



கட்டாயம் தேவை, கலர்ஃபுல் உணவு!

நாம் உண்ணும் உணவின் வண்ணங்களுக்கேற்ப, புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்தும் வெகுவாகக் குறைகிறது என்கிறது உணவு ஆராய்ச்சி. காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் இவற்றுக்கு நிறத்தைக் கொடுக்கும் நிறமிகள், பல வகையான சத்துக்களின் கூட்டமைப்புத் தான். இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணை, நிறங்கள் செய்யும் ஆரோக்கிய ஜாலங்களை விளக்கும். இனி, கலர்ஃபுல் உணவு உங்கள் சாய்ஸ்!

நிறங்கள்	பழங்கள்	இருக்கும் சத்து - கொடுக்கும் நன்மை
சிவப்பு	தக்காளி, தர்பூசணி, சிவப்புக் கொய்யா	லைகோப்பீன் - ப்ராஸ்டேட் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும்.
ஆரஞ்சு	கேரட், சேனைக்கிழங்கு, மாம்பழம், பரங்கிக்காய்	பீட்டா கரோட்டின் - நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.
மஞ்சள்	சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை, பப்பாளி, அன்னாசி	வைட்டமின் சி மற்றும் ஃப்ளேவனாய்டுகள் - கட்டிகள் வருவதைத் தடுக்கும்.
கரும் பச்சை	பச்சை நிறக் கீரை வகைகள்	ஃபோலேட் - ஆரோக்கியமான சிவப்பு நிற அணுக்கள் உருவாவதற்கு உதவும்.
நீலம், ஊதா (பர்ப்பிள்)	திராட்சை, நாவல் பழம், ஊதா கத்தரி, ஊதா நிற முட்டைகோஸ்	ஆன்தோசைனின் மற்றும் பீனாலிக்ஸ் - முதுமையைத் தாமதப்படுத்தும். சிறந்த ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட், சில வகைப் புற்று நோயைத் தவிர்க்கும்.
வெள்ளை	வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம்	அல்லீல் சல்பைடு - புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.
பழுப்பு	முழு தானியங்கள் (பழுப்பு அரிசி, கேழ்வரகு, கோதுமை), பயறு வகைகள் (காராமணி, ராஜ்மா பீன்ஸ், தட்டைப்பயறு)	நார்ச் சத்து - மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும், உடல் பருமன் மற்றும் ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைக்கும். குடல் சம்பந்தமான புற்றுநோய்கள் வராமல் தவிர்க்கும்.