

Els colors i les propietats dels vegetals i les fruites

13/03/2023

Els colors de les fruites i hortalisses podrien servir com a guia per conèixer les seves propietats nutricionals i beneficis. Aprèn a identificar-los i prepara un plat acolorit, nutritiu, variat i equilibrat!

Aliments de color vermell

Les fruites de color vermell com les maduixes, gerds, magrana, síndria o els vegetals com els tomàquets, raves i pebrots vermells es caracteritzen per reduir el risc de càncer, protegeixen la pell del sol, ajuden a baixar el colesterol, augmenten la salut del cor i afavoreixen el rejueniment cel·lular.

Tot això és gràcies al fitoquímic anomenat licopè, una substància que es troba de manera natural en els vegetals i les fruites de color vermell i taronja i posseeix efectes antioxidants.

Algunes idees de plats barats, fàcils i carregats de vitamines serien una [amanida de síndria i tomàquet](#) [/shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-sandia-y-tomate.html], una [sopa freda de tomàquet, amb maduixes i cruixent de parmesà](#) [/shared/.content/recetas/346-Sopa-fria-de-tomate-con-fresas-y-crujiente-de-parmesano] o [hummus de remolatxa i pebrot](#) [/shared/.content/recetas/335-Hummus-de-remolacha-y-pimiento.html].

Vegetals i verdures blanques

Els aliments de color blanc es caracteritzen pel seu contingut en potassi i flavonoides que actuen com a antioxidants, milloren la salut del nostre sistema nerviós, ajuden a regular el colesterol i la pressió arterial.

Entre tots els vegetals blancs podem trobar all, nap, porro, coliflor o ceba, tots ells es poden cuinar al vapor o com a ingredient, perquè són fàcils d'incloure en qualsevol recepta. Com a exemples, es podria elaborar una [crema de pomes amb porros](#) [/shared/.content/recetas/327-Crema-de-manzanas-con-puerros.html], [coliflor amb salsa d'espàrrecs i herbes](#) [/shared/.content/recetas/333-Coliflor-con-salsa-de-esparragos-y-hierbas.html] o una [sopa de ceba](#) [/shared/.content/recetas/331-Sopa-de-cebolla.html].



Verdures i fruites verdes

Com a hortalisses verdes es troben els espinacs, espàrrecs, col arrissada, enciam, bròcoli, coliflor, bledes, kale, cabdell, carabassó, pebrot verd, cogombre, alvocat, carxofes, créixens, mongetes verdes, api i faves. Les fruites de color verd es reduïrien al kiwi o la pera.

Les verdures i fruites verdes contenen vitamina C, K, E i folat, un nutrient necessari per a la producció de l'ADN i noves proteïnes, ajuda en el treball cel·lular i pot prevenir anèmies. També són molt riques en luteïna, un nutrient que les fa perfectes per a la salut ocular, per eliminar l'excés d'estrogen i per protegir l'estómac de possibles refluxos.

Verdures i fruites morades

Els aliments de tons morats tenen un gran poder antioxidant i poden prevenir malalties cardiovasculars, gràcies a la presència d'antocianinas, que actuen contra els radicals lliures i són antiinflamatòries, o el resveratrol, substància que estimula la salut cardíaca.

Aquestes substàncies tan beneficioses per a la salut i per al cervell poden trobar-se en les albergínies, remolatxa, col llombarda, prunes, nabius, figues, raïm o cebes morades.

Aliments de color groc i taronja

Els aliments de color groc són reconeguts per la luteïna i la gran quantitat de vitamina C que contenen. En el cas dels aliments de color taronja destaca el betacarotè, un antioxidant natural que ajuda a millorar el sistema immune, la pell i la vista.

Entre totes les fruites que hi ha, on es troba una major varietat és en el grup de les de color groc ataronjat, com la pinya, la llimona, el plàtan, la papaia, la taronja, la mandarina, el caqui, el préssec, l'albercoc, la nespra i el maracujà. En canvi, hortalisses de color groc o taronja existeixen menys varietats com la pastanaga, el moniato, el pebrot groc o el cabdell.