




































ПЛАНИРУЙТЕ РАЗНОЦВЕТНЫЙ РАЦИОН

Цвет овощам придают фитонутриенты, которые также защищают от разных заболеваний

Пигмент	Продукт						
ЛИКОПИН (красный)	<p>Помидор</p> 	<p>Перец</p> 	<p>Гранат</p> 	<p>Малина</p> 	<p>Вишня</p> 	<p>Яблоко</p> 	<p>Арбуз</p> 
БЕТА-КАРОТИН (оранжевый, жёлтый)	<p>Морковь</p> 	<p>Перец</p> 	<p>Тыква</p> 	<p>Кукуруза</p> 	<p>Персик</p> 	<p>Лимон</p> 	<p>Апельсин</p> 
ХЛОРОФИЛЛ (зелёный)	<p>Огурец</p> 	<p>Брокколи</p> 	<p>Горох</p> 	<p>Авокадо</p> 	<p>Киви</p> 	<p>Яблоко</p> 	<p>Виноград</p> 
АНТОЦИАНИН (голубой, фиолетовый)	<p>Баклажан</p> 	<p>Слива</p> 	<p>Инжир</p> 	<p>Черника</p> 	<p>Ежевика</p> 	<p>Смородина</p> 	<p>Виноград</p> 
АЛЛИЦИН (белый, коричневый)	<p>Чеснок</p> 	<p>Лук</p> 	<p>Цветная капуста</p> 	<p>Грибы</p> 	<p>Картофель</p> 	<p>Имбирь</p> 	<p>Банан</p> 

■ **ЛИКОПИН** – Содержат антиоксиданты, защищают клетки от преждевременного старения и разрушения, сокращают риск развития рака

■ **БЕТА-КАРОТИН** – Улучшают зрение, повышают иммунитет, сохраняют красоту волос и кожи, укрепляют сердце и сосуды

■ **ХЛОРОФИЛЛ** – Защищают от воздействия канцерогенов, очищают от токсинов, повышают количество кислорода в крови, ускоряют заживление ран

■ **АНТОЦИАНИН** – Снижают артериальное давление и уровень холестерина, предотвращают бактериальные инфекции и неврологические заболевания

■ **АЛЛИЦИН** – Защищают от рака, снижают риск развития инсульта, активизируют деятельность мозга, улучшают память, поддерживают остроту зрения