

بنفش هایی که در سلامت شما معجزه می کنند!

میوه ها و سبزی های بنفش که باید بخورید ...

رنگ ها، به خصوص در میوه ها قدرت بالایی در افزایش سلامتی جسم و روان دارند! رنگ میوه ها می تواند بر روی سلامتی جسم و روان ما تأثیرگذار باشند. رنگ های میوه ها از راه های مختلف روی افراد تأثیر می گذارند. برخی رنگ ها تأثیرات مشابهی روی افراد مختلف دارند. به خاطر بسپارید که رنگ ها هر کدام به تنهایی دارای ارزش جسمانی و روانی هستند. با رنگ بنفش، به نیروی خلاقیت تان کمک نمایید.

رنگ بنفش در تیره ترین شکل خود به عنوان مثال، رنگ بادمجانی، رنگی بسیار غنی، دراماتیک و پیچیده است. این رنگ با خلاقیت و لوکس بودن در ارتباط است و به عنوان رنگ دوم به فضا عمق می بخشد. سایه های روشن تر رنگ بنفش، مانند سنبل و یاسی، برای اتاق خواب، همان احساس آرامش را که رنگ آبی می دهد، القامی کند. با این تفاوت که سردی رنگ آبی را ندارد.

میوه های بنفش رنگ، از خوشمزه ترین و محبوب ترین خوراکی ها در سراسر دنیا هستند که به خواص بی نظیر و طعم دلپذیرشان شناخته شده اند. غذاهای بنفش، به ویژه میوه ها و سبزی های بنفش، مورد توجه مصرف کنندگان آگاهی از سلامتی و افراد مطلع قرار می گیرند، زیرا رنگ زنده، نشان دهنده وجود طبیعی آنتی اکسیدان های تقویت کننده سلامتی است. از سیب زمینی و هویج بنفش، کلم قرمز و زغال اخته قابل اعتماد کامل، این لیست از میوه ها و سبزی های بنفش دارای بسیاری از فواید غذایی در پشت رنگ های زنده است.

میوه و سبزی های آبی یا بنفش، سرشار از آنتی اکسیدان های قوی هستند. آنتی اکسیدان ها، موادی هستند که به مبارزه بدن تان در برابر آسیب کمک می کنند، مولکول های ناپایداری که رادیکال های آزاد نامیده می شوند. این مولکول ها در طول هضم غذا، ورزش، استرس و قرارگیری در معرض آلودگی محیطی یا مواد شیمیایی تشکیل می شوند. آن ها باید به سرعت خنثی شوند زیرا می توانند به سلول ها، آسیب رسانده و منجر به بیماری و پیری زودرس شوند.

آنتی اکسیدان های غذایی به خنثی کردن این مولکول ها، و به سالم نگه داشتن بدن تان کمک می کنند. برخی از آنتی اکسیدان های اصلی شامل فلاونوئیدها، پلی فنول ها و آنتوسیانین ها می باشد که همه این مواد

دارای فواید زیادی برای سلامتی هستند مثلاً به کنترل دیابت، کاهش میزان کلسترول، کاهش التهاب و حفظ عملکرد مغز با افزایش سن، کمک می‌کنند.

غذاهای بنفش، دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند. در مورد خوردن آنها نیز همه میوه‌های بنفش، از تمشک سیاه گرفته تا بلوبری، انجیرو...، علاوه بر این که بارنگ جذاب خود جلوه‌ای فوق‌العاده به سایر میوه‌ها می‌بخشند، دارای ترکیبات گیاهی و مواد مغذی زیادی هستند که به حفظ سلامتی و درمان بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کنند.

نگاهی به رژیم غذایی تان بیاندازید، آیا هیچ کدام از این غذاها و خوراکی‌های بنفش در لیست غذایی تان وجود دارد؟ آنها نه تنها یک روش عالی برای افزودن رنگ به یک ظرف هستند، بلکه باید به شما کمک کنند تا احساس خوبی داشته باشید.

توصیه‌های مهم:

- از مصرف انجیر بنفش غافل نشوید. انجیر سرشار از سلامتی طبیعی است و از مواد مغذی گیاهی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها سود می‌برد. انجیر خشک، منبع غلیظ زیادی از مواد معدنی و ویتامین‌ها است. انجیر بنفش، یکی دیگر از میوه‌های خوشمزه بنفش رنگ است که علاوه بر طعم خوشایند دارای خواص فراوانی می‌باشد که از ترکیبات مغذی گیاهی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود در این میوه نشأت گرفته است. انجیر خشک منبع عالی بسیاری از مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن است.

- از مصرف شاتوت غافل نشوید. شاتوت، یک میوه به رنگ بنفش مایل به آبی، دارای آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین سرشار از فیبر، پروتئین، کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌های A، B، C و E، نمک‌های معدنی (کلسیم، آهن، فسفر و پتاسیم) است. شاتوت، میوه قابل خوردن دیگری با فواید زیاد برای سلامتی همانند بلوبری است. این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مشابه موارد یافت شده در میوه و سبزیجات بنفش دیگر هستند. اما ویتامین‌ها، فیبر، لوتئین، زاکسانتین، پتاسیم و منیزیم زیادی هم دارند. آن‌ها به عنوان یکی از میوه‌هایی رتبه بندی شده‌اند که بیشترین کمک را به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد بر

مبنای ظرفیت آنتی اکسیدانی شان می‌کنند. همچنین آن‌ها به آهسته کردن رشد سرطان ریه، سینه، روده بزرگ و پروستات کمک می‌کنند. ممکن است برای کمک به حفظ سلامت مغز کمک نمایند. طعم شاتوت به تنهایی فوق العاده است و همچنین می‌تواند به وعده غذایی، سالادها یا حتی پیش غذاها اضافه شود. نکته مهم، این است که آن‌ها را به هر طریقی که برای تان ممکن است بخورید.

- با تمشک آشتی کنید! رنگ سرشار از تمشک، نوعی هدیه است که آنها بالاترین سطح آنتی اکسیدانی را در میان میوه‌ها دارند. سرشار از بیوفلاونوئیدها و ویتامین C هستند و دارای سدیم و کالری کمی هستند. به طور طبیعی از آنها لذت ببرید تا از خوبی‌های غذایی آنها بهره‌مند شوید.

- از مصرف آلوغافل نشوید. این میوه آب دار منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های A و C است که از سیستم ایمنی بدن شما پشتیبانی می‌کند. آلو یا آلوی خشک، سرشار از مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، آهن و پتاسیم است. [2] هرچه رنگ آلو بیشتر باشد، آنتوسیانین آن بیشتر است. همچنین مواد مغذی قابل استفاده تری خواهد داشت. همچنین پوست این میوه، می‌تواند به اندازه ۲۰ برابر گوشت داخل خود، آنتی اکسیدان داشته باشد. [3]

- انگور بنفش سرشار از ترکیبات با ارزش! آنتوسیانین‌های انگور می‌توانند از قرمز به سیاه تبدیل شوند. این میوه‌های قیمتی آب دار به دلیل داشتن رسوراترول مشهور هستند، که به خاطر عضویت در گروهی از مواد مغذی که با هم کار می‌کنند و به محافظت از سلول‌های بدن شما در برابر آسیب‌هایی که منجر به بیماری می‌شود، توجه زیادی را جلب کرده است. [3] انگور قرمز، که گاهی اوقات انگور بنفش نیز نامیده می‌شود، سرشار از رسوراترول سالم برای قلب است، ترکیبی که به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی شناخته می‌شود. این دستور خوشمزه سالاد سیب زمینی را با پنیر بز، پیاز قرمز و انگور امتحان کنید.

- چغندر، یک نیروگاه تغذیه ای! چغندر ، بو داده ، آب دار ، مارپیچ ، سوپ یا مخلوط شده در آب میوه ها ، یک نیروگاه تغذیه ای است که همراه با ویتامین ها ، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است و اگر این کافی نبود ، حتی چربی کمی دارد . چغندر برای غذاها ، عالی است. رنگ زیاد چغندر، مسئول فواید شگفت انگیزش در سلامتی انسان است. چغندرها، سرشار از ویتامین های A ، B6 ، C هستند. همچنین منبع عالی فولات، فیبر، زاکسانتین، لوتئین و انواع مواد مغذی تقویت کننده سلامتی هستند. یکی از مواد مغذی موجود در چغندر، به نام بتائین، باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن می شود.

این سبزی برای قلب ، مغز و قند خون شما مفید هستند. [3] چغندر می تواند به کنترل فشار خون و تاخیر در زوال عقل کمک کند. آن ها برای کمک به افزایش سرعت شادابی و نشاط بعد از ورزش مفیدند و به افزایش عملکرد در طول ورزش کمک می کنند. در حقیقت مصرف این سبزی بنفش، برای سلامتی تان فوق العاده است. اگر نمی دانید که چگونه باید چغندر را بخورید، آن ها را خرد کرده، کمی روغن زیتون اضافه کرده، و آن ها را بپزید. این کار باعث می شود تا قند موجود در چغندر به صورت کارامل درآمده و مزه آن عالی شود. زمانی که با کمی پنیر بزغاله یا پنیر یونانی ترکیب می شوند، طعم شیرین آن ها خنثی می شود.

- گیلاس بخورید. آنتوسیانین هایی که به گیلاس رنگ غنی تیره می دهد ، ممکن است به کاهش فشار خون شما کمک کرده و رگ های خونی را سالم و نرم نگه دارد. همچنین به نظر می رسد که آنها به مشکلات مفصلی مانند آرتروز و نقرس ، یک وضعیت دردناک که در آن بلورها در پاها یا مچ پا جمع می شوند ، کمک می کنند. گیلاس ها از مواد مغذی سرشار می شوند که در کنار هم می توانند از سرطان ، بیماری های قلبی و دیابت جلوگیری کنند.

- هویج بنفش را بهتر بشناسید. باور کنید یا نکنید ، چند صد سال پیش ، همه هویج های کشت شده بنفش بودند . هویج نارنجی ، تا اواخر قرن شانزدهم کشت نمی شد . جای تعجب نیست که دوباره شاهد جوانه زدن هویج بنفش با توجه به رنگ خیره کننده آن همراه با خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدان ها باشید . هویج بنفش نه تنها به هر غذایی رنگ می دهد، بلکه در واقع دارای مواد مغذی همانند هویج نارنجی می باشد. تفاوتی بین هویج بنفش و نارنجی نیست و هر دو دارای مقدار مشابه از بتاکارتن یا ویتامین A می باشند. آنتوسیانین اضافی و بتا کاروتن و سایر کاروتنوئیدهای موجود در هویج بنفش دریافت خواهید کرد که ممکن است به جلوگیری از سرطان و بهبود سیستم ایمنی بدن کمک کند. [3] هویج بنفش سبزی ترد و مزه دار است که با مجموعه وسیعی از آنتی اکسیدان های پلی فنول از جمله آنتوسیانین ها، اسیدسینامیک و اسید کلروژنیک بسته بندی شده است. ممکن است آن ها را در بازارهای کشاورزان دیده باشید، اما نوع جدیدی از هویج نیستند. همانند گل کلم بنفش، رنگ بنفش زیاد این هویج ها مربوط به آنتوسیانین های موجود در آن می باشد .

هویج بنفش نسبت به سایر انواع هویج حاوی آنتی اکسیدان های پلی فنول بیشتری است ، بنابراین افزودن آنها به رژیم غذایی راهی هوشمندانه برای تقویت سلامتی شماست . [1] آن ها را خام بخورید، در سالاد خرد کنید یا با انواع هویج های رنگی دیگر بپزید تا غذایی زیبا داشته باشید. آنها را بو داده ، ترشی یا کباب کنید. [3]

- آلو بخورید. این میوه خوشمزه عضو ثابت لیست خوراکی های بنفش رنگ و پر خاصیت به شمار می رود. آلو انواع مختلف دارد که یکی از محبوب ترین آن ها ، آلو بنفش با گوشت زرد رنگ می باشد. این میوه سرشار از فیبر است که به هضم راحت تر غذاها کمک کرده و منبع عالی ویتامین A محسوب می

شود. می توان آلو را به صورت تازه یا خشک مصرف کرد. آلو خشک به دلیل چند خاصیت مهم آن از جمله درمان یبوست و پوکی استخوان شناخته شده است.

- بادمجان، سبزی همه کاره! بادمجان، نوعی سبزی بنفش همه کاره است که به هر طریقی می توان آن را خورد. بادمجان ها در رنگ های متنوعی وجود دارند اما بادمجان های پوست بنفش از رایج ترین آنها هستند. [1] بادمجان، یکی از سبزی های مورد علاقه همه است. با اینکه بسیاری از افراد نمی توانند بافت لزج آن را تحمل کنند. اما از آنجایی که آن ها مواد مغذی فوق العاده ای دارند، ممکن است بخواهید تا در مورد آن ها بیشتر بدانید.

بادمجان، منبع سرشار از ویتامین های K، B6، C و چند ماده معدنی ضروری برای سلامتی است و همانند اکثر سبزی ها، فیبر زیادی دارد. علاوه بر این، آنتوسیانین های موجود در بادمجان باعث کاهش خطر سرطان، بهبود خطر عوامل قلبی-عروقی و جلوگیری از پیری مغزی شود. بادمجان ها دارای آنتی اکسیدان و منگنز هستند، ماده معدنی ضروری برای سلامت استخوان و متابولیسم (سوخت و ساز بدن). [1]

بادمجان می تواند کلسترول خون (چربی خون) را کاهش دهد و به کنترل وزن کمک کند. پوست بادمجان های بنفش به ویژه در آنتوسیانین نازونین، متمرکز شده است که نشان داده شده است دارای خواص ضد التهابی و محافظ قلب در مطالعات حیوانات و لوله آزمایش است. [1] بنابراین، دلایل زیادی برای قرار دادن بادمجان در بشقاب وجود دارد.

اگر می خواهید تا بادمجان را امتحان کنید، می توانید آن را به سس گوجه فرنگی اضافه کنید و آن را میل کنید. نوع پخته شده و گریل شده آن هم طعم عالی دارد و می تواند به صورت ترکیب اولیه برای تهیه نودل

بدون لازانیا به کار رود، و فقط برای تهیه این نودل لازم است تا آن را به رشته‌های باریکی برش دهید و از آن برای لایه بندی در لازانیا استفاده کنید و ترکیبات مورد علاقه تان را بین این لایه‌های بادمجان قرار دهید.

- با مارچوبه بنفش آشنا شوید. این اگرچه مارچوبه اغلب بارنگ سبزرار تباط است، این سبزی ها ،رنگ های دیگری نیز دارد، از جمله سفید و بنفش. [1] این مارچوبه بسیار شیرین است و می توان آن را به صورت خام مصرف کرد ، به این معنی که شما از تمام آنتی اکسیدان های تقویت کننده سلامتی تا حد بالقوه خود لذت خواهید برد. مارچوبه بنفش ، ویتامین ها ، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی قوی را تأمین می کند. این یک منبع عالی از آنتوسیانین است. مارچوبه بنفش ، گونه مارچوبه با بیشترین غلظت یک رنگدانه گیاهی پلی فنول است که ممکن است دارای خواص محافظتی قلب و ضد سرطان باشد. [1]

- از گل کلم سفید خسته شده اید؟! گل کلم بنفش ، سرشار از ویتامین C را امتحان کنید . طبق گزارش ها، یک فنجان گل کلم بنفش، تقریبا نیمی از نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می کند . گل کلم بنفش همچنین در مورد فیبر ، ویتامین A ، فولات ، کلسیم ، پتاسیم و سلنیوم یک مشت غذایی را بسته بندی می کند .

- سیب زمینی شیرین بنفش ! سیب زمینی شیرین بنفش ، حاوی آنتی اکسیدان های آنتوسیانین . است. سیب زمینی شیرین بنفش به کمک آنتوسیانین ، رنگدانه ای که باعث ایجاد رنگ بنفش در پوست و گوشت سیب زمینی می شود ، تقریبا چهار برابر سیب زمینی معمولی، آنتی اکسیدان دارد . همه سیب زمینی های شیرین بسیار مغذی هستند و ویتامین ها و مواد معدنی زیادی از جمله ویتامین C ، پروویتامین A ، پتاسیم و ویتامین های گروه B را تأمین می کنند.

با تهیه این دستور چغندر و سیب زمینی با نمک سنگ و رزماری ، آن سیب زمینی های بنفش را به چیپس های خوشمزه تبدیل کنید. تحقیقات آزمایشگاهی و آزمایشگاهی حیوانات نشان می دهد که سیب زمینی شیرین بنفش ممکن است خاصیت ضد التهابی داشته باشد و حتی از چاقی و انواع خاصی از سرطان از جمله سرطان روده بزرگ محافظت کند.[1]

- زغال اخته را امتحان کنید. زغال اخته از مدت ها قبل به عنوان یک غذای فوق العاده از دنیای میوه شناخته شده است و آنها را در کانون توجه مصرف کنندگان آگاه از سلامتی قرار می دهد. زغال اخته به دلیل رنگ بنفش شدید و اثرات تقویت کننده سیستم ایمنی بدن معروف است. [1] این میوه بنفش که دارای آنتی اکسیدان زیادی است ، در حالت طبیعی خوشمزه خورده یا به صورت دسر پخته می شود . زغال اخته سرشار از فیبر و ویتامین C است و معمولاً به صورت پخته شده در مربا و ژله یا به صورت آب یا شربت غلیظ مصرف می شود.[1]

- کلمی با ارزش! کلم قرمز یا کلم بنفش، یکی دیگر از سبزی های جذاب بنفش است که دارای آنتی اکسیدان ها ، مواد مغذی ، ویتامین ها و مواد معدنی و همچنین فیبرهای غذایی است . کلم پیچ، یکی از سبزیجات تیره چلیپایی (صلیبی) است یعنی حاوی نوعی از ترکیب گوگردی شبیه کلم بروکلی، کلم برگ و کلم بروکسل (کلم دکمه ای یا فندقی) است. گوگرد موجود در این سبزی ها، به دلیل قابلیت ایجاد گاز بعد از خوردن، باعث شناخت نادرست از این نوع کلم شده است با این که این موضوع از عوارض جانبی مضر به شمار نمی آید.

سبزی های تیره چلیپایی، سرشار از آنتوسیانین ها، فلاوونوئیدها، کاروتنوئیدها و آنتی اکسیدان های دیگر است. گل کلم بنفش برخلاف انواع رنگ سفید ، به لطف یک جهش ژنتیکی حاوی آنتوسیانین است که به آنها رنگ بنفش شدیدی می بخشد.[1] این سبزی ها همانند کلم پیچ، باعث کاهش خطر ابتلا به

سرطان و بیماری قلبی به دلیل فعالیت ضد التهابی و تاثیرگذاری بر هورمون‌های خاص می‌شوند. افزودن سبزی‌های چلیپایی بیشتر، مانند گل کلم به رژیم غذایی، ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد و می‌تواند طول عمر کلی شما را نیز افزایش دهد. [1]

گل کلم بنفش نه تنها به هرزرفی، رنگی اضافه می‌کند، بلکه فواید ضد التهابی دارد و ممکن است از برخی سرطان‌ها، از جمله سرطان روده بزرگ محافظت کند. کلم پیچ بنفش به طور ویژه، دارای فیبر و ویتامین K بالا است. مزه کلم پیچ بنفش به عنوان یک سالاد ساده، با کمی آبلیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل، خوشمزه است، فقط اجازه دهید تا قبل از مصرف، ۲۰-۳۰ دقیقه در آب خیسانده شود. افزودن کلم پیچ به غذا، راه عالی برای افزودن فیبر زیاد و مواد مغذی به سوپ است زیرا دارای طعم طبیعی می‌باشد و در هنگام پخت، خودش را خوب نگه می‌دارد و له نمی‌شود.

- بسیاری از میوه و سبزی‌های فروشی‌ها، این روزها میوه‌هایی با رنگ‌های مختلف دارند، پس دفعه بعد که برای خرید رفتید، آن‌ها را انتخاب کنید. خود را به چالش کشانده و ببینید که می‌توانید یک خوراکی بنفش را به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

منابع مورد استفاده:

1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2-[1] 16 Delicious and nutritious purple foods, Ecowatch , 2019,

(<https://www.ecowatch.com>)

3-16 Delicious and nutritious purple foods, Jillian Kubala , Healthline ,2021, (<https://www.healthline.com>)

4-36 Purple fruits and vegetables you should be eating ,Holly Cole,

Finedining Lovers (<https://www.finedininglovers.com>)

5- [2]Purple reign foods in this color group offer powerful nutritious value, Kim Hayes, AARP,2017, (<https://www.aarp.org>)

6-[3] Purple power foods, 2021, WebMD, 2021, (<https://www.webmd.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir