

ДЪГОВО ХРАНЕНЕ



Основата на този диетичен стил, който наричаме дъгово хранене, е класификацията на растенията според техните цветове.

При диетата на дъгата, човек приема антиоксиданти, витамини и други основни хранителни вещества в тялото си, като консумира храни с всякакви цветове.



Трябва да се отдава на значение на цветовото разнообразие в храненето. Естествените цветове на храните са важен знак по отношение на съдържанието на витамини и минерали. Различно оцветените плодове и зеленчуци имат различни ефекти върху тялото ни. Тъй като всеки плод и зеленчук има различни свойства на съдържанието, той има различни ползи за нас.



Цветовете на храните, които дават устойчивост на тялото ни:

- Червен
- Жълт
- Оранжев
- Зелен
- Синьо – лилав
- Бял
- Въпреки това, други цветове като розово и черно също заемат своето място в тази система.

Червени плодове

- ✓ Черно грозде
- ✓ Къпина
- ✓ Червен портокал
- ✓ Морков
- ✓ Череша
- ✓ Червена Боровинка
- ✓ Грейпфрут
- ✓ Мандарина
- ✓ Папая
- ✓ Нар
- ✓ Малина
- ✓ Червна ябълка
- ✓ Червена слива
- ✓ Червена круша
- ✓ Ягода
- ✓ Диня
- ✓ Дива ягода

Червени зеленчуци

- Домат
- Червена чушка
- Цикория
- Червен картоф
- Червен лук
- репичка
- Лилаво зеле
- Цвекло



- ЛИКОПЕН в червените плодове и зеленчуци увеличава производството на колаген, предотвратява увреждане на ДНК в клетките и помага на клетките да работят по-добре.

- Всичко тези храни за против стареене. Те подпомагат производството на КОЛАГЕН в тялото.



Яжте Червено



За



Здравословен

живот

Функциите на червените храни

- Съдържат силни флавоноиди с антиоксидантни свойства
- Ускоряват кръвоносната ни система и укрепват вените ни
- Те са ефективни в борбата с проблемите на подутите крака и целулита
- Регулират притока на кръв към сърцето

- Те са силен източник на ЕНЕРГИЯ поради естествените плодови захари в структурата си.
- Съдържат всички витамини B1, B2, PP, B5, B9 и C. Източник са на провитамин А (каротин) и мастноразтворим витамин Е
- Витамин С, който съдържат, е еквивалентен на дневната нужда на човек.
- Покриват приблизително 14% от дневната нужда от минерали като калций и калий.
- Имат пълен запас от калий, дават жизненост и релаксират тялото.
- Предотвратяват затлъстяването, тъй като са с ниско съдържание на калории (50 калории)
- Влияят положително на нивото на кръвната захар и високото кръвно налягане.
- Почистват зъбите и укрепват венците.

Съдържат:

- Витамин С и диетични фибрипротеинови структури.
- Докато понижават вредния холестерол (LDL), който причинява сърдечно-съдови заболявания, те увеличават съотношението на добрия и полезния холестерол (HDL), който защитава тялото.



НАР

- Това е антиканцерогенна храна.
- Има положителен ефект срещу рак на кожата, гърдата и дебелото черво.
- Намалява високото кръвно налягане.



- ❖ Богат на антиоксиданти.
- ❖ Това е склад на минерали и витамини, особено витамин С.
- ❖ Предпазва кожата от вредните ефекти на слънцето.
- ❖ Поддържа здравето на косата.
- ❖ Намалява желанието за пушене и осигурява лесно отделяне на натрупания в организма никотин.
- ❖ Той структурира ставния хрущял и намалява риска от артрит.
- ❖ Благодарение на съдържащите се в него калций и салицилова киселина.
- ❖ Повишава еластичността на кръвоносните съдове.



МАНДАРИНА

- ❖ Намалява риска от настинки.
- ❖ Противовъзпалителна.
- ❖ Благодарение на съдържанието на витамин А и С, укрепва имунната система.
- ❖ Намалява риска от заболяване.
- ❖ Предпазва от рак.
- ❖ Регулира кръвната захар.
- ❖ Има нисък гликемичен индекс.
- ❖ 1 порция мандарина не повишава кръвната захар, плодовата захар, която съдържа, се смесва бавно в кръвта.
- ❖ Помага за намаляване на лошите мазнини в кръвта.
- ❖ Флавоноидите, открити в мандарините, поддържат здравето на сърцето.
- ❖ Консумацията на богати на антиоксиданти цитрусови плодове понижава лошия холестерол - LDL и триглицеридите.
- ❖ Витамин С намалява риска от сърдечни заболявания.
- ❖ Регулира напрежението.
- ❖ Съдържа високо съдържание на калий и ниско съдържание на натрий.





ДИНЯ

- ❖ Тя задоволява нуждите на тялото от вода и захар
- ❖ витамин С
- ❖ витамин А
- ❖ витамин В1
- ❖ Витамин В5 (пантотенова киселина)
- ❖ витамин В6
- ❖ Витамин В7 (биотин)
- ❖ Минерали на мед
- ❖ Калий и магнезий
- ❖ Тя е източник на диетични фибри и ликопен.
- ❖ Тя е нискокалорична, регулира кръвното налягане
- ❖ бори се с раковите клетки
- ❖ намалява страничните ефекти при ракови заболявания
- ❖ предотвратява натрупването на мазнини в тялото
- ❖ почиства свободните радикали
- ❖ намалява оксидативния стрес, предпазва сърцето
- ❖ тя е много добър антиоксидант
- ❖ регулира храносмилането, предотвратява запек и лошо храносмилане
- ❖ утолява жаждата
- ❖ холинът в него укрепва паметта
- ❖ намалява мускулната болка
- ❖ осигурява възстановяване след спорт
- ❖ Овлажнява кожата
- ❖ Поддържа здравето на косата

ЧЕРВЕНА ЧУШКА

Подпомага жизнеността на метаболизма

- обогатяване с витамин А
- Фибрите в чушката са храна с много високо съдържание на :

✎ Минерали

✎ Калий

✎ Нужната сол в богатата на мед вътрешна маса

- Богата на витамин С, бета каротин, капсаицин и антиоксидант.
- Мощен антиоксидант
- Витамин В6
- Витамин К1



- ✎ Намалява диарията
 - ✎ Предотвратява стомашната киселина.
 - ✎ Подпомага секрецията на хормона ендорфин и по този начин събужда чувството за щастие у хората.
 - ✎ Подпомага храносмилателната система, регулира и улеснява храносмилането, помага на храносмилателната система да функционира правилно. По този начин облекчава стомашния мързел.
 - ✎ Предпазва от язви.
- Може да се консумира прясно, сурово, изсушено и да се консумира като люспи или на прах пипер, или под формата на печено, консервирано или домашно пюре.

**Червеният пипер
играе важна роля в
отделянето на
стомашен сок.**



ДОМАТЕНО ПЮРЕ

Доматеното пюре има по-защитен ефект срещу някои видове рак от суровите домати.

Тъй като съдържа по-високи количества ЛУКАТЕН, мощен антиоксидант, който поддържа здравето и развитието на кожата.

Ако смесите доматеното си пюре със зехтин, вие получавате не само добрите мононенаситени мазнини, както и антиоксидантите, специфични за зехтина, но присъствието на маслото увеличава усвояването на антиоксидантите в доматиите.



САЛАТА ОТ МОРКОВИ

- ❖ Това е гигантски запас за антиоксиданти
- ❖ Тя е богата на бета-каротин.
- ❖ Пълна е с хранителни фибри
- ❖ Също така има витамини В6, С и А, Е, К и В3 (ниацин)

СЪДЪРЖАНИЕ И ПРЕДИМСТВА :

- | | | |
|--|---|---|
| ❖ Иточник на натрий, калий, фосфор, калций, фолиева киселина, цинк и желязо. | ❖ Предотвратява развитието на ракови клетки в тялото. | ❖ Предпазва имунната и храносмилателната система, премахва натрупаните в тялото токсини и осигурява детоксикация. |
| ❖ Освен това понижава лошия холестерол, Намалява риска от сърдечен удар. | ❖ Укрепва здравето на очите | |
| | ❖ Предотвратява преждевременното стареене | |
| | ❖ Изсветлява кожата, придава младост | |

РОЗОВО

РОЗОВ ГРЕЙПФРУТ

Разтворимите хранителни фибри в плода понижават нивата на холестерола и балансират кръвното налягане.

- Това е истински магазин за витамин С.
- По този начин укрепва имунната система.
- Той е мощен антиоксидант, като по този начин премахва свободните радикали, натрупани в тялото.
- Удобен за черния дроб.
- Той е добър запас от калций, като по този начин подпомага развитието и здравето на костите.
- Понижава кръвното налягане, използва се за лечение на високо кръвно налягане,

ДРАКОНОВ ПЛОД

- Той е богат на ликопен и намалява риска от сърдечно-съдови заболявания.
- Той е важен помощник при диабет тип 2 със своите разтворими фибри, калий и ниска захар.
- Той е източник на магнезий.
- В него почти няма калории, структурата му е здрава и по този начин подпомага загубата на тегло.
- Предотвратява затлъстяването.
- Поддържа водния баланс на тялото.
- Изсветлява кожата.
- Калият, който съдържа, поддържа здравето на очите.

ЖЪЛТИ И ОРАНЖЕВИ ХРАНИ



- ❖ Ананас
- ❖ Тиква
- ❖ Грейпфрут
- ❖ Морков
- ❖ Пъпеш
- ❖ Кайсия
- ❖ Лимон
- ❖ Мандарина
- ❖ Манго
- ❖ Сладка
царевица
- ❖ Банан
- ❖ Папая
- ❖ Картофи
- ❖ Портокал
- ❖ Ряпа
- ❖ Киви от жълто
злато
- ❖ Жълт пипер
- ❖ Жълта ябълка
- ❖ Жълто цвекло
- ❖ Жълт картоф
- ❖ Жълта тиква
- ❖ Праскова
- ❖ Сладък картоф
- ❖ Райска ябълка
- ❖ Безкосма праскова

Хранителни фитохимикали в оранжевите и жълтите плодове и зеленчуци:

- ❖ *Витамин А*
- ❖ *Витамин С*
- ❖ *Бета
каротинзеаксантин
(жълт)*
- ❖ *Флавоноид*
- ❖ *Ликопен*
- ❖ *Лутеин*
- ❖ *Калций*

Предимства на тези съставки:

Те са магазин за ВИТАМИНИ А и С и КАЛИЙ: Тази структура укрепва имунната система и поддържа зрението.

ИЗТОЧНИЦИ НА БЕТА КАРОТИН

- Тиква
- Броколи
- Зелен пипер
- Домати
- Морков
- Спанак
- Тиквички
- Диня
- Пъпеш
- Кайсия
- Червен пипер
- Зеле
- Маруля
- Сладка
царевица
- Папая
- Картофи
- Праскова
- Зелен пипер

ВИСОКА ЕНЕРГИЯ ВСЕКИ ДЕН

Жълто оцветените храни като мазнини и сложни въглехидрати също са много калорични и дават много добра енергия. Например, царевичните люспи, които ще консумираме с купа мляко, ни доставят витамин Е, който е необходим за здрава кожа, коса и нокти, със своите протеини, витамини от група В и съдържание на калций.



Нека зададем този въпрос за растителни масла, масло, зърнени храни, картофи, тестени изделия, ориз и хляб. Да, колко трябва да ядем?

Всеки ден трябва да приемаме 10 грама мазнини, 1 чаена лъжичка зехтин, 50 грама хляб и зърнени храни или 100 грама варено нишесте.





БЕЛИТЕ ХРАНИ

БЕЛИТЕ ХРАНИ

- Круша
- Бяла ряпа
- бяла праскова без мъх
- Кафява круша
- Карфиол
- Гъби
- мексикански картоф
- Банан
- Картофи
- Чесън
- Лук
- Сусам - Нека го добавим към нашите салати
- Шалот
- млечна царевица
- Репичка
- Пащърнак
- Джинджифил

Нека използваме лук и чесън в нашите ястия!

Консумиране на шоколади със съдържание на какао над 70%.

Вижте кои са естествени структури, фитохимикали и кои са ефективните в съдържанието на бели плодове и зеленчуци, които допринасят за нашето здраве:

Бета глюкан: Поддържа имунната система, допринася за поддържането на нормални нива на холестерол в кръвта, EGCG (епигалокатехин): Той е антиоксидант, намалява възпалението, подпомага загубата на тегло и предотвратява прогресията на някои хронични заболявания, съдържа подпомагащи развитието фактори.

Лигнан: Той е силен поддръжник на имунната система. Той е мощен антиоксидант, има противотуморно, антивирусно, антибактериално, противогъбично и противовъзпалително действие, също така е редуктор на стреса. Те активират В и Т клетките убийци, които играят важна роля в имунния рефлекс.

- Те защитават и укрепват имунната система много добре.
- Те намаляват риска от рак на дебелото черво, гърдата и простатата.
- Балансира нивата на хормоните.
- Те намаляват риска от хормонално-индуциран рак.
- Всички те са много силни антиоксиданти.
- Подпомагат здравето на стомаха и червата.

- Лукът е добър антибактериален и пробиотик.
- Алициновото вещество в чесъна помага за балансиране на кръвната захар, той е естествен антибиотик.
- Всички репички са диуретични. Борят се със сърдечно-съдови заболявания.
- Храни като гъби, банани, лук са полезни за здравето на сърцето и за балансиране на холестерола.
- Белите храни съдържат високо съдържание на протеини и ниско съдържание на мазнини.
- Подпомага изграждането на мускули.
- Те засищат, създават усещане за ситост.
- Нека да стоим далеч от тези три бели - захар, брашно и сол, които ви карат да напълнявате, нека консумираме белите в нашия списък без тези три.
- Нека добавим бяло месо (пилешко, пуешко), риба, миди, морски дарове и млечни продукти към ежедневните си менюта

ЧЕСЪН

- ❖ Чесънът се бори с болестите, защото е пълен запас от витамини.
- ❖ Съдържа захари, витамини (А, В, С) и сярно етерично масло.
- ❖ Единственият еквивалент на думата е мощен АНТИМИКРОБ, тоест „НАТУРАЛЕН АНТИБИОТИК“.
- ❖ Бори се с раковите клетки.
- ❖ Полезен е при съдови заболявания, особено при артериални калцификации - артрит.
- ❖ Лекува рани и циреи
- ❖ Укрепва белите дробове, черния дроб, жлъчката и сърцето.
- ❖ Той е мощен антиоксидант, унищожава и помита вредните вещества в стомаха и червата.
- ❖ При жълтеница силно подпомага прочистването на черния дроб.
- ❖ Регулира течливостта на кръвта, като по този начин предизвиква намаляване на холестерола, облекчава ставните болки, спазмите, кръвното налягане и температурата.
- ❖ Полезен е срещу лошо храносмилане.
- ❖ Той е диуретик и е добър при запек.
- ❖ Предотвратява образуването на камъни в пикочните пътища.

- ❖ Ако се прилага външно върху космените фоликули чрез втриване на скилидки чесън или екстракт от него, това предотвратява косопада.
- ❖ Оставете счукания чесън да престои 10 минути преди готвене.
- ❖ Може да се консумира варено, печено или както зелени стъбла, така и зъби пресни по време на хранене.
- ❖ Използвайте повече чесън при готвене.



ЗЕЛЕНИТЕ ХРАНИ

Те съдържат калий и витамин К, които защитават здравето на сърцето, поддържат структурата на костите и зъбите и съдържат високи нива на антиоксиданти.

- ❖ **Здравето на храносмилателната система**
- ❖ **здраве на очите**
- ❖ **Здраве на костите.**
- ❖ **Против бръчки**
- ❖ **Те са противоракови**

- ❖ **Сяра: Помага да се отървем от токсичните вещества в тялото ни.**
- ❖ **Калий: Защи́тава здравето на сърцето.**
- ❖ **Тилакоид: Намалява нездравословното желание за храна и подпомага загубата на тегло.**



- ❖ Круша
- ❖ Авокадо
- ❖ Бамя
- ❖ Грах
- ❖ Пипер
- ❖ Броколи
- ❖ Брюкселско зеле
- ❖ Китайско зеле,
- ❖ Тиква
- ❖ Спанак
- ❖ Тиквички
- ❖ Целина
- ❖ Киви
- ❖ Аспержи
- ❖ Маруля
- ❖ Праз
- ❖ Краставица
- ❖ Зелен боб
- ❖ дива маруля
- ❖ Зелена ябълка
- ❖ зелено зеле
- ❖ зелен лимон
- ❖ Лук
- ❖ Зелени листни
зеленчуци

Някои от хранителните елементи в зелените плодове и зеленчуци са:

Зелените плодове и зеленчуци са богати на фитохимикали.

Тези хранителни вещества, които осигуряват отделянето на токсини, играят важна роля за намаляване на рисковете от някои видове рак.

- ❖ **Хлорофил**
- ❖ **Фибри**
- ❖ **Лутеин**
- ❖ **Калций**
- ❖ **фолиева киселина**
- ❖ **Витамин Ц**
- ❖ **Бета каротин**
- ❖ **ЛИПОПРОТЕИНИ**
структури с ниска
плътност;
- ❖ **Намалява нивото на**
холестерола

ЗЕЛЕНАТА ЧУШКА Е ПЪЛНА В ВИТАМИН С



СЛАГАЙТЕ ВИНАГИ НА МАСАТА !!!

- Тя е антиоксидант.
- Подсилва имунната система.
- Укрепва тялото.
- Тя е нискокалорична, създава усещане за ситост, когато се добавя към салати и ястия.
- Подпомага загубата на тегло.

**РОЗМАРИН И КОПЪР Е ДОБРЕ ДА
СЕ ЯДЪТ ЗАЕДНО !!!**



БОСИЛЕК



- Богат на минерали като калций, калий, магнезий, желязо, манган и бета-каротин.
- Защитава здравето на сърцето
- Той е мощен антиоксидант.
- Витамин С, Фолиева киселина / Витамин В9. и запас от витамини А и К.

**ОБЛЕКЧАВА СТРЕСА И СЕ
БОРИ С ТРЕВОЖНОСТТА !!!**

СПАНАК

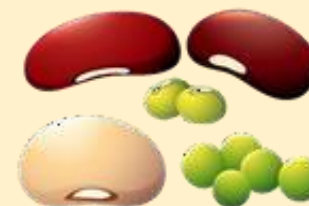


ПРИЯТЕЛ НА СЪРЦЕТО

- *Спанакът* е богат на желязо, съдържа много протеини.
- *Сокът от спанак* е добър при настинки и хемороиди. Той е много богат на провитамин А, витамини С, желязо и различни ензими, тези вещества правят кръвта при хората.



БОБ



- Бобът, е богат на калций и витамини, съдържа най-много витамини B1 и B2.
- Освен това е много питателен по отношение на желязо и калий.
- За разлика от други бобови растения, не съдържа мазнини, холестерол и триглицериди.



- Съдържа много лутеин, бета-каротин.
- Богат на въглехидрати.
- Той е източник на антиоксиданти, витамини, минерали и протеини.
- Съдържа витамин А, витамин С и витамин К, фолиева киселина.
- Той е много богат на диетични фибри.

- Сушените или пресни зърна съдържат висок процент разтворими фибри и фитохимикали, благодарение на което са истински щадящи сърцето.
- Балансира кръвната захар.
- Намалява риска от рак.
- Регулира храносмилателната система.
- Понижава холестерола.
- Осигурява контрол на теглото.
- Помага за отслабване.
- Съдържа много малко калории.
- Намалява риска от сърдечно-съдови заболявания.
- Поддържа имунната система.
- Влияе и подобрява здравето на очите положително.



ПРАЗ



СТРУКТУРНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ :

- ✓ Богат е на витамини К, А, С, В6 и минерали на манган и желязо.
- ✓ Той е мощен антиоксидант.
- ✓ Богат на Омега 3.
- ✓ Богат е на фолиевата киселина (витамин В9) .

ПОЛЗИ :

- ✓ Регулира чревната подвижност, предотвратява проблема със запек.
- ✓ Почиства бъбреците и черния дроб, премахва свободните радикали.
- ✓ **Подпомага справянето с депресията, естествен антидепресант.**

ЛИЛАВО

ПРОТИВ СТАРЕЕНЕ!

Цветът на дълголетието: Лилав!

Лилавото играе роля като антицианин, които придава цвета на храната. Лилавите храни, които подобряват здравето на костите, също предотвратяват проблеми с паметта, дължащи се на стареенето.



СИН



ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО СТАРЕЕНЕ И



ДЪЛГОГОДИШНИ СПОМЕНИ!

Сините храни са най-ефективни за здравето на мозъка, укрепват паметта, подпомагат възприятията.

- Забавя развитието на тумори, намалява риска от развитие на рак, бори се с раковите клетки, развиващи се в тялото, ограничава дейността на раковите клетки.
- Осигурява здравословно храносмилане.
- Предотвратява образуването на рак в храносмилателната система .
- Те се борят с възпалението.
- Подпомагат развитието на ретината на окото.
- Подпомагат здравето на косата.
- Те имат положителен ефект върху здравето на сърдечно-съдовата система.
- Те понижават нивото на липопротеиновия холестерол с ниска плътност (лошия холестерол), укрепват здравето на клетките.
- Те помагат за предотвратяване на хранително отравяне.
- Укрепва уrogenиталния канал, облекчава пикочните пътища.

ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ В СИН И ЛИЛАВ ЦВЯТ

- Касис
- Черно грозде
- Черна черница
- Черен ориз
- Къпина
- Боровинка
- Патладжан
- Смокиня
- Сливи
- Лилави аспержи
- лилаво зеле
- лилав морков
- лилав пипер
- лилава слива
- лилав картоф
- Стафиди
- Узрели сливи



РЕГЕНЕРИРАНЕ НА КЛЕТКИ – ЧЕРНОТО!!!

- Тъмните плодове намаляват риска от рак, те са антиканцерогенни.
- Подпомага здравето на сърцето.
- Укрепва здравето на пикочните пътища.
- Плодовете, като черното грозде, които се консумират с кожата и семките, осигуряват регенерацията на телесните клетки.
- Те балансират кръвната захар.
- Дават усещане за ситост.
- Регулира движението на червата.
- Те повишават усвояването на желязо и имат страхотни ефекти като балансиране на кръвното налягане.
- Важното е да се консумира редовно и да се контролира количеството дневнопоемане.

КАФЯВИ И ЧЕРНИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

- Какао



- Черен пипер



- Стафиди



- Какао



- Ленено семе



- Кафе на зърна



БИЛКОВИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

В структурата на растителните храни има хиляди различни естествени химикали и тези структури играят различни роли в нашето тяло и подпомагат развитието на нашето здраве. Тези структури се наричат „фитонутриция“, с други думи, растителни хранителни вещества или Фитохимикали. Тези естествени химически структури помагат за защита на растенията от разрушителното въздействие на различни микроорганизми, плесени, дрожди, насекоми и много други вредители от заплахи.

Плодовете и зеленчуците съдържат редица РАСТИТЕЛНИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА с разнообразни и различни свойства.

**ТАЗИ ДЪГА ЩЕ НИ ПОМАГА ДА
БЪДЕМ ЗДРАВИ**

