**Význam barev v jídelníčku**



Každá z barev má schopnost nějak ovlivňovat lidskou psychiku. Barevné potraviny mají schopnost nějak ovlivňovat lidské zdraví. Rozhodně nemám na mysli umělá barviva a přídavné látky. V případě stravy půjde o potraviny, které jsou přirozeně barevné. Barvy získávají prostřednictvím přírodních pigmentů, které většinou působí i jako přírodní antioxidanty. Antioxidační barviva z potravin chrání lidský organismus před volnými radikály, které mohou být příčinou celé řady zdravotních potíží. Barvy se však nepojí jenom s [antioxidanty](https://vyzivovo.cz/antioxidanty-proti-predcasnemu-starnuti/), často jdou ruku v ruce s živými enzymy, vitamíny a minerály, které jsou nezbytné pro správné fungování organismu a působí jako prevence mnoha onemocnění.

 **ŽLUTÁ**

je barvou slunce a působí také jako antidepresivum. Za antidepresiva se považují i žluté potraviny. Ty díky svému složení (vitamíny A, C, E, flavonoidy) povzbuzují nejenom nervový, ale také imunitní a lymfatický systém. Žlutá barva potravin je známkou toho, že může stimulovat [metabolismus](https://vyzivovo.cz/jak-zrychlit-metabolismus/) a podporovat vylučování škodlivin.

(**citrony, banány, ananas, papája, žlutá paprika, kukuřice, broskve, nektarinky, žlutá jablka, vaječné žloutky**)

**ZELENÁ**

poukazuje především na obsah zeleného rostlinného barviva chlorofylu. Chlorofyl má mnohostranné působení na lidské zdraví, mj. má silné protizánětlivé a antibakteriální vlastnosti, zefektivňuje okysličení tkání, podporuje krvetvorbu, také metabolismus a trávení. V neposlední řadě povzbuzuje hojivé procesy a urychluje regeneraci. Vedle obsahu chlorofylu se velká část potravin zelené barvy pyšní i obsahem vitamínu C, vitamínu K nebo železa. Nezřídka jsou také zdrojem [vlákniny](https://vyzivovo.cz/vyznam-vlakniny-pro-lidske-zdravi/). Je jim připisována i schopnost pozitivně ovlivňovat psychiku, ale také činnost jater nebo žlučníku.

(**zelený ječmen, listová zelenina, brokolice, cuketa,** [**bylinky**](https://vyzivovo.cz/bylinky-pro-detoxikaci/)**, kiwi, avokádo** **aj**.)

**ČERVENÁ**

značí energii. Odkazuje na dávku energie, kterou daná potravina ukrývá. Červené potraviny podporují odolnost a výkonnost organismu, také metabolismus, trávení a očistu.

Červená je také barvou krve. Pokud jde o červené potraviny, nezřídka mají na krev příznivé účinky. Snižují hladinu cholesterolu. Působí protizánětlivě.

(**chilli, rajčata, červená paprika, červená řepa, červená čočka, granátové jablko, brusinky, maliny, jahody, třešně a další ovoce, červené víno aj.**)

**HNĚDÁ**

je barvou přírody a přirozenosti. Náleží k obilným zrnům nebo semínkům, která jsou bohatým zdrojem vitamínu E, vitamínů skupiny B nebo kvalitních bílkovin.

Hnědé potraviny v sobě nezřídka nesou nenasycené mastné kyseliny a cenné minerální látky jako je železo nebo zinek.

(**hnědá rýže, pohanka, quinoa, cereálie, sója, semínka a**[**ořechy**](https://vyzivovo.cz/orechy-zdravi/)**, kakaové boby aj**.)

**BÍLÁ**

je barvou očisty. Bílé potraviny často podporují psychickou i fyzickou očistu a odvodnění. Bývají spojovány s imunitním systémem, kvůli obsahu betaglukanů, lignanů, flavonoidů a dalších antioxidantů.

(**česnek, jarní cibulka, květák, pórek, rýže, ryby, drůbež a další bílé maso, mléko, tvaroh, jogurt aj.**)