



În alimentație, mizați pe negru!

Plantele verzi (precum ceaiul) sunt renumite pentru proprietățile lor puternic antioxidante. Însă nutriționiștii ne sfătuiesc să dăm prioritate vegetalelor negre, pentru că ele conțin mai mulți antioxidanți decât cele de culoare mai deschisă, datorită conținutului mai mare de pigmenți, explică Cy Lee, profesor de chimie alimentară la Universitatea Cornell, din New York. Pigmenții respectivi se numesc antocianine și, potrivit studiilor, pot reduce semnificativ riscul unei persoane de a dezvolta diabet, afecțiuni cardiovasculare și chiar cancer. Cea mai mare concentrație de antioxidanți se găsește în:

■ **Mure.** Previn declinul mintal la vârsta a treia, potrivit unui studiu publicat de specialiștii Centrului de Cercetare Geriatrică din Boston, SUA. În plus, murele sunt foarte bogate în fibre, eliminând constipația. Sub formă de tinctură, sirop sau crude, murele sunt indicate și persoanelor care suferă de osteoporoză, hipertensiune, fibrom uterin sau candidoză bucală. Ele tratează totodată durerile în gât și răgușeala, le scapă pe femei de infecțiile urinare, dar tratează și hemoroizii și fisurile anale. În funcție de afecțiune, se recomandă fie consumul ceaiului, fie spălături locale ori cataplasme din fructe de mur.

■ **Orez negru.** Potrivit experților de la Universitatea de Stat din Louisiana, SUA, orezul negru are un conținut de zahăr foarte redus și este deosebit de bogat în fibre și alți compuși care au capacitatea de a stopa

apariția bolilor cardiace și a cancerului. Acest lucru se datorează antocianinelor, ce protejează arterele și previn deteriorarea ADN-ului.

■ **Porumb roșu.** În urma testelor de laborator, cercetătorii americani au descoperit că el reușește să elimine până la 20% dintre celulele canceroase și nu le atacă pe cele sănătoase.

■ **Ridichi.** Sunt capabile să încetinească dezvoltarea cancerului la colon cu 50 până la 80%, susțin membrii Societății americane de chimie, citați de Daily Mail.

■ **Soia neagră.** Un studiu publicat de o echipă de cercetători sud-coreeni în Journal of Agricultural Food and Chemistry susținea că un consum regulat de soia de culoare neagră poate preveni obezitatea, diabetul și poate scădea nivelul colesterolului „rău” din sânge. La 32 de șoareci de laborator hăniți cu boabe negre de soia, s-a

observat o scădere cu până la 60% a nivelului colesterolului.

■ **Lințe neagră.** Pe lângă cantitatea mare de antioxidanți, această leguminoasă are o concentrație crescută de fier, fiind recomandată suferinzilor de anemie feriprivă. Lința e ideală și în dieta pacienților cu atrofie musculară și astenie. În plus, mai conține glucide, vitaminele B și E, zinc și magneziu. Pentru a evita disconfortul digestiv, e necesar ca la fierbere să adăugați chimen, ghimbir, mărar sau dafin.

■ **Alte fructe și legume de culoare roșie, albastră sau neagră** – struguri negri, afine, zmeură, fragi, ceapă roșie, varză roșie – conțin și ele o substanță miraculoasă, bergisterol, care are un efect de distrugere tumorală directă (la sân, uter, ovar, testicul, prostată, ficat, stomac), blocând formarea de vase de sânge în jurul tumorii, dar și metastazarea celulelor maligne. Potrivit dr. Călin Mărginean, specialist în nutriție, bergisterolul conferă o protecție deosebită materialului genetic nuclear (ADN), ferindu-l de mutații, și este SINGURUL anti-oxidant care acționează direct pe ”gena longevității”, având capacitatea de a crește durata și calitatea vieții.