

# ZDRAVA PREHRANA



Korisnik projekta: Enzita d.o.o.

Adresa: Avenija Dubrovnik 15, 10 020 Zagreb

Kontakt: 095 208 7087

Web stranica: [www.hranakrozivot.hr](http://www.hranakrozivot.hr)

Datum: 30. kolovoza 2022.



Nacionalna  
zaklada za  
razvoj  
civilnoga  
društva

*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona  
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*

## Kakve veze boje imaju s prehranom

Pitate se kakve veze imaju boje i prehrana? Ili zašto Huromov sok izgleda tako privlačno i ima tako dobar okus? Jednom riječju – **fitokemikalije**. Što to zapravo znači? Fitokemikalije su prirodni sastojak u biljkama koje igraju važnu ulogu u određivanju **boje voća** ili **povrća** i štite biljke od različitih vanjskih podražaja. Uvrstite li u svoju prehranu fitokemikalije zaštitit ćete vaše tijelo od slobodnih radikala i potaknuti obnavljanje oštećenih stanica. Također, tako ćete usporiti proces starenja i spriječiti razne bolesti. Da biste održali svoje tijelo snažnim i zdravim, pobrinite se da konzumirate što više fitokemikalija iz različitih izvora. Tu na scenu stupa Hurom sokovnik, koji daje sok koji je čisti ekstrakt boja. Huromov sok sadrži sve hranjive tvari iz plodova i sjemenki, bez kemijskih dodataka. Kroz svoje sokove, Hurom utjelovljuje životnu energiju i boje prirode.

### **Huromov sok bojama čuva naše zdravlje: fitokemikalije u 5 boja voća i povrća**

Voće i povrće različitih boja sadrži različite vrste fitokemikalija. Hurom dizajn svojih sokovnika, a napose tehnologiju cijedenja soka iz namirnica temelji na znanstvenim istraživanjima biljaka te je tako otkrivena poveznica između boje određenog voća ili povrća i fitokemikalije koju sadrže. Uz to, Hurom svojim korisnicima obilato pruža informacije i saznanja temeljena na svojim istraživanjima kako biste u svakom trenutku znali odabrati upravo one namirnice koje vam u određenom trenutku trebaju.



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona  
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*

1. **Crveni sok za visoku vitalnost** – rajčica, cikla, šipak, crvena paprika, jagode, trešnje i lubenice. Ove namirnice sadrže likopen, jarko crvenu fitokemikaliju koja je odgovorna za njihovu boju, kao i betacijanine (cikla) i antocijanine (šipak). Poboljšava zdravlje kardiovaskularnog sustava.
2. **Bijeli sok za otpornost protiv patogena** – banane, kupus, cvjetača, kruške, luk i rotkvica. Antoksanitini su vrsta fitokemikalija koja tim namirnicama daje bijelu i krem boju. Što više antoksanitina sadrže, one su bjelje. Bijela hrana ima detoksikacijski učinak i pojačava vaš imunološki sustav, pomažući vašem tijelu u borbi protiv infekcija.
3. **Ljubičasti sok za mladost** – borovnice, crveno grožđe, crveni kupus i patlidžan. Namirnice bogate fitokemikalijama nazvanim antocijanini, koji pomaže u održavanju dobrog vida i sprječavanju preranog starenja. Također, sadrži visoku razinu antioksidanata, posebno borovnice, čineći da izgledate i osjećate se mladima.
4. **Žuti sok za jak imunološki sustav** – mrkva, naranča, mango, limun, ananas, papaja i bundeva. Ovakvu boju imaju jer sadrže visoku razinu fitokemikalija zvanih beta-karoten. Ove namirnice su posebno bogate antioksidansima i hranjivim tvarima koje pomažu u jačanju imunološkog sustava i održavanju kože zdravom.
5. **Zeleni sok za prirodno liječenje** – kelj, špinat, pšenična trava, kivi, šparoge, zeleno grožđe i avokado. Ove namirnice imaju neke od najvećih koncentracija fitokemikalije zvane lutein. To je antioksidans koji nudi blagodati protiv starenja i štiti vid. Neke hranjive tvari u zelenoj hrani mogu se uništiti kuhanjem, pa ih je najbolje konzumirati svježe

Neka vam dan bude obojen Hurom sokovima!



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona  
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona  
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*