Jedz – zwalczysz chorobę!

Jedzenie to podstawa. Dobra dieta pozwala nam nie tylko na zachowanie dobrego samopoczucia, ale także zwiększa naszą odporność na choroby! I zostało to udowodnione naukowo.

Pożywienie jako lekarstwo

Ludzie z rozmaitych kręgów kulturowych od tysięcy lat zdawali sobie sprawę, że stan zdrowia zależy od tego, co się je. Uzdrowiciele tradycyjnej medycyny chińskiej przepisują konkretne pokarmy, aby wzmocnić energię życiową organizmu. Hindusi, starożytni Egipcjanie, Grecy i Rzymianie również dobrze wiedzieli, że różne pokarmy mają właściwości lecznicze. Wiedzę tę już 2500 lat temu ujął w słowa ojciec medycyny, Hipokrates, który napisał: „Niech pożywienie będzie wam lekarstwem, a lekarstwo – pożywieniem”. Współczesna dietetyka potwierdza tradycyjną mądrość starożytnych ludów, że pokarm ma znaczenie terapeutyczne.

Podstawy

Sto lat temu naukowcy odkryli, że ważne substancje zawarte w pożywieniu – witaminy oraz mikro- i makroelementy – leczą wiele chorób związanych z niedożywieniem lub im zapobiegają i sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia. Ustalili, że jeśli organizm nie otrzymuje tych istotnych substancji w pożywieniu, dochodzi do zaburzeń w jego działaniu. I tak na przykład odkryto, że niedobór wapnia prowadzi do osteoporozy, niedobór żelaza – do anemii, a kwasu foliowego w pożywieniu kobiety ciężarnej do powstania wad wrodzonych u dziecka. Wraz z tą podstawową wiedzą – że pewne składniki pożywienia chronią przed chorobami – przyszło uświadomienie sobie, iż rozmaite substancje pokarmowe dają komórkom organizmu energię, zapewniają prawidłowe wzrastanie i rozwój, a także sprzyjają długiemu życiu.

Nowa dietetyka

Dietetycy nie zajmują się już powszechnie znanymi witaminami oraz mikro- i makroelementami. Starają się identyfikować rolę, jaką w profilaktyce i zwalczaniu chorób odgrywają inne, słabiej poznane składniki pokarmowe. Z badań wynika, że jedna roślina może zawierać setki fitozwiązków (związków fitochemicznych), czyli związków chemicznych zwalczających choroby. To właśnie te związki, którym warzywa, owoce i ziarna zawdzięczają kolory, smak i zapach. Zupełnie zwyczajne pokarmy – zielony groszek, ziemniaki czy jabłka – zawierają substancje pokarmowe chroniące przed nowotworem, miażdżycą, depresją, otyłością, alergiami i innymi chorobami. Fitozwiązki pełnią funkcję barier ochronnych: bronią rośliny przed owadami, bakteriami, wirusami, ultrafioletem i innymi niebezpieczeństwami, występującymi w środowisku. Na szczęście dla nas ta ochronna rola fitozwiązków nie ogranicza się do świata roślinnego. Bronią one także ludzkiego organizmu przed chorobami. Wiele fitozwiązków ułatwia wydalanie substancji, które mogą być niebezpieczne, na przykład rakotwórczych, a także prawdopodobnie chroni DNA zawarte w komórkach przed uszkodzeniami, które mogą zacząć proces chorobowy. Liczne fitozwiązki pobudzają komórki układu odpornościowego oraz enzymy biorące udział w zwalczaniu zakażeń. Inne sprzyjają utrzymaniu równowagi hormonalnej, przez co zmniejszają ryzyko dolegliwości związanych z zachwianiem tej równowagi, na przykład dolegliwości okresu menopauzy, a także niektórych hormonozależnych nowotworów, jak rak piersi i gruczołu krokowego. Bardzo wiele fitozwiązków działa jako przeciwutleniacze, dzięki czemu tłumią szkodliwy wpływ wolnych rodników (aktywnych atomów lub grup atomów, mających działanie utleniające), biorących udział w wywoływaniu różnych chorób.

Rola żywności nieprzetworzonej

Ponieważ badania nad fitozwiązkami są dopiero w powijakach,

nie ustalono jeszcze bezpiecznych i skutecznych ich dawek. Dbając o urozmaicenie jadłospisu, dajemy sobie szansę, że otrzymujemy dostateczną ilość tych związków w pożywieniu. Urozmaicenie diety przynosi wiele korzyści. Fitozwiązki z jednego źródła (na przykład jednej rośliny) działają wspólnie i w ten sposób wzmacniają swój korzystny wpływ; podobnie jest z fitozwiązkami z rozmaitych źródeł: im większa ich różnorodność, tym silniejsze zdrowotne działanie. Wydaje się także, że błonnik, witaminy oraz makro- i mikroelementy zawarte w pożywieniu wzmagają i regulują działanie fitozwiązków.

Co nas czeka

Naukowcy prowadzą badania, których celem jest nie tylko określenie, jakie substancje działają korzystnie, lecz także jak współdziałają ze sobą i jak zachowują się w organizmie człowieka. Sprawdzają, na ile substancje zawarte w pożywieniu są rzeczywiście wykorzystywane przez organizm, jaki jest mechanizm ich ochronnego działania przed truciznami i niekorzystnymi wpływami środowiska i jak przetwarzanie żywności wpływa na jakość substancji pokarmowych zawartych w roślinach. Badacze mają nadzieję, że zdołają odkryć, w jaki sposób pewne pokarmy wpływają na różne aspekty zdrowia człowieka, takie jak nastrój, pamięć, długowieczność, reakcje układu odpornościowego. Trwają też badania nad „żywnością funkcjonalną” i pewne odkrycia wydają się niezwykle obiecujące. Nauka o żywności i żywieniu pomaga nam zrozumieć, w jaki sposób właściwości chemiczne pokarmów, współdziałanie jednych pokarmów z innymi (a także z lekami), wchodzące w ich skład związki organiczne, fitozwiązki i mikroelementy wspólnie wpływają na człowieka, umożliwiając mu zachowanie dobrego zdrowia i chroniąc przed chorobami. Nie ma roku, aby badacze nie odkryli jakiejś nowej ważnej interakcji czy korzystnego wpływu fitozwiązków na nasze zdrowie. Kto wie, jak wiele dobroczynnych substancji roślinnych, które mogą w przyszłości wzbogacić nasz pokarmowy arsenał przeciw chorobom, wciąż czeka

na odkrycie.

Fot. Adobe Stock