

Фиолетовые фрукты и овощи получают такой цвет за счёт антоцианов. Эти вещества, как известно, очень полезны для здоровья. Вот какие преимущества вы получите при их употреблении.

**Ежевика.** Она содержит много антоцианов, укрепляющих иммунитет, борющихся с воспалением, снижающих вероятность развития рака и сахарного диабета. Также это хороший источник витамина С и клетчатки.

**Сливы.** Они уменьшают воспаление, предотвращают развитие аллергических реакций, улучшают когнитивные функции, защищают от потери памяти, поддерживают здоровье костей, снижают риск возникновения болезней сердца. Ещё из слив вы получите витамины А, С, К.

**Черника.** Эта ягода способна защитить от болезней сердца или диабета 2 типа, помогает контролировать вес, улучшает когнитивные функции, поддерживает здоровую микрофлору кишечника.

**Инжир.** Он богат клетчаткой, считается хорошим источником калия, кальция, натрия, магния, фосфора.

**Виноград.** Особенно много в нём антиоксидантов. Согласно результатам одного исследования, в винограде сорта «Конкорд» и фиолетовом винограде выше концентрация этих веществ, чем в зелёном.

**Вишня.** Это хороший источник витамина С. При этом антоцианов в черешне больше, чем в вишне, а ещё черешня содержит триптофан, который помогает организму вырабатывать серотонин, который влияет на настроение. Также в вишне есть мелатонин, способствующий улучшению сна.



Rawpixel / Getty Images

**Фиолетовый баклажан.** Согласно результатам одного исследования, кожура баклажана обладает противораковыми свойствами, то есть помогает бороться с раком желудка, уничтожая раковые клетки.

**Фиолетовая или красная капуста.** Она содержит гораздо больше питательных веществ и полезных для здоровья соединений, чем зелёная. Одно исследование продемонстрировало, что антиоксидантная активность красной капусты в 6-8 раз выше, чем у зелёной.

**Свёкла.** Свой цвет она получает благодаря веществу бетацианину. Оно обладает антиоксидантными свойствами и может снижать кровяное давление. Также свёкла богата железом, клетчаткой, фолиевой кислотой, калием, марганцем, витамином С.

**Красный лук.** В нём много таких антиоксидантов, как антоцианы и кверцетин. Ещё этот лук содержит витамин В6 и фолиевую кислоту.

**Фиолетовая цветная капуста.** В её состав входят каротиноиды, которые могут защищать от рака и снижать вероятность развития болезней сердца.

**Фиолетовый батат.** Это хороший источник бета-каротина, который организм преобразует в витамин А. Кроме того, в таком батате много цианидина и пеонидина. Они помогают предотвратить развитие повреждений, связанных с воздействием тяжёлых металлов в продуктах питания.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***