

SAĞLIKLI BESİNLERİN

7 rengi

Meyve ve sebzeleri renklerine göre ayırabilir misin?

kırmızı

mavi

turuncu

mor

sarı

koyu kırmızı

yeşil

MAVİ & MOR & KOYU KIRMIZI

Mavi, mor ve koyu kırmızı meyve ve sebzeler, kalp sağlığını koruyan ve beynin işlevlerini düzenli yerine getirmesini sağlayan antioksidanlardan zengindir.

YEŞİL

Brokoli ve lahanaya gibi sebzeler vücudumuzu toksinlerden temizleyen enzimlerin üretimini artırarak kansere karşı korunmamıza yardımcı olur.

SARI & YEŞİL

Bir çok sarı ve yeşil sebze, yaşlılıkta körlüğe neden olabilen sarı nokta rahatsızlığından korunmaya yardımcı olur.

TURUNCU

Alfa ve beta karoten havuç gibi besinlere turuncu rengini verir. Vücutta A vitaminine dönüşerek gözleri, kemikleri ve bağışıklık sistemini korur.

KIRMIZI

Domates, karpuz gibi kırmızı besinler, prostat ve meme kanseri gibi kanser türlerine karşı korunmaya yardımcı olur.



Sağlıklı Adımlar