا تا به حال به رنگ میوه‌ها و سبزی‌هایی که می‌خورید دقت کرده‌اید؟ چند تا از این خوراکی‌های رنگی را در اطراف خود می‌شناسید؟ اصلاً چرا این همه رنگ متنوع در دنیای خوراکی‌ها وجود دارد؟

رنگ هر ماده‌ی غذایی، معرف نوع آنتی‌اکسیدان موجود در آن ماده است. در ابتدا باید تعریفی از آنتی‌اکسیدان ارائه کنیم. همه‌ی انسان‌ها در طول روز در معرض آلودگی‌ها و سموم مختلفی قرار دارند. این آلودگی‌ها ممکن است منشاء مختلفی داشته باشند؛ از جمله آفت‌کش‌های روی میوه‌ها و سبزی‌ها، آلودگی هوا و آب، نگهدارنده‌های خوراکی و سموم و مواد شیمیایی. تمام این مواد هر روز وارد بدن شده و ایجاد عوارض نامطلوبی می‌کنند. بعضی از این عوارض ممکن است، کوتاه مدت باشد و سریعاً خود را نشان دهند؛ مانند مسمومیت‌ها. بعضی نیز ممکن است، طولانی مدت باشند و در سال‌های آینده بروز کنند؛ مانند انواع سرطان. حال راه مقابله با این مواد خطرناک چیست؟ استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها.

خوراکی‌های مختلف حاوی آنتی‌اکسیدان‌های متفاوتی هستند؛ مثلاً خوراکی‌های نارنجی، کاروتنوئید دارند و قرمزها، لیکوپن. بنفش‌ها، آنتوسیانین و به همین ترتیب بقیه مواد غذایی رنگی... فراموش نکنید هرچه یک ماده‌ی غذایی پررنگ‌تر باشد، میزان مواد مفید آن بیشتر است.

میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر آنتی‌اکسیدان حاوی مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و فیبر نیز هستند که همه آنها در کنار هم سلامتی یک دانش‌آموز را تامین می‌کنند و هیچ مکمل ویتامینی نمی‌تواند جایگزینی برای آن باشد. لذا خوراکی‌های رنگی، میان وعده‌ی بسیار مفیدی در رنگ‌های تفریح و در عصرانه به شمار می‌روند.

خوراکی‌های قرمز: میوه‌ها و سبزی‌های قرمز شامل سیب قرمز، لپو، گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی، انگور قرمز، فلفل قرمز، انار، تربچه، هندوانه، تمشک، زرشک، آلبالو، پیاز قرمز، زغال اخته و گیلاس هستند. همان‌طور که گفتیم این رنگدانه‌ی قرمز خاصیت ضد سرطانی دارد و از سلول‌های بدن در برابر بیماری محافظت می‌کند. توجه داشته باشید که مواد ضد سرطان گوجه‌ی پخته شده، بیشتر از گوجه‌ی خام جذب می‌شود. علاوه بر سرطان، این رنگدانه‌ی قرمز برای قلب هم مفید است.

خوراکی‌های زرد-نارنجی: برخی از نمونه‌های این گروه عبارتند از سیب زرد، هلو زرد، زردآلو، گلابی، کدوخلوایی، فلفل دلمه‌ای زرد، طالبی،

خرمالو، هویج، آناناس، گریپ‌فروت، لیمو، انبه، ذرت، پرتقال، لیمو شیرین، سیب‌زمینی، نارنگی، انگور زرد، کشمش و آلو زرد. آنتی‌اکسیدان این خوراکی‌ها، بتاکاروتن نام دارد که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ویتامین تأثیر بسیار خوبی بر روی سلامت پوست و مو و نیز چشم دارد و همچنین برای سلامت قلب و سیستم ایمنی نیز مناسب است. به علاوه میوه‌های نارنجی (مانند پرتقال، نارنج و نارنگی) حاوی مقادیر زیادی ویتامین C نیز هستند که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. ویتامین C خود نوعی آنتی‌اکسیدان به شمار می‌رود.

خوراکی‌های سبز رنگ: خوراکی‌های این گروه عبارتند از سیب سبز، خیار، لوبیا سبز، نخود فرنگی، کدو سبز، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کیوی، فلفل دلمه‌ای، فلفل سبز، اسفناج، انگور سبز، کاهو و انواع سبزی خوردن (ریحان، جعفری، گشنیز و...). رنگ سبز میوه‌ها و سبزی‌های سبز ناشی از وجود کلروفیل است. سبزی‌های برگ سبز تیره علاوه بر آنتی‌اکسیدان، منبع بسیار خوبی از اسید فولیک هستند که برای کم‌خونی مناسب است، به علاوه فیبر خوبی نیز دارند که از یبوست پیشگیری می‌کند. افرادی که به صورت مزمن دچار یبوست هستند، احتمال بسیار زیادی دارد که در آینده با مشکلات جدی‌تری مانند سرطان روده مواجه شوند.

خوراکی‌های آبی-بنفش: برخی از نمونه‌های گروه آبی-بنفش عبارتند از انجیر، کلم بنفش، انگور بنفش، آلو بخارا، بادمجان، کشمش، زغال اخته و شاتوت. رنگ آبی-بنفش این گروه مربوط به آنتی‌اکسیدان آنتوسیانین است. این ماده از سلول‌های بدن و مغز در برابر آسیب محافظت می‌کند؛ به علاوه باعث کاهش خطر سرطان، سکنه و بیماری‌های قلبی می‌گردد. مصرف زیاد زغال اخته برای حافظه نیز مناسب است. بنابراین توصیه می‌شود در دوران مطالعه و تحصیل خود از خوردن این میوه غافل نشوید.

خوراکی‌های سفید: برخی از این خوراکی‌ها نظیر سیر و پیاز دارای آنتی‌اکسیدانی هستند که خواص ضد ویروس و ضد باکتری داشته و سبب افزایش مقاومت سیستم دفاعی بدن در زمستان می‌شوند. برخی از نمونه‌های گروه سفید عبارتند از سیر، پیاز سفید، قارچ، زنجبیل، شلغم، گل‌کلم، موز، سیب زمینی، ترب سفید و پیازچه.

سعی کنید این رنگین‌کمان خوراکی را به مرور به رژیم غذایی روزانه خود اضافه نمایید تا این عادت غذایی به تدریج در رفتارهای تغذیه‌ای

شما شکل بگیرد. روزانه یکی از این ترکیبات را به برنامه‌ی غذایی قبلی خود اضافه نمایید یا مواد غذایی مضر رژیم خود را با این ترکیبات رنگی جایگزین کنید. در بشقاب خودتان می‌توانید یک سالاد رنگین‌کمانی از سبزی‌هایی مانند پیاز قرمز خرد شده، هویج رنده شده، ذرت، کلم بروکلی و قارچ تهیه کرده و به همراه لیموترش در کنار غذا میل کنید. فراموش نکنید که رنگ‌های رنگین‌کمان به تنهایی زیبایی خاصی ندارند و در کنار هم یک رنگین‌کمان زیبا را می‌سازند. مواد غذایی رنگی هم باید در کنار هم و با هم مصرف شوند تا سلامتی را برای شما تامین کنند. پس اگر می‌خواهید بدن با نشاط و قوی و سالمی داشته باشید، از رنگین‌کمان خوراکی‌ها غافل نشوید.

**نگارش: ندا کلکنه‌چی**

**کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی**