

# SIGNIFICADO DAS CORES DOS ALIMENTOS

## Introdução

As cores dos alimentos são determinadas pela presença dos **pigmentos**. Estas substâncias, além de colorir desempenham, freqüentemente, **papéis importantes na prevenção e na proteção do organismo contra doenças infecciosas**.

As cores dos alimentos denotam a presença de pigmentos e, por isso, uma dieta colorida tem mais chances de ser mais saudável.



## Alimentos Brancos



Os alimentos de cores brancas como o leite, queijo, couve-flor, batata, arroz, cogumelo e banana são as **melhores fontes de cálcio e de potássio**. Estes minerais são importantes para o funcionamento do organismo, porque:

1. Contribuem na formação e manutenção dos ossos.
2. Ajudam na regulação dos batimentos cardíacos.
3. São fundamentais para funcionamento do sistema nervoso e dos músculos.

## Alimentos Vermelhos

O **licopeno** é uma substância que age como **antioxidante** e é responsável pela cor vermelha do morango, tomate, melancia, caqui, goiaba vermelha, framboesa, cereja. Mais recentemente foi apontado como um protetor eficaz contra o aparecimento de câncer de próstata. Os alimentos vermelhos contêm, ainda, antocianina que estimula a circulação sanguínea



## Alimentos Amarelos

O mamão, a cenoura, a manga, a laranja, a abóbora, o pêssego e o damasco são alimentos de cores amarela ou alaranjada que são ricos em **vitamina B-3 e ácido clorogênico**.

São substâncias que mantêm o sistema nervoso saudável e ajudam a prevenir o câncer de mama.

Para completar, eles também possuem **beta-caroteno**, um antioxidante que ajuda a proteger o coração.

## Alimentos Arroxeados

Os alimentos **azulados e arroxeados**, como a uva, a ameixa, o figo, a beterraba ou repolho-roxo contêm ácido elágico, substância que:

1. Retarda o envelhecimento.
2. Neutraliza as substâncias cancerígenas antes mesmo delas alterarem o código genético



## Alimentos Verdes

Os **alimentos de cor verde** como os vegetais folhosos, o pimentão, o salsaão e as ervas contêm clorofila e vitamina A, substâncias com os seguintes efeitos:

1. Desintoxicam as células.
2. Inibem os radicais livres — substâncias que danificam as células e causam doenças com o passar do tempo.
3. Tem efeito anticancerígeno e ajudam a proteger o coração.
4. Protegem o cabelo e a pele.

## Alimentos Marrons

As fibras e vitaminas do complexo B e E são, principalmente, encontradas nas nozes, aveia, castanhas e cereais integrais, que por sua vez tem uma **cor marrom**. Tais substâncias e nutrientes têm importâncias vitais no organismo:

1. Melhoram o funcionamento do intestino.
2. Combatem a ansiedade e a depressão.
3. Previnem o câncer e as doenças cardiovasculares.

