

# Лиловый цвет здоровья



Елена Нечаенко

**Мэрайя Кэри ест только фиолетовую еду. Это не прихоть или чудачество звезды – просто певица в курсе, что еда такого цвета полезна для здоровья и сохранения молодости.**



Уникальные свойства фиолетовых продуктов и напитков объясняются содержанием в них особых растительных пигментов – антоцианов.

Удивительное дело, но даже такой всем знакомый овощ, как морковка, не всегда был оранжевым. До XVII века он имел фиолетовую окраску. Именно так этот корнеплод выглядел примерно в IX веке в Афганистане, после чего распространился до Европы и даже до Америки с Японией.

«По дороге» он несколько раз менял окраску, становясь то желтым, то белым, то красным. И лишь через много веков благодаря экспериментам

голландских селекционеров морковка приобрела свой нынешний жизнерадостный цвет. История развивается по спирали – и вот на прилавках дорогих супермаркетов снова появилась таинственная фиолетовая морковь.

Растет и популярность картошки с чернильно-фиолетовой мякотью. Кстати, такой картофель – не трансген, а один из обычных сортов, с давних времен произрастающий в Южной Америке. Чем же отличаются продукты

фиолетового цвета и почему они вдруг стали популярными?

### ЕГО ЗОВУТ АНТОЦИАН

Уникальные свойства лиловых, сиреневых, фиолетовых продуктов и напитков объясняются содержанием в них особых растительных пигментов – антоцианов. Эти уникальные вещества обладают огромным количеством лечебных свойств.

- Антоцианы укрепляют сосудистую стенку за счет уменьшения ломкости и проницаемости капилляров и повышения эластичности сосудов. Благодаря этому они защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, тромбофлебита.
- Препятствуют образованию «плохого» холестерина, из-за которого в сосудах откладываются атеросклеротические бляшки. А значит, служат профилактикой атеросклероза и ишемической болезни сердца (ИБС).
- Отличаются противовирусными, противогрибковыми и бактерицидными свойствами. А благодаря мощному антиоксидантному действию повышают адаптогенные свойства организма и стимулируют иммунитет. Экспериментально доказано, что прием богатой антоцианами пищи во время воспалительных заболеваний увеличивает в крови количество лимфоцитов, нейтрофилов, моноцитов и усиливает фагоцитарную активность двух последних. Поэтому фиолетовая еда полезна для профилактики и при лечении простудных заболеваний, а также для общего укрепления иммунитета.
- Обладают спазмолитическими, противовоспалительными функциями (хороши при артритах и хронических воспалительных процессах).
- Оказывают противоаллергическое, мочегонное, послабляющее действие.
- Защищают от ультрафиолетового излучения, так как обладают фотосенсибилизирующими свойствами, и нейтрализуют действие свободных радикалов, вызывающих преждевременное старение, угасание функции мозга и другие неблагоприятные последствия.
- Способствуют нормализации уровня сахара в крови, так как обладают инсулиноподобным действием. Поэтому могут служить одной из мер профилактики сахарного диабета.



Марина  
Трифонова,  
диетолог

Разумеется, сидеть исключительно на одной «фиолетовой» диете неразумно. Пища должна быть сбалансированной, то есть «разноцветной». И как бы ни были полезны фиолетовые овощи, плоды и ягоды, организму не обойтись и без белков, жиров, углеводов, которые содержатся в еде других цветов.

Но разнообразить свой рацион, включив в него экзотическую и чрезвычайно полезную фиолетовую гамму продуктов, будет замечательно! Ведь, помимо прочего, аллергические реакции на фиолетовые продукты случаются гораздо реже, чем на красные, желтые и оранжевые.

- Благотворно действуют на глаза: повышают остроту зрения, нормализуют внутриглазное давление, укрепляют сетчатку, помогают бороться с усталостью глаз.

### МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯГОДКИ

Относительно здоровому человеку достаточно получать 200 мг антоцианов в сутки (такое количество содержится, например, в 100 г черники). Немолодому или ослабленному хроническими заболеваниями организму будет полезно употреблять до 500 мг этих веществ.

Поскольку антоцианы не вырабатываются организмом, их можно получать только из обычной пищи или в составе БАД. Но, конечно, лучше черпать запас антоцианов из натуральных продуктов. Чем сильнее окрашены дары природы, тем выше в них содержание этого целебного пигмента. Антоцианами богаты черника, черная смородина, черноглодная рябина, клюква, вишня, черная малина, голубика, ежевика, брусника, черешня, боярышник, виноград, слива и гранат. Среди овощей по содержанию антоцианов лидируют баклажаны и краснокочанная капуста, затем идут красный лук и базилик. И, конечно, много антоцианов содержится в фиолетовой моркови, спарже, цветной капусте, перце, редисе и картофеле. Есть антоцианы и в напитках фиолетового цвета: сухом красном вине, темных фруктовых соках, морсах, чае каркаде. 

Морковка не всегда была оранжевой. До XVII века она имела фиолетовую окраску.