

הצבעים



לצבעים השפעה רבה על החיים ועל הטבע. ההשפעה של הצבע גדולה מכפי שאי-פעם העלייתם על דעתכם. הצבע ממלא תפקיד חשוב בעולם החי. הוא מהדר את נוצותיהם של בעלי החיים, ומצניע את הזקוקים להסוואה. בעולם הצומח הוא מושך בגוונים מסוימים ודוחה בגוונים אחרים. בקרב בני האדם ממלא הצבע תפקיד חשוב גם כן. הצבע משקף את מצבנו הנפשי ואת מצב רוחנו, ואף יכול לשפרו במדת הצורך.

לצבע משמעויות רבות: משמעות סמלית,

משמעות מיסטית והקשרים פסיכולוגיים. צבעים מסוימים יכולים לגרום לתגובות נפשיות חיוביות או לעשות בדיוק ההפך. הצבע יכול אף לגרום לתגובות פיזיולוגיות של הגוף. צבע מסוים יכול להוריד את לחץ הדם ואלו צבע אחר יכול להעלות את הדפק. כל אדם נולד עם נטיה טבעית לצבעים מסוימים, אך כשאנו גדלים אנו מאבדים חלק מתחושת הצבע האישית אבל עדין נשארת בנו רגישות לאותם צבעים שנכונים לנו ואתם אנו חיים בהתאמה.

בעקרון, הצבעים מחלקים לצבעים חמים וקרים. הצבעים החמים הם הצבעים האדמים, הצהובים והכתמים כי הם מעוררים, משדרים מתח, אקטיביות, עליזות, חום ומשדרים פתיחות. לעומתם, הצבעים הקרים, המכונים "הצבעים המתרחקים" הם ירק וסגל, המרגיעים ומשרים אוירה של שלווה ונינוחות.

הצבע הוא הדבר הראשון הבולט לעין שמבחינים בו. כל צבע שאנו רואים, לובשים או מכניסים לפה אומר עלינו משהו. במטבח או בחדר האכל, טוב לשים אלמנטים כתמים. מאחר ואנחנו אוכלים "דרך העיניים", צבע כתם מעודד את מערכת העכול לפעל כי הוא משפיע על בלוטות הטעם. אוכל דהוי או חסר צבע לא יעורר אצלנו תאבון. לעומת זאת, אוכל כתם ומריץ אותנו. יש קשר ברור בין צבעי המזונות בטבע לבין משמעותם וערכם התזונתי, הדבר עובד על כל החושים שלנו. וזו הסבה שתעשיית המזון שמה דגש רב על צביעת המזון שלנו. מהטבע ומה שקורה מסביבנו למדנו, כי שמוש בצבעים השונים יכול להגביר את צריכת המזון כיון שידוע לכלנו כי העין אוכלת לפני הקבה.

מחקרים הוכיחו שפאָשר האכל מוצא חן בעינינו מערכת העכול מתחילה להפריש יותר רק ומפעילה את מיצי הקבה. למעשה, כל דבר שימצא חן בעיני העינים יגיע אל הפה וכדי לשמר על המזון שיאכל על ידי אוכלוסיה רחבה משתמשים בצבעים מלאכותיים. כל צבע קשור למרכיב כימי שונה בצומח, זה עובד על החושים שלנו, מזונות כחלים כמו עגבים סגלים, אוכמניות, חצילים או סלק מרגיעים ונותנים תחושה של טהור ושביעות רצון ואותם כדאי לאכל לפני השנה.

הצבעים החיים של פירות וירקות עשויים להיות הדרך של הטבע למשוך אותנו אליהם כך שנקבל את היתרונות של החמרים המזינים העצמתיים שהם מספקים לנו. בירקות ובפירות יש עשרות מרכיבים פעילים בעלי חשיבות בריאותית. חמרים אלה מכנים בשם הכללי פיטוכימיקלים. חלקם הם פיגמנטים (צבעניים) שנותנים לפירות, לירקות ולצמחים את צבעם. הפיטוכימיקלים משמשים כנוגדי חמצון ומונעים התפתחותם של מחלות.

הצבע הוא שפתה של הבריאה. הצבעים בכללותם הם מזון לנשמה. צבעיו של האדם קובעים את דרגת התפתחותו, מחשבותיו ורגשותיו, והם מהווים את האורה וההילה היחודית שלו.

ארוחה צבעונית היא לא רק נעימה לעינים אלא גם ברכה תזונתית לגוף ולנפש. הפירות והירקות טומנים בחובם ערך נוסף בהתאם לצבעיהם. צבע הוא דבר כל כך מובן מאלינו שהוא קים תמיד, אך בעקר באביב אנו נפעמים מיפיו, לראות את שוקי הירקות והפירות "פורחים" ובעקר באביב שנפלאות הטבע באים לידי בטוי.

ממלץ מאד להקפיד על תזונה נכונה וצבעונית. חשוב לזרז מהמזונות שיזכרו בהמשך. כדאי גם לזרז אותם טריים ולקצר ככל שנתן את בשולם כדי שלא לאבד את הערך התזונתי.

משפחת הירקים

לפי הרפואה הסינית למשפחת הירקים ולצבע הירק מיחסת אנרגיה פיזית ונפשית ולכן היא הכרחי לתפקוד תקין של הכבד בהנעת דם ואנרגיה לכל תא בגוף. הוא נוגד תהליכי ניוון ברקמות העין. למרות שהלוטאין הוא פיגמנט צהב-כתם הוא נמצא בירקות הירקים ונבלע בצבע הירק שמשליט הכלורופיל. הוא מצוי בחסה, בתרד, בפטרוזיליה, בברוקולי, בכרוב, ברוקט וכדומה.

משפחת הכתמים

בירקות כתמים כגון: דלעת, דלורית, גזר, בטטה מככבים הבטאקרופן והאלפאקרופן ולוטאין הדומיננטי גם בתיירס, בשעועית, בפלפל צהוב ובפלפל כתום.

משפחת האדמים

מיחסת לירקות האדמים פיטוכימיקל יחודי. הליקופן שנמצא בעגבניה ובאבטיח ותורם להגנה על מערכת כלי הדם והלב. ברפואה הסינית הצבע האדום מיחס לאלמנט האש המשך ללב. אנטוציאנינים חשובים במיוחד לעכוב תהליכי הרס ברקמות המוח והם מצויים בתות שדה, צנון וצנונית.

משפחת הסגלים

שמבססת על האנטיצונינים ומשיכת לירקות הסגלים נוגדי חמצון אשר מעכבים הליכי הזדקנות ומגנים על תאי המוח כגון: כרוב, בצל, ארטישוק, חסה, פלפל גזר ובזיליקום סגלים.

משפחת הלבנים

המשיכת לאלמנט המתכת המשך לראות. משפחת הבצלים בצל, שום פרישה, כרובית, קולורבי, לפת, ירקות שרש כגון: ארטישוק ירושלמי, מצטיינים בפעילות אנטי חיידקית ואנטי דלקתית, ומסייעים במניעת טרשת עורקים. הם מכילים בתוכם סיבים תזונתיים יחודיים ואינולין שהוא בעל סגולה לאזון הסוכר בדם.

אכילת פירות וירקות היא חשובה וחיונית נגד מחלות, הם מכילים לא רק מים וסוכרים אלא גם מגוון של חמרים נוגדי חמצון. כשכל אלה פועלים ביחד התועלת שלהם גדולה הרבה יותר מאשר התועלת של כל אחד ואחד מהם בנפרד. החמרים המועילים בירקות ובפירות נועדו לספק לצמח הגנה ולהאריך את חייו. כשאנו אוכלים את הצמח אנו מכניסים לעצמנו את ההגנה הזו.

לסכום, אומרת אילת נדיב, דיאטנית קלינית, אנו חבים לאכל הרבה ירקות ופירות כי הם תורמים למניעת מחלות. חבים לאכל מגוון של פירות וירקות על כל חלקיו של הפרי או הירק כי לכל חלק יש ערך משלו וכל המרבה הרי זה משבח!