



# Il colore degli ortaggi e i benefici metabolici

Proprietà benefiche della frutta e della verdura in base al colore.

## Giallo – Arancio

**Carote, peperoni, zucca**, sono ortaggi **ricchi di flavonoidi**, antiossidanti utili a garantire l'ottimale funzionamento di fegato, sistema immunitario e capillari, di **carotenoidi**, necessari alla neutralizzazione dei radicali liberi e alla conversione del beta-carotene in vitamina A, e di **vitamina C** con le sue proprietà antiossidanti, importanti per la salute di ossa e articolazioni.



## Rosso

La frutta e gli ortaggi di colore rosso devono la propria tinta alla presenza di pigmenti come il **licopene** e gli **antociani**. I primi riducono il rischio di infezioni causate da batteri a carico dell'apparato soprattutto urinario. I secondi, presenti per esempio in fragole e lamponi, agiscono come potenti antiossidanti nel proteggere le cellule da possibili danneggiamenti, abbassano la pressione sanguigna e tutelano la salute del cuore.



## Bianco

**Aglio, cipolla bianca, cavolfiore, finocchi, porri, rape bianche, scalogno, funghi e sedano** sono **ricchi di polifenoli, di flavonoidi, selenio, potassio, vitamina C** e di **allicina**, con le sue proprietà antiipertensive, antiossidanti e antitrombotiche. Quest'ultima, inoltre, può essere d'aiuto ad abbassare leggermente il colesterolo nel sangue e la pressione arteriosa.



## Blu – Viola

Come la frutta e la verdura di colore rosso anche quella di colore blu o viola contiene **vitamina C, carotenoidi, potassio e magnesio**. La tonalità viola o blu è dovuta alla presenza di pigmenti naturali denominati **antociani**, che conferiscono proprietà antocianine, un antidoto naturale contro l'invecchiamento.



## Verde

Ricavano il loro colore dalla clorofilla e sono **ricchi di carotenoidi, magnesio, vitamina C e acido folico**. Alcuni tra i vegetali di questo gruppo, come spinaci, piselli, peperoni verdi, cetrioli e sedano, contengono **luteina**. Questa sostanza si concentra nella macula, cioè nell'area centrale della retina dell'occhio, dove va ad assorbire la luce azzurra naturale proteggendola dai raggi UV nocivi. Spinaci e broccoli, infine, sono una fonte preziosa di acido folico e di ferro.

