Εισαγωγή: Το πρώτο που έρχεται στο μυαλό μας όταν ακούμε φρούτα και λαχανικά είναι η *βιταμίνη C,* γνωστή για τη συμμετοχή της στην άμυνα του οργανισμού, με τον χυμό πορτοκάλι να είναι σύμμαχός μας σε κάθε κρυολόγημα.

Σε αρκετές περιπτώσεις στην καθημερινότητά μας, το φαγητό μας δεν συνοδεύεται από σαλάτα ενώ η κατανάλωση φρούτων δεν είναι τόση όση θα έπρεπε να είναι: τουλάχιστον τρία ισοδύναμα φρούτων την ημέρα. Δεν είναι λίγες οι φορές που "φρούτα και λαχανικά" ταυτίζονται με τη λέξη "ΔΙΑΙΤΑ" ή "φροντίζω τη διατροφή των παιδιών μου", αλλά δεν υπάρχουν στο τραπέζι μια "εργένικης" ζωής.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε *χρώματα,* χρώματα που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες ιδιότητες, χρώματα που μέσω της αίσθησης της όρασης αντισταθμίζουν κάποιες "ελλείψεις" της υγιεινής διατροφής σε σχέση με την πλούσια γεύση του γκουρμέ φαγητού (πλούσιο σε κρέμες γάλακτος, γευστικές σάλτσες, λιπαρά, αλάτι). Κόκκινο, πορτοκαλί, πράσινο, μοβ, καφέ είναι μερικά από τα χρώματα που μπορούν να στολίζουν το πιάτο μας. Δίνουν την αίσθηση της πληρότητας μέσω της όρασης. Ταυτόχρονα θωρακίζουν την καλή λειτουργία του οργανισμού μέσα από μια ποικιλία θρεπτικών συστατικών που περιέχουν. Το κόκκινο χρώμα ενδεικτικά αναφέρουμε ότι οφείλεται στη λυκοπένη (λυκοπένιο) μια ουσία που προστατεύει τον οργανισμό από τον καρκίνο του πνεύμονα, του προστάτη και του στομάχου. Το μοβ χρώμα, που το συναντάμε στα μούρα, στα παντζάρια, στο λάχανο, προέρχεται από τις ανθοκυανίνες που έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Το πορτοκαλί χρώμα οφείλεται στην κρυπτοξανθίνη και στην βήτα-καροτένη που ενισχύουν την μνήμη και την πνευματική διαύγεια. Το καφέ χρώμα, το συναντάμε στα όσπρια που είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ. Τα αμυλούχα τρόφιμα είναι πολύτιμη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό αλλά και άλλων θρεπτικών συστατικών. Όμως καλό θα είναι να αποφεύγεται να είναι η κυρίαρχη πηγή ενέργειας με την έννοια ότι κάθε φορά που ή η πείνα ή κάποιος ψυχολογικός παράγοντας μας οδηγεί στην κουζίνα τα γλυκά και τα διάφορα σνακ από σιτάρι είναι πρώτα στην λίστα των προτιμήσεων.

Πηγές:

https://goo.gl/YNTCQK

https://goo.gl/RZcVMQ