

Wątroba chce malin (RED/10 maja 2021)

Czy maliny to tylko zwykłe, smaczne owoce, które zawierają tylko witaminy C i E, i są uznawane za bogate źródło przeciwutleniaczy?

Właśnie że nie. Owszem to wszystko to prawda, ale maliny zawierają również polifenole, które działają przeciwzapalnie oraz wykazują potencjalne działanie przeciwnowotworowe.

Naukowcy z instytutu Rozrodu zwierząt i badań żywność PAN w Olsztynie, przeprowadzili wstępne badania in vitro na liniach komórkowych hepatocytów (komórkach wątroby), wykazały, że polifenole z malin mogą regulować mechanizmy związane z rozwojem stanów zapalnych i rozwojem niealkoholowego stłuszczenia wątroby (NAFLD).

Kluczową rolę w prozdrowotnym działaniu tych związków odgrywają metabolity polifenoli, które powstają właśnie dzięki bakteriom z naszego układu pokarmowego. Dlatego zwiększanie zawartości polifenoli w diecie nie odzwierciedla spodziewanych korzyści zdrowotnych związanych ze spożywaniem tych związków.

Zespół z Olsztyna, szuka takich interakcji między związkami, które mogłyby zwiększyć korzyści. W połączeniu z prebiotykami można byłoby potęgować to działanie.

Tego wszystkiego możemy dowiedzieć się z artykułu „Wątroba chce malin” RED/10 maja 2021, zamieszczonego na stronie „Wiedza i życie”. Jest to bardzo ciekawy i przydatny wpis. Dzięki niemu mogliśmy dowiedzieć się, że maliny mogą mieć wpływ na poprawę komfortu życia ok.2 mld. osób na świecie. (Szacuje się że właśnie tyle cierpi na niealkoholowe stłuszczenie wątroby). NAFLD to jedno z najczęstszych zaburzeń funkcjonowania wątroby na świecie, a okazuje się że tak zwyczajne i łatwo nam dostępne owoce, mogą zapobiec chorobie.

Trochę więcej o polifenolach

1. Co to polifenole?

Polifenole to organiczne związki chemiczne z grupy fenoli, a także cenne związki roślinne

Dzielą się na trzy grupy:

1. flawonoidy
2. Kwasy fenolowe
3. Związki fenolowe

Rodzaj polifenoli i ich stężenie zależy od wielu czynników:

- stopnia dojrzałości rośliny/ owocu
- pochodzenie rośliny
- charakter hodowli
- warunki transportu i przechowywania

2. Właściwości i działanie

W roślinach – stanowią ochronę przed grzybami, wirusami, owadami

Z perspektywy człowieka polifenole są korzystne dla zdrowia bo wykazują działanie przeciwutleniające i niszczące wolne rodniki. Mają silne działanie antyoksydacyjne, co powoduje że pozytywnie wpływają na zdrowie i urodę.

Zdrowie

- zdrowe serce • zmniejszają ryzyko chorób serca
 - obniżają ciśnienie krwi
 - obniżają poziom złego cholesterolu
 - podnoszą stężenie dobrego cholesterolu
- wydajniejsza praca mózgu • poprawiają pamięć i koncentrację
- lepsze trawienie • stymulują wzrost pożytecznych bakterii jelitowych
 - związki zawarte w zielonej herbacie dobrze radzą sobie z salmonellą
 - zmniejszają uciążliwe objawy choroby wrzodowej żołądka
- niższy poziom cukru • zmniejsza ryzyko cukrzycy
- ochrona przed rakiem • przeciwzapalne
 - przeciwnowotworowe

3. Gdzie występują ?

- Ludzki organizm nie jest w stanie wytworzyć polifenoli sam, musi dostarczyć je z pożywieniem. Na rynku jest dużo suplementów bogatych w polifenole, ale najlepiej sięgnąć po naturalne źródła – polifenole naturalnie występują w roślinach.

-Warzywa: brokuły, cebula, szpinak, szarotka, szparagi, ziemniaki, karczochy, marchew.

- Owoce: cytryny, jabłka, jagody, morele, maliny, aronia, czerwone oraz czarne porzeczki, gruszki, jeżyny, truskawki, brzoskwinie, grejpfruty, wiśnie, winogrona, nektarynki, śliwki, granat.

Zielone warzywa, i owoce – im ciemniejszy kolor tym więcej polifenoli

- Ziarna: żyto, owies.

- Strączki: biała fasola, soja i produkty sojowe (tofu, tempeh, napoje na bazie soi).

- Nasiona i orzechy: orzechy laskowe, włoskie, pekan, migdały, siemię lniane, kasztany jadalne.

-Przyprawy i zioła: curry, tymianek, szałwia, cynamon, imbir, rozmaryn, anyż, kminek, goździki, oregano, bazyli, pietruszka, majeranek, mięta.

-Pozostałe produkty: kakao, kawa, zielona oraz czarna herbata, czerwone wino, olej rzepakowy,

4. Nadmiar polifenoli

Ważne jest żeby nie przedawkować polifenoli i nie doprowadzić do nadmiaru ich w organizmie, ponieważ może to spowodować :

- znaczne obniżenie poziomu żelaza we krwi
- dezaktywacja enzymów trawiennych