Słowniczek dietetyczny. Część 2

Powracamy z drugą cżęścią naszego słowniczka dietetycznego. Tym razem koncentrujemy się na literach od E do H.

EGCG (galusan epigalokatechiny)
KATECHINA (grupa POLIFENOLI), która występuje w zielonej herbacie.
Jest przeciwutleniaczem, niszczy wolne rodniki. Chroni serce i ma właściwości przeciwnowotworowe.

EPA (kwas eikozapentaenowy)
KWAS TŁUSZCZOWY OMEGA-3, który korzystnie wpływa na układ sercowo-
-naczyniowy i działa przeciwnowotworowo. Łagodzi też choroby z występującymi stanami zapalnymi, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. Organizm wytwarza EPA z KWASU ALFA-LINOLENOWEGO, lecz w tak małych ilościach, że lepiej czerpać go z pożywienia. Źródło: łosoś, makrele, owoce morza, sardynki, śledzie.

ergosterol
Występuje w grzybach, a w organizmie przekształca się w WITAMINĘ D. eritadenina Wstępne badania wskazują, że zmniejsza stężenie LDL („złego” cholesterolu) we krwi. Źródło: grzyby shiitake. ficyna Występuje w figach. To substancja o łagodnym działaniu przeczyszczającym.

fitoestrogeny
Związki chemiczne, które wykazują działanie zbliżone do estrogenów. Uważa się, że zmniejszają ryzyko nowotworów hormonozależnych, mastopatii (dysplazji włóknisto-torbielowatej sutka, czyli niezłośliwych zmian gruczołu piersiowego u kobiet), choroby zwyrodnieniowej stawów i łagodzą dolegliwości okresu menopauzy. Dwie podstawowe klasy

fitoestrogenów to IZOFLAWONY i LIGNANY. Źródło: fasola, granaty, siemię lniane, soja i jej przetwory.

fitosterole
Zbliżone budową do cholesterolu. Fitosterole chronią przed chorobą niedokrwienną serca, rakiem i łagodnym przerostem gruczołu krokowego. Źródło: ananasy, bataty, figi, orzechy, pestki, soczewica, zboża. flawonoidy Silne przeciwutleniacze. Uważa się, że zmniejszają ryzyko miażdżycy i zapobiegają rozwojowi nowotworów. Zwalczają wolne rodniki i łagodzą dolegliwości związane z reumatoidalnym zapaleniem stawów, spowalniają starczą utratę pamięci, wzmacniają naczynia krwionośne i zwiększają odporność. Należą do nich: KATECHINY, KWAS ELAGINOWY, KEMPFEROL, KWERCETYNA i RUTYNA. Źródło: herbata, kasze, owoce, warzywa, wino.

fluor
Pierwiastek chroniący przed próchnicą zębów, pomaga też utrzymywać właściwą strukturę kości; występuje głównie w tkance kostnej. Źródło: fluoryzowana woda wodociągowa, owoce morza. fosfor Składnik każdej komórki, bierze udział w większości reakcji metabolicznych; sprzyja mocnym kościom, zębom i mięśniom. Źródło: drób, mięso, migdały, mleko i przetwory, rośliny strączkowe, ryby.

fosfor
Składnik każdej komórki, bierze udział w większości reakcji metabolicznych; sprzyja mocnym kościom, zębom i mięśniom. Źródło: drób, mięso, migdały, mleko i przetwory, rośliny strączkowe, ryby.

fruktooligosacharydy (FOS)
Zaliczane do nieprzyswajalnych wielocukrów. Zawarte w owocach, sprzyjają występowaniu w przewodzie pokarmowym pożytecznych bakterii i zmniejszają ilość toksyn wytwarzanych w jelicie grubym przez szkodliwą florę bakteryjną. Źródło: banany, cykoria, warzywa czosnkowate.

ftalidy
Związki chemiczne występujące w selerze, które wpływają na obniżenie ciśnienia krwi. garbniki roślinne Naukowcy sądzą, że garbniki z grupy proantocyjanidyn, w tym tanina, oczyszczają organizm ze związków rakotwórczych i zwalczają szkodliwe wolne rodniki. Garbniki pochodzące z żurawin chronią przed zakażeniami dróg moczowych. Zmniejszają jednak przyswajalność ŻELAZA. Źródło: borówki (wyniosła, czernica, brusznica), herbata, jeżyny, soczewica, winogrona, wino, żurawiny.

genisteina
Silnie działający IZOFLAWON o działaniu zbliżonym do estrogenu; ułatwia zachowanie równowagi hormonalnej, zmniejsza prawdopodobnie ryzyko nowotworów hormonozależnych, takich jak przerost gruczołu krokowego, zapobiega mastopatii (dysplazji włóknisto-torbielowatej sutka, czyli niezłośliwej zmianie gruczołu piersiowego u kobiet) oraz dolegliwościom menopauzy. Źródło: soja i jej przetwory. Zob. też FITOESTROGENY.

gingerol
Fitozwiązek występujący w kłączach imbiru, zmniejszający obrzęki stawów i łagodzący ich bóle. Zapobiega też nudnościom i wymiotom.

glukozynolaty
Fitozwiązki występujące w WARZYWACH KAPUSTOWATYCH. W organizmie przekształcają się w korzystnie działające związki, takie jak INDOLE, IZOTIOCYJANIANY oraz SULFORAFAN.

glutation
Podstawowy składnik enzymów o działaniu przeciwutleniającym. Oczyszcza organizm ze związków rakotwórczych i wzmacnia układ odpornościowy. Źródło: awokado, jabłka, szparagi.

gluten
Białko występujące w jęczmieniu, owsie, życie i pszenicy. Osoby chore
na celiakię cierpią na nietolerancję glutenu.

główne składniki pokarmowe
Główne składniki pokarmowe to te, których potrzebujemy w dużych ilościach. Woda należy do głównych składników. Inne to WĘGLOWODANY, BIAŁKA i TŁUSZCZE. Dostarczają one energii i substancji budulcowych, a wraz ze składnikami uzupełniającymi zapewniają zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. goitrogeny Spożywane na surowo w dużych ilościach zakłócają przyswajanie JODU i mogą hamować działanie tarczycy. Występują w kapuście, kapuście sarepskiej (liściach gorczycy), rzepie, rzodkiewkach.

hesperydyna
FLAWONOID występujący w zewnętrznej, zabarwionej warstwie skórki owoców cytrusowych. Poprawia szczelność ścian naczyń włosowatych.

homocysteina
Powstaje w wyniku rozkładu metioniny, aminokwasu egzogennego. Jeśli jej stężenie we krwi jest wysokie, zwiększa się niebezpieczeństwo miażdżycy i innych chorób. Ocenia się, że od 20 do 40 procent ludzi z zakrzepicą naczyń i tych, którzy doznali udaru lub zawału serca, ma nieprawidłowo wysoki poziom homocysteiny. Odkryto ostatnio, że niektóre witaminy z grupy B, jak KWAS FOLIOWY, WITAMINA B6 i WITAMINA B12, obniżają poziom homocysteiny.

hydroksytyrozol
ZWIĄZEK FENOLOWY, któremu oliwki i oliwa zawdzięczają charakterystyczny aromat. Chroni w pewnym stopniu przed rakiem piersi, nadciśnieniem, chorobą niedokrwienną serca (wieńcową) i udarem mózgu.

Niebawem 3 część naszego cyklu!

Fot. Adobe Stock