ЗЕЛЕНЫЙ

Капуста, салат, брокколи, шпинат, кабачок, огурец, киви, зеленые яблоки и др. - в этих овощах и фруктах содержится натуральный пигмент - хлорофилл -, который способствует очищению пищеварительного тракта и выделительной системы человека (очищают кровь и лимфатическую жидкость).

Кстати! Капуста, шпинат и горох - прямо-таки чемпионы по седержанию в них лютеина и зеаксантина, благодаря чему предотвращают и замедляют прогрессирование глазных заболеваний.

КРАСНЫЙ

Красный перец, вишня, гранат, помидоры, свекла, клубника, арбуз и др. - в этих овощах и фруктах содержится ликопин, который улучшает работу всей сердечно-сосудистой системы и снижает уровень холестерина.

Кстати! Красные овощи и фрукты также богаты калием, который регулирует ритм работы сердца и артериальное давление.