



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FİTO BESİN NEDİR

<https://www.herbalife.com.tr/>

Sebze ve meyvelerin kendilerine özgü pigmentleri ve fito besin profilleri vardır; ancak bunların da özellikleri değişmektedir ve bu nedenle birbirinden farklı tür ve renklerin bir arada tüketilmesi faydalı olacaktır. Her gün en az 5 porsiyon renkli sebze ve meyvelerden oluşan dengeli bir diyet uygulamak, vücudunuzun ihtiyacı olan tüm besinleri almanıza ve yediğiniz gıdalardaki bitkisel besinlerden faydalanmanıza yardımcı olabilir. Sebze ve meyvelere (ayrıca bitki, baharat ve hatta bazı tam tahıllara) o güzel renklerini veren pigmentler, fito besinler olarak bilinen, doğal olarak oluşan bitki bileşenleridir. Bunlardan her birinin, bakteri ve böceklere karşı savunmaya yardımcı olmak gibi farklı görevleri vardır. Kırmızı elma, yaban mersini, üzüm ve portakal gibi meyveler birlikte tüketildiğinde, ayrı ayrı tüketildikleri durumlara kıyasla daha etkili sonuçlar verir. Bu nedenle salata, meyve salatası ve ızgaralarınızda farklı çeşitleri bir arada kullanmanız önerilir. "Gökkuşluğu ile beslenme" deyimini aklınızdan çıkarmayın.

