Słowniczek dietetyczny. Część 1

Oto podstawowe wiadomości i wyjaśnienia najważniejszych terminów dotyczących żywności i żywienia. Pozwolą one lepiej poruszać się w skomplikowanej dziedzinie wiedzy, jaką jest dziś dietetyka.

Ajoeny
Fitozwiązki występujące w czosnku zmniejszają stężenie cholesterolu LDL („złego” cholesterolu) i działają przeciwzakrzepowo, przeciwrakowo i przeciwgrzybiczo.

Aktynidyna
Enzym występujący w owocach kiwi. Uważa się, że wspomaga trawienie. alfa-karoten Tak jak BETA-KAROTEN należy do KAROTENOIDÓW; ma działanie przeciwrodnikowe i jest prekursorem WITAMINY A. Źródło: bataty, dynia, morele, marchew.

Alkohol perillylowy
Fitozwiązek, który – jak się uważa – pobudza do samozniszczenia komórki nowotworowe, nie uszkadzając zdrowych. Źródło: kminek, wiśnie i czereśnie.

Allicyna
Odpowiada za aromat czosnku; wydziela liczne ZWIĄZKI SIARKI o właściwościach przeciwbakteryjnych.

Aminokwasy
Cegiełki, z których zbudowane są białka. Nasz organizm potrzebuje dwudziestu aminokwasów. Wiele z nich może samodzielnie zsyntetyzować; nazywa się je endogennymi. Innych (na przykład LIZYNY i TRYPTOFANU) nie może wytworzyć, muszą być dostarczane z pokarmem; nazywamy je egzogennymi.

Antocyjany
Barwniki owoców i warzyw, nadające im czerwony lub fioletowy

kolor; należą do FLAWONOIDÓW. Bada się ich zdolność hamowania wzrostu nowotworów, zmniejszania stężenia LDL („złego” cholesterolu) i zapobiegania nadmiernej krzepliwości krwi. Źródło: jabłka, kapusta czerwona, granaty, owoce leśne, śliwki, wiśnie, czerwone i fioletowe winogrona.

Apigenina
FLAWONOID, prawdopodobnie hamujący rozwój nowotworów. Działa przeciwzapalnie. Źródło: natka pietruszki, seler.

Arginina
Aminokwas endogenny (choć dzieciom musi być dostarczany z pokarmem) chroniący układ sercowo- -naczyniowy – usprawnia krążenie wieńcowe. Osoby skłonne do opryszczki muszą ograniczyć pokarmy bogate w argininę, zwiększając w okresie osłabienia podaż lizyny w pożywieniu. Źródło: drób, mleko i jego przetwory, orzechy, ryby.

Betacyjany
Barwniki roślinne, występujące między innymi w burakach. Mają działanie przeciwrodnikowe.

Betaglukan
Rodzaj rozpuszczalnego błonnika pokarmowego. Obniża stężenie cholesterolu w surowicy krwi. Źródło: brązowy ryż, grzyby maitake, grzyby reishi, grzyby shiitake, jęczmień, płatki owsiane.

Betaina
Barwnik roślinny, który prawdopodobnie obniża stężenie HOMOCYSTEINY. Źródło: buraki.

Betakaroten
Najlepiej zbadany KAROTENOID. Silny przeciwutleniacz; obecny w dużych ilościach w czerwonych, pomarańczowych i żółtych warzywach i owocach oraz w zielonych warzywach liściastych, gdzie jego kolor maskuje CHLOROFIL. W organizmie przetwarzany jest w WITAMINĘ A. Źródło: bataty, brukselka, marchew, morele, szpinak, warzywa dyniowate, warzywa liściaste.

Beta-kryptoksantyna
KAROTENOID, który zapobiega nowotworom okrężnicy; chroni płuca przed wolnymi rodnikami. Źródło: mandarynki, morele, pomarańcze.

Beta-sitosterol
Beta-sitosterol należy do FITOSTEROLI i jest zbliżony budową do cholesterolu; zmniejsza dolegliwości wywołane łagodnym przerostem gruczołu krokowego, chroni przed wysokim stężeniem cholesterolu i rakiem. Źródło: awokado, kiełki pszenicy, olej kukurydziany, otręby ryżowe, pestki, soja i jej przetwory.

Białko
Ma ogromne znaczenie dla zdrowia, bo jego podstawowe cegiełki, AMINOKWASY, wchodzą w skład mięśni, hormonów, genów, komórek układu odpornościowego, neuroprzekaźników w mózgu i innych. Białko w pokarmach pochodzenia zwierzęcego jest łatwiej strawne i lepiej przyswajalne niż roślinne, ale wiele pokarmów zwierzęcych zawiera szkodliwe tłuszcze nasycone. Ryby i chude przetwory mleczne są doskonałym źródłem białka, a nie zawierają TŁUSZCZÓW NASYCONYCH. Wśród roślinnych źródeł białka wyróżnia się soja i jej przetwory, zawiera bowiem białko najlepiej przyswajalne. Zboża, w których znajduje się dość dużo białka, to kwinoa (czyli ryż peruwiański lub proso boliwijskie) oraz szarłat.

Białko sojowe
Wysokowartościowa substancja odżywcza; dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów egzogennych. Jedzenie w ramach diety niskotłuszczowej 25 g białka sojowego dziennie obniża stężenie niekorzystnych frakcji cholesterolu. Źródło: soja i jej przetwory.

Biotyna (witamina H)
Witamina z grupy B, niezbędna w metabolizmie kwasów tłuszczowych, aminokwasów oraz węglowodanów z pożywienia. Wspomaga też przetwarzanie glukozy (źródła energii w organizmie). Źródło: grzyby, jęczmień, kalafior, kukurydza,

masło fistaszkowe, płatki owsiane, rośliny strączkowe, ryż, soja i jej przetwory, żółtka.

Błonnik nierozpuszczalny
Nieprzyswajalne części pokarmów roślinnych. Jest balastem, zwiększa objętość stolca, co ułatwia wypróżnienie. Daje uczucie sytości. Źródło: bataty, brokuły, kapusta, seler, siemię lniane, zielona sałata.

Błonnik rozpuszczalny
Tworzy galaretowatą osłonkę wokół cząstek pokarmu, utrudnia wchłanianie cholesterolu z pożywienia i zwiększa jego usuwanie z organizmu. PEKTYNY i BETA-GLUKAN, dwa typy błonnika rozpuszczalnego, obniżają stężenie cholesterolu w organizmie. Błonnik rozpuszczalny hamuje rozwolnienia i reguluje stężenie cukru we krwi. Źródło: dynia, figi, jabłka, morele, owoce leśne, płatki owsiane, śliwki, śliwki suszone, ziarna roślin strączkowych.

Bor
Pierwiastek niezbędny do budowy kośćca; ułatwia wykorzystanie WAPNIA, MAGNEZU i WITAMINY D. Źródło: nasiona roślin strączkowych, orzechy.

Bromelina
Enzym występujący w ananasach; uważa się, że ma właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne.

Chlorofil
Zielony barwnik roślinny. Nie tylko odświeża oddech, lecz także zapobiega powstawaniu uszkodzeń w DNA w komórkach. Źródło: natka pietruszki, owoc kiwi, warzywa liściaste, zielony groszek, zielona papryka.

Cholesterol
Rodzaj tłuszczu, który występuje w pokarmach pochodzenia zwierzęcego. Organizm też go syntetyzuje. Cholesterol jest ważnym składnikiem błon komórkowych, a także pełni funkcję prekursora WITAMINY D, hormonów oraz żółci (biorącej udział w

trawieniu). Nadmierne stężenie cholesterolu w krwi sprawia, że odkłada się on od wewnątrz na ściankach naczyń rwionośnych, co prowadzi do choroby niedokrwiennej serca (choroby wieńcowej) i udarów mózgu.

Cholina
Substancja niezbędna do utrzymania szczelności błon komórkowych, ma też duże znaczenie dla prawidłowego działania mózgu i wątroby. Źródło: fasola, kalafior, kapusta, kiełki i zarodki pszenicy, mleko i jego przetwory, nabiał, soja.

Chrom
Ważny pierwiastek śladowy, niezbędny do wytwarzania insuliny i w procesach katabolicznych ustroju. Źródło: orzechy, owoce morza, ziemniaki, pełnoziarniste produkty zbożowe, śliwki.

Cyjanidyna
Należy do antocyjanów; łagodzi bóle, wpływając na enzymy biorące udział w stanach zapalnych. Źródło: owoce leśne, wiśnie i czereśnie.

Cynaryna
Występuje w karczochach. Wpływa korzystnie na wątrobę, zmniejsza stężenie „złego” cholesterolu i chroni przed środowiskowymi czynnikami rakotwórczymi. Nadaje potrawom słodkawy posmak.

Cynk
Pierwiastek śladowy, niezbędny dla zdrowia skóry, włosów, prawidłowego działania układu odpornościowego, metabolizmu białek i funkcjonowania wielu układów enzymatycznych. Źródło: drób, fasola, kiełki i zarodki pszenne, mięso, mleko i jego przetwory, orzechy, pestki, produkty zbożowe pełnoziarniste, skorupiaki i mięczaki, tofu.

Daidzeina
IZOFLAWON, hamuje wzrost komórek nowotworowych, zapobiega osteoporozie i wpływa korzystnie na serce. Przez swe właściwości zbliżone do estrogenów łagodzi dolegliwości

menopauzy. Zob. też FITOESTROGENY.

DHA (kwas dokozaheksaenowy)
Należy do kwasów tłuszczowych omega-3. Jest głównym budulcem tkanki nerwowej i najważniejszym kwasem tłuszczowym istoty szarej mózgu oraz siatkówki, wpływa na stan zdrowia oczu i mózgu. Wydaje się wywierać korzystny wpływ na układ nerwowy i krążenie wieńcowe. Organizm potrafi wytworzyć DHA z kwasu alfa-linolenowego, w znikomych ilościach, dlatego lepiej czerpać go bezpośrednio z pożywienia. Źródło: skorupiaki i mięczaki, tłuste ryby.

Diosmina
Flawonoid, występuje w owocach cytrusowych. Wzmacnia naczynia krwionośne i chroni w pewnym stopniu przed niektórymi nowotworami. Źródło: owoce cytrusowe, rozmaryn.

Ditioltiony
Związki chemiczne, pobudzające enzymy, oczyszczające organizm ze związków rakotwórczych. Z badań laboratoryjnych wynika, że hamują rozwój nowotworów płuc, okrężnicy, piersi i pęcherza. Źródło: brokuły, kalafior, kapusta, kapusta chińska pak choi.

JUŻ NIEBAWEM DRUGA CZĘŚĆ CYKLU

Fot. Adobe Stock