

Подготовила Александрова О.С
воспитатель 1 КК МКДОУ Детский сад «Сказка» г. Игарки

Радуга в тарелке или выбираем еду по цвету

Оформление пищи – это часть культуры, и оно не менее важно, чем вкус приготовляемых блюд. Появлению аппетита способствует аромат, вкус и даже цвет продуктов. Слово «аппетит» в переводе с латинского языка (аппетитус) означает «желание». Русский ученый и кулинар Вильям Похлебкин писал: «Аппетит – понятие, относящееся более к кулинарии, чем к физиологии». Эстетичный вид блюда благотворно действует на наше настроение и здоровье.

Обычай устраивать в патрицианской среде обеды, тянувшиеся подчас 8-10 часов, во время которых надо было сохранять желание есть, в то время как оно утрачивалось, и породил термин «аппетит». Чтобы вызвать аппетит, применялись различные средства, воздействующие на эмоциональную сферу, - музыка, выступление танцовщиц, поражающие воображение украшения блюд. Когда эти ухищрения уже не помогали, прибегали к рвотным средствам (или просто щекотали в горле перышком). Таким образом, аппетит в античные времена возбуждался искусственно. Позднее же под аппетитом стали понимать лишь естественное проявление желания есть у здорового, голодного человека».

Ученые однажды провели любопытный эксперимент. Они осветили аппетитно накрытый стол светом через специальные фильтры, так что цвет кушаний резко изменился. Мясо в этом освещении выглядело серым, салат – фиолетовым, яичный желток – красным, а молоко стало фиолетово – красным. Гости были не в силах попробовать столь странную окрашенную пищу. А тем, кто во время попытался все-таки отведать кусочек чего-либо, стало дурно... Диетологи советуют для улучшения аппетита сервировать приготовленные блюда на тарелках с рисунком теплых цветов (желтым, оранжевым, красным) и при хорошем освещении...

Психологи утверждают, что не только витаминный состав, но даже цвет блюда влияет на здоровье и на настроение человека. Оранжевый цвет излучает радость и избавляет нас от негативных эмоций, делает общительными и творческими. А после потребления зеленых овощей или фруктов возникает ощущение гармонии и спокойствия. Тем, кто страдает от бессонницы, советуют есть банан. А черный шоколад вызывает у человека ощущение влюбленности и счастья, благодаря содержанию в нем фенилтиамина. И «депрессивный» черный цвет совершенно не мешает...

Чем больше различных природных цветов на вашей тарелке и в вашем ежедневном рационе, тем лучше.

Оранжевая пища способствует пищеварению, она способствует усваиванию полезных веществ и очищает от вредных, повышает аппетит, помогает освободиться от навязчивых страхов. Оранжевыми продуктами являются апельсины, морковь, тыква, сладкая кукуруза и абрикосы. Сладкий

картофель, морковь, манго, абрикосы и другие желтые или оранжевые фрукты и овощи богаты бета-каротином – антиоксидантом, укрепляющим иммунную систему. Оранжевые фрукты и овощи снабжают организм витамином С и солью фолиевой кислоты, которые снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и предотвращают развитие некоторых наследственных болезней.

Желтые продукты очищают от шлаков. Желтыми являются сливочное масло, яичный желток, «зрелый» сыр, мед, пиво, грейпфрут, дыня, фрукты и овощи желтого цвета. В желтых фруктах и овощах содержится еще больше каротиноидов плюс витамин С и некоторые минералы. Горчица и куркума содержат куркумин, антиоксидант, обладающий противовоспалительными свойствами. Цвет желтых продуктов заряжает великолепным настроением, увеличивает скорость восприятия информации, положительно влияет на умственную активность.

Красные продукты могут помочь восстановить энергетический уровень, возродить стремление к достижению цели и найти обоснование цели. Ещё они избавляют от плохого настроения и депрессии, согревают и способствуют локализации воспалительного процесса. К «красной» пище относится мясо, свекла, перец, виноград и фрукты красных оттенков, красная фасоль, томаты, вишня, красная смородина, красное сухое вино, красный сладкий перец. Помидоры, арбуз, папайя и красный виноград входят в число красных фруктов и овощей, содержащих ликопен. Этот мощнейший антиоксидант помогает организму бороться с сердечно – сосудистыми заболеваниями и некоторыми видами рака, в особенности с раком простаты. Красный усиливает кровообращение, повышает мышечный тонус в три раза. Организм точно в таком же режиме тратит калории.

Зелёная пища избавляет от негативных эмоций и стресса, ослабляет возбуждение, нормализует давление, стабилизирует пульс и дыхание, увеличивает остроту зрения, помогает при плохом сне. К зелёной еде относятся зелёные пряные травы, различные зелёные овощи, такие как капуста и огурцы, киви, авокадо, зелёный чай, ревень, морская капуста. В овощах и фруктах зелёного цвета содержится самое большое количество витаминов. Включение этих продуктов в ежедневный рацион питания помогает сохранить здоровье на долгие годы.

Особо медики выделяют разные виды капусты. Брюссельская капуста богата витаминами С, А, калием и фолатами. Она также помогает бороться организму с раковыми клетками. Это богатый источник хлорофилла и магния – необходимых для нервов, мускулов и гормонального баланса. Не менее полезна и обычная белокочанная капуста, обогащенная витаминами К, С и бета-каротином.

Будучи бесценным источником различных витаминов зелёные овощи снабжают организм ещё и минералами, а также клетчаткой.

Шпинат, капуста и брокколи содержат антиоксиданты препятствующие развитию катаракты и дистрофии желтого пятна сетчатки глаза. Они также способны предотвратить закупоривание сонной артерии.

Фиолетовая, синяя или голубая пища успокаивает, полезная при усталости и болях в глазах, поддерживает иммунную систему. Фиолетовый цвет замедляет цвет веществ, вызывает сонливость (баклажаны, виноград, ежевика, и брокколи). Голубая еда (голубика, сливы) помогает ослабить головную боль, вызванную стрессом. Синие продукты (виноград и черная смородина) слабят пульс, снимут мышечное напряжение, притупят боль. Вообще, голубика, фиолетовый виноград, свекла и сливы своим цветом обязаны антоцианидинам – фитохимическим веществам, нейтрализующим канцерогенные факторы и предотвращающим сердечно-сосудистым заболеваниям.

Белая пища – отварной картофель, бананы, рис, молоко, сыр моцарелла, спагетти, мякоть кокоса, отварной белок куриного яйца, каштаны, цветная капуста. Нюанс: в белых продуктах много углеводов. Поосторожнее с ними, если не планируете пополнить. Белый охлаждает – отдает энергию. Чеснок, лук и другие белые овощи содержат аллицин – фитохимическое вещество, помогающие снизить кровяное давление и уровень холестерина. Другие фитохимические вещества, полифенолы, содержащиеся в грушах и белом винограде, способны снизить риск развития многих заболеваний.