

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह

1 ते 7 सप्टेंबर

लाल पदार्थ

- उदाहरण: टोमॅटो, स्ट्रॉबेरी, लाल शिमला मिरची, चेरी, आणि टरबूज।
- पोषण फायदे: लाइकोपीन आणि अँथोसायनिनने समृद्ध, लाल पदार्थ हृदयाच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त असतात आणि काही प्रकारच्या कर्करोगाचा धोका कमी करतात. त्यात व्हिटॅमिन C मोठ्या प्रमाणात असते, जे तुमची प्रतिकारशक्ती वाढवते.



प्रत्येक जेवणात एक इंद्रधनुष्य खा



हिरवे पदार्थ

- उदाहरण: पालक, ब्रोकोली, कीवी, हिरवे द्राक्षे, आणि एवोकाडो।
- पोषण फायदे: क्लोरोफिल, फायबर, व्हिटॅमिन A, C, E आणि K मुबलक प्रमाणात असतात, हिरवे पदार्थ डोळ्यांसाठी उपयुक्त, हाडे मजबूत करणारे, आणि शरीरातून विषारी द्रव्ये काढून टाकण्यास मदत करणारे असतात.



पिवळे / नारंगी पदार्थ

- उदाहरण: गाजर, संत्री, आंबा, रताळे, आणि भोपळा।
- पोषण फायदे: बीटा-कॅरोटीन आणि व्हिटॅमिन C मुबलक प्रमाणात असतात, हे पदार्थ डोळ्यांचे आरोग्य वाढवतात, प्रतिकारशक्ती वाढवतात आणि त्वचेच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त असतात.



निळे / जांभळे पदार्थ

- उदाहरण: ब्लूबेरी, वांगे, ब्लॅकबेरी, जांभूळ, आणि द्राक्षे।
- पोषण फायदे: अँथोसायनिनसारख्या शक्तिशाली अँटीऑक्सिडंट मुबलक प्रमाणात असतात, हे पदार्थ मेंदूच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त, स्मरणशक्ती सुधारतात आणि सूज कमी करतात.



पांढरे पदार्थ

- उदाहरण: लसूण, कांदा, फ्लॉवर, केळी, आणि मशरूम।
- पोषण फायदे: अलिसिन आणि फ्लेवोनॉइड्स मुबलक प्रमाणात असतात, पांढरे पदार्थ प्रतिकारशक्ती मजबूत करतात, हृदयाचे आरोग्य वाढवतात आणि सूज कमी करण्याचे गुणधर्म असतात.

