

## Essen Sie farbenfroh

**Viele Menschen ernähren sich zu eintönig: Anstatt farbenfrohem Obst und Gemüse, kommt blasse Fertignahrung und Fastfood auf den Tisch. Wer sich aber gesund ernähren möchte, findet gerade in den unterschiedlichen Farbtönen von frischer pflanzlicher Nahrung eine wahre Schatzkammer an Vitalstoffen.**

Ob Sie den Löffel selbst in die Hand nehmen oder Ihr Essen im Restaurant bestellen - mit farbenfroher Nahrung essen Sie in jedem Fall gesünder. Der Grund: Obst und Gemüse erhalten ihre Farben durch wertvolle Phytosubstanzen wie Anthocyane, Phenole, Lutein, Indole, Flavonoide, Carotinoide oder Lycobin. Diese Stoffe helfen das Körpergewicht zu regulieren sowie Gedächtnis und Herz-Kreislauf-System zu vitalisieren.

So verschiedenfarbig Obst- und Gemüsesorten sind, so unterschiedlich fördern die einzelnen Farbpigmente die Gesundheit. Blaubeeren zum Beispiel enthalten Anthocyane, eine Phytosubstanz, die stark antioxidativ wirkt. Grünes Gemüse erhält sein sattes grün durch Chlorophyll, ein Stoff, der unserem Blutfarbstoff Hämoglobin enorm ähnlich ist. Die gegen Krebs wirksame Phytosubstanz Leucopin verleiht Melonen und Tomaten das feurige Aussehen. Die verschiedenen Farbpigmente von frischer pflanzlicher Nahrung liefern wertvolle Antioxidantien und Vitalstoffe und können so die Gesundheit erhalten und stärken.

Um die Anzahl der Farben auf ihrem Teller zu erhöhen, essen Sie öfter mal einen gemischten Salat und verzichten Sie dafür auf Fastfood und Fertignahrung. Belegen sie Ihr Pausenbrot mit einem Salatblatt und einer Scheibe Tomate oder Gurke. Fruchtsalate bestehend aus Weintrauben, Äpfeln, Bananen und Erdbeeren eignen sich als farbenfroher Abschluss eines reichhaltigen Frühstücks, Mittag- oder Abendessens.

**Tip:** Essen Sie möglichst ein Stück Obst oder Gemüse jeder Farbe pro Tag. Um Ihnen die Farbauswahl zu erleichtern, nachfolgend einige Beispiele ...

**Rot:** Tomaten und Tomatensoße, Himbeeren, Äpfel, Erbeeren, Granatapfel, Kirschen, Paprika, Radieschen und Wassermelone.

**Lila-blau:** Pflaumen, Weintrauben, Blaubeeren, Rotkohl, rote Beete und Aubergine.

**Orange:** Orangen, Süßkartoffeln, Cantaloupe-Melone, Karotten, Winterkürbis, Aprikosen und Mangos.

**Orange-Gelb:** Orange, Pfirsich, Papaya, Ananas, Paprika und Nektarinen.

**Gelb:** Zitronen und Mais sowie gelber Kürbis.

**Grün:** grüne Salatblätter, Kiwi, Brokkoli, Avocado, Rosenkohl, Lauch, Petersilie, grüne Bohnen, Spinat, Mangold und Grünkohl.

**Weiß-grün:** Sellerie, Spargel und Birnen.

**Weiß:** Pilze, Zwiebel, Blumenkohl, Knoblauch, Lauch, Bananen, Artischocken und Sojasprossen.