**Радуга в тарелке**

Забудьте о скучном однообразном питании! Секрет крепкого иммунитета и отличного самочувствия – в разнообразии, и где, как не в мире овощей и фруктов, искать это разнообразие! Диетолог областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Любовь Савельева предлагает собрать полезную радугу на вашей тарелке.

**Красный:** красные овощи и фрукты богаты ликопином и антоцианами – мощными антиоксидантами, защищающими клетки от повреждений и снижающими воспаление.

**Примеры:** помидоры, клубника, малина, вишня, красный перец, арбуз, свекла, грейпфрут (розовый).

**Оранжевый и Желтый** указывают на высокое содержание бета-каротина (предшественника витамина А), который важен для зрения, иммунитета и здоровья кожи.

**Примеры:** морковь, тыква, апельсины, мандарины, абрикосы, персики, манго, кукуруза, желтый перец.

**Зеленый:** зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, антиоксиданты и витамины, необходимые для детоксикации организма и поддержания здоровья.

**Примеры:** шпинат, брокколи, зеленый перец, киви, зеленые яблоки, авокадо, огурцы, зеленый салат, горох, спаржа.

Фиолетовый и Синий говорят о высоком содержании антоцианов, которые улучшают работу мозга, защищают от воспалений и замедляют процессы старения.

**Примеры:** черника, ежевика, виноград, баклажаны, фиолетовая капуста, сливы, инжир.

Соберите радугу на своей тарелке и наслаждайтесь не только яркими красками, но и потрясающей пользой для вашего здоровья! Это вкусно, полезно и просто!