**Фитонутриенты**

**Какой цвет у здоровья?**

*В середине XX века мир узнал о пользе витаминов и минералов, а последним открытием наших дней можно назвать фитонутриенты. Наука в последние годы шагает семимильными шагами, так давайте пользоваться новыми знаниями на пользу себе любимым.*

Здравствуйте!

Уверена, что прочитав название статьи, кто-то скажет: опять премудрости на тему здорового образа жизни — раньше и знать не знали про **антиоксиданты**, иммуномодуляторы, а теперь еще какие то **фитонутриенты**...

**Другая жизнь ― другие правила**

Всего 30-40 лет назад условия жизни по современным меркам были приближены к идеальным ― чистые реки, воздух, неповрежденный озоновый слой, отсутствие ядерных полигонов, иной темп жизни и объем информации.

Подстраиваясь под новые ритмы, полезно понять, как это делают прочие обитатели планеты.

Взять, к примеру, растения.

**Фитонутриенты―что это такое?**

У растений тоже есть иммунитет и есть вещества, которые его формируют, помогают противостоять вредным внешним факторам, защищают от болезней — это фитонутринеты или фитохимические соединения (ФХС).

Почему бы человеку не встать под покровительство фито – секьюрити? Природа подсказывает нам, когда пора это делать.

Весной фруктов и овощей хочется больше всего и не зря ― именно в свежих, только что снятых с ветки, так называемых (сезонных) плодах помимо прочих полезностей содержатся фитонутриенты в максимальной концентрации. В замороженных, подвергшихся тепловой обработке продуктах они также сохраняются в отличие, например, от многих витаминов.

Поставщиками ФХС являются также злаки, орехи и некоторые бобовые.

**Попробуйте радугу**

Не стоит спонтанно формировать свой рацион, чаще с перевесом в сторону мяса и углеводов.

Фитонутриенты организм может получить только извне, так что, пренебрегая правилом съедать в день до 500 граммов сырых фруктов и овощей, мы лишаем себя не только удовольствия, но и здоровья.

Один вид тарелки, наполненной разноцветными овощами и фруктами, поднимает настроение. Оказывается, за каждый цвет отвечает определенное вещество из компании ФХС.

**Ликопин — это красный.**

Больше всего его в помидорах, экзотической гуаве и грейпфрутах.

Ликопин— наиглавнейший защитник растений от вредного ультрафиолета, отрицательных последствий окислительных процессов. Эти его свойства распространяются и на человека:

* сильнейший антиоксидант,
* регулятор уровня холестерина,
* снижает риск развития рака желудка, легких,
* защищает сетчатку глаза от вредного спектра солнечных лучей,
* препятствует развитию катаракты

Для представителей сильного пола ликопин полезен, как средство профилактики аденомы простаты, особенно в сочетании с **мужскими витаминами** и минералами ( А; С;Е ,селеном, магнием, цинком).

Норма потребления красного фитонутринета — это примерно 2 стакана томатного сока (от 5 до 10 мг) в сутки.

**Оранжевый―бета-каротин**

Содержится в моркови тыкве, хурме, придает осенним листьям яркую окраску.

С этим веществом все непросто. С одной стороны, его молекулы адсорбируют свет, защищая иммунную систему от тлетворного влияния свободных радикалов и активного кислорода. С другой, — последние исследования показали, что курящие люди и те, кто работает на вредных производствах должны потреблять его с осторожностью, поскольку у них он повышает вероятность заболеть раком легких и простатитом. Механизм такого действия бета- каротина науке неизвестен, выводы сделаны на основе данных статистики медицинских наблюдений.

**Желтый или зеленый ―лютеин**

Хотите иметь хорошее зрение― лютеин вам в помощь. Сетчатка глаза на 70% состоит из этого вещества, поэтому впитывает его как губка.

Кроме того, ваша кожа будет благодарна за хорошую увлажненность.

Лютеин содержится в желтых растениях ―хурме, кукурузе, тыкве, много его в яичном желтке, а также в зеленых овощах―шпинате, капусте кале, петрушке, киви, горошке.

Этот компонент максимально усваивается в сочетании с жирами, вот почему так полезно заправлять салаты растительным маслом.

**Антоцианидины—все оттенки синего**

Эту группу веществ содержат сине-фиолетовые ягоды ― черника, клюква, смородина, вишня, виноград а также баклажаны, свёкла, перец. Такая разноцветная еда способствует выработке родопсина― чувствительного к свету пигмента сетчатки глаза, укрепляет сосуды и сердечную мышцу, снижает риск развития инфаркта и инсульта, повышает умственную работоспособность.

**Напоследок о БАДах**

В статье мы перечислили лишь несколько представителей ФХС, на самом деле, ученым удалось выделить, классифицировать и описать их несколько сотен тысяч― богатейший клад природы.

Как полноценно им воспользоваться, ведь невозможно уследить за тем, чего и сколько съедаешь? Кроме того, не в каждом регионе можно купить полный набор цветных продуктов.

Простой способ обогатить повседневную **пищу** ― принимать биологически активные добавки БАДы.

БАД―это не новомодная штучка, а современный продукт, в котором выделенные из растений, произрастающих в экологически-здоровых условиях, компоненты соединены в оптимальных пропорциях.

Будьте всегда здоровы!