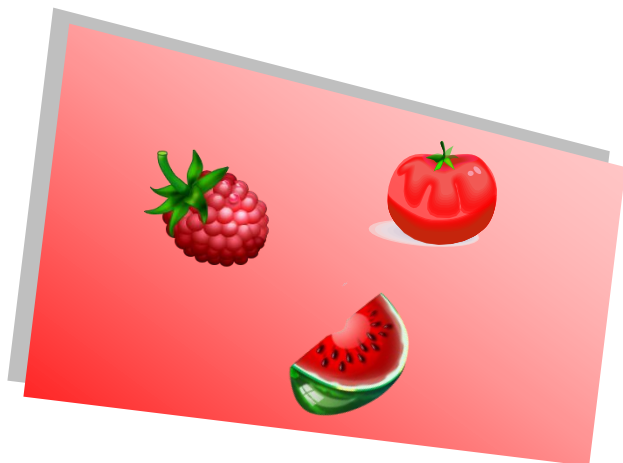


Queres saber um pouco mais sobre os grandes fornecedores de vitaminas e minerais?

Então fica a saber que em função das vitaminas e minerais fornecidos, os vegetais e os frutos podem ser agrupados por cores...

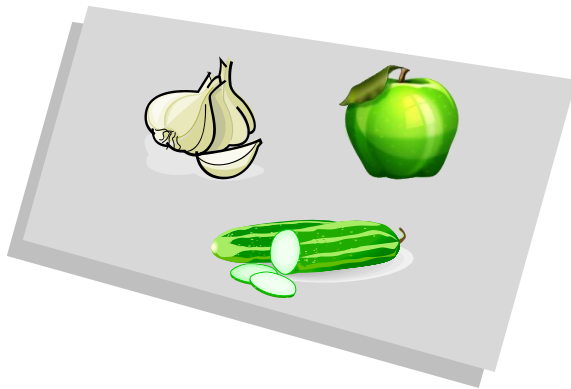
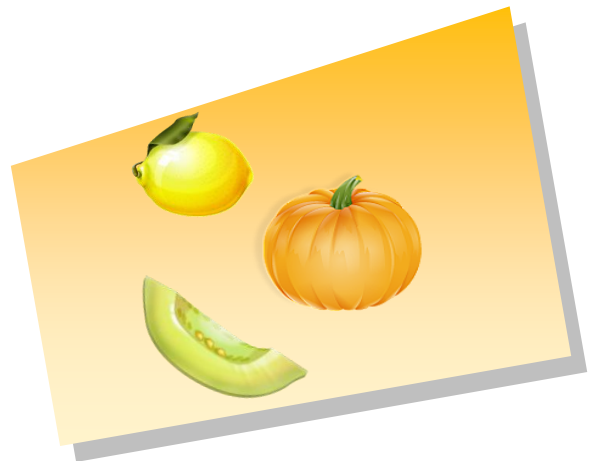


Cor vermelha: ricos numa substância da família dos carotenóides, o licopeno, que tem importante papel protector nomeadamente de cancro e de doença coronária. São exemplo o tomate, o pimento, a cereja, a melancia, o morango, a framboesa e a groselha.

Cor verde: ricos em vitaminas antioxidantes tais como a A, C e E, que protegem as células do nosso organismo de um envelhecimento precoce e de certas doenças. São exemplo o feijão-verde, a alface, os brócolos, os espinafres, a couve-de-bruxelas, o repolho, a couve-flor, os agriões, a salsa, os coentros e o kiwi.



Cor laranja: são ricos em betacaroteno, que é a forma vegetal da vitamina A. A sua carência provoca, entre outros, problemas graves de visão, sendo os betacarotenos também importantes nos mecanismos de defesa do organismo em relação às infecções. Os citrinos são ainda particularmente ricos em vitamina C, responsável pela estimulação da imunidade e prevenção de infecções, bem como pelo melhor aproveitamento do ferro. São exemplo deste grupo os citrinos (nectarinas, laranja, tangerina), a abacate, a papaia, o pêsego, o ananás, o maracujá, a abóbora, o melão, a cenoura e a manga.



Cor branca: são dos mais ricos em antioxidantes. São exemplos a maçã, a pêra, o pepino, a cebola, a endívia, o alho e os cogumelos.

Cor violeta ou azul-escuro: contêm teores elevados de um grupo dos mais importantes dos antioxidantes, os bioflavonóides ou compostos fenólicos. São ainda bons fornecedores de magnésio e ferro. Como exemplo temos a ameixa, a beringela com casca, a uva, a couve-roxa, a beterraba e os mirtilos.

