Słowniczek dietetyczny. Część 3

Oto kolejna część naszego słownika dietetycznego. Tym razem litery od i do k.

indole
Zawdzięczają im smak brokuły i brukselka. Należą do GLUKOZYNOLATÓW występujących obficie w WARZYWACH KAPUSTOWATYCH. Aktywizują enzymy o działaniu przeciwnowotworowym.

indolo-3-carbinol
Jest to dobrze zbadany związek z grupy INDOLI, należy do GLUKOZYNOLATÓW. Najwięcej jest go w brokułach. Chroni przed nowotworami hormonozależnymi, jak rak piersi. Źródło: WARZYWA KAPUSTOWATE.

inhibitory kinazy tyrozynowej
Są to silnie działające związki, występujące w soczewicy i fasoli. Wspólnie z BŁONNIKIEM ROZPUSZCZALNYM regulują stężenie glukozy we krwi.

inhibitory proteazy
Związki o silnym działaniu przeciwnowotworowym. Zakłócają wytwarzanie enzymów w komórkach rakowych, hamują ich dalsze przemiany, powstrzymują złośliwe zmiany w zdrowych komórkach. Przetwory z soi obfitują w wyjątkowy przeciwrakowy inhibitor proteazy – inhibitor Bowmana-Birka. Źródło: brokuły, rośliny strączkowe, soja i jej przetwory, ziemniaki.

inulina
Nieprzyswajalny związek węglowodanowy, który reguluje stężenie glukozy we krwi, pobudza komórki odpornościowe, łagodzi stany zapalne i podrażnienia, sprzyja rozwojowi pożytecznej jelitowej flory bakteryjnej. Źródło: cykoria, topinambur.

izoflawony
Występują w produktach sojowych i są ważną grupą FITOESTROGENÓW. Najważniejsze z nich to GENISTEINA i DAIDZEINA. Naukowcy badają łagodzenie przez izoflawony objawów menopauzy i ochronę przed złamaniami kości związanymi z osteoporozą; sprawdzają ich wpływ na ochronę przed chorobą Alzheimera, wysokim stężeniem cholesterolu oraz nowotworami hormonozależnymi, jak rak piersi i gruczołu krokowego.

izotiocyjanian allilu
Należy do IZOTIOCYJANIANÓW, które, jak się sądzi, zwalczają nowotwory; ich ostry zapach sprzyja odblokowaniu zatkanych dróg oddechowych w czasie przeziębienia i grypy. Źródło: brukselka, chrzan, jarmuż, kapusta, nasiona gorczycy sarepskiej.

izotiocyjaniany
WARZYWA KAPUSTOWATE zawdzięczają tym związkom ostry smak. Izotiocyjaniany mają silne działanie przeciwrakowe. SULFORAFAN z brokułów i izotiocyjanian fenetylowy (PEITC) z rukwi wodnej inaktywują enzymy odpowiedzialne za działanie czynników rakotwórczych oraz pobudzają wytwarzanie naturalnych enzymów przeciwrakowych.

jod
Pierwiastek śladowy niezbędny do prawidłowego przebiegu metabolizmu w komórkach i do funkcjonowania tarczycy. Źródło: glony morskie, ryby, skorupiaki i małże, sól jodowana.

kampesterol
Należy do FITOSTEROLI. Łagodzi dolegliwości związane z łagodnym przerostem gruczołu krokowego, obniża stężenie cholesterolu we krwi. Źródło: oliwa, orzechy, orzeszki ziemne, pestki, ziarno soi.

kapsaicyna
Związek chemiczny nadający ostrość papryczkom chili. Odblokowuje zatkane przez przeziębienie drogi oddechowe, bada

się jego właściwości przeciwutleniające. Źródło: papryczki chili.

karnozol
Przeciwutleniacz, ma działanie przeciwnowotworowe – oczyszcza organizm ze związków rakotwórczych. Źródło: rozmaryn, szałwia.

karotenoidy
Barwniki roślinne nadające kolor pomarańczowy, żółty i czerwony. Mają działanie przeciwrodnikowe, zwalczają miażdżycę, niektóre nowotwory oraz choroby oczu, jak zaćma i zwyrodnienie plamki żółtej. Zidentyfikowano ponad 600 karotenoidów, ale tylko w przypadku sześciu potwierdzono korzystne działanie zdrowotne. Są to: ALFA-KAROTEN, BETA-KAROTEN, BETA-KRYPTOKSANTYNA, LIKOPEN, LUTEINA I ZEAKSANTYNA.

katechiny
FLAWONOIDY występujące w zielonej herbacie korzystnie wpływają na serce, chronią przed szkodliwymi związkami chemicznymi i działają przeciwbakteryjnie. Źródło: czekolada deserowa i gorzka, ciemne winogrona, czerwone wino, owoce granatu, herbata. Zob. też EGCG.

kempferol
FLAWONOID; w wątrobie przekształca się w KWERCETYNĘ. Zmniejsza ryzyko zgonu w wyniku zawału i wzmacnia odporność. Źródło: cebula, chrzan, fasolka szparagowa, kapusta, owoce leśne, por, rzodkiewki, szczypiorek.

kurkumina
Związek chemiczny, który nadaje żółtą barwę kurkumie; naukowcy badają jego właściwości przeciwrodnikowe. Źródło: kurkuma, musztardy barwione kurkumą, przyprawa curry.

kwas alfa-linolenowy (ALA)
NIEZBĘDNY NIENASYCONY KWAS TŁUSZCZOWY. Bierze udział w stabilizacji błon komórkowych i wytwarza substancje regulacyjne, chroniące przed stanami zapalnymi. ALA przekształca się w organizmie w kwasy tłuszczowe z grupy

omega-3: EPA oraz DHA. Organizm go nie wytwarza, więc trzeba go dostarczać z pożywieniem. Źródło: olej rzepakowy i sojowy, orzechy włoskie, portulaka, siemię lniane.

kwas chlorogenowy
ZWIĄZEK FENOLOWY, który – jak się podejrzewa – zapobiega przemianie azotanów w rakotwórcze nitrozaminy. Źródło: bataty, karczochy, owoce leśne, pomidory, wiśnie i czereśnie, ziarno soi, ziemniaki.

kwas elaginowy Jest to ZWIĄZEK FENOLOWY o silnym działaniu przeciwrodnikowym; zwalcza nowotwory, wywołując obumieranie komórek rakowych i unieszkodliwiając czynniki rakotwórcze, jak dym tytoniowy i zanieczyszczenia powietrza. Źródło: granaty, jabłka, morele, orzechy włoskie, owoce leśne, winogrona.

kwas ferulowy
Z badań wynika, że ten fitozwiązek neutralizuje wpływ niektórych substancji rakotwórczych, na przykład nitrozamin. Źródło: ananasy, jabłka.

kwas fitynowy
Łączy się z pierwiastkami biogennymi (zwłaszcza z ŻELAZEM). Jest to korzystne, gdyż nadmiar żelaza wywołuje powstawanie wolnych rodników. Spowalnia trawienie skrobi, utrzymując na podobnym poziomie stężenie cukru we krwi. Źródło: soja i jej przetwory, zboża.

kwas foliowy
Należy do witamin z grupy B. Występuje głównie w warzywach liściastych. Syntetyczny kwas foliowy dodawany jest do witaminizowanych płatków śniadaniowych. Zapobiega wrodzonym wadom cewy nerwowej u noworodków. Zmniejsza stężenie HOMOCYSTEINY. Źródło: awokado, brokuły, buraki, cykoria, nasiona roślin strączkowych (w tym zielony groszek), soczewica, szparagi, szpinak, zielona sałata.

kwas kawowy (kofeinowy)
ZWIĄZEK FENOLOWY, który blokuje rakotwórcze działanie

substancji powstających w smażonym, przypalonym mięsie i rybach. Źródło: cebula, jabłka, kawa ziarnista, marchew, pomidory, seler, soja i jej przetwory, szpinak, winogrona, ziemniaki.

kwas oleinowy
Jest to TŁUSZCZ JEDNONIENASYCONY. Spożywanie go zamiast tłuszczów nasyconych prowadzi do obniżenia poziomu cholesterolu. Źródło: awokado, olej rzepakowy, oliwa. kwas pantotenowy Witamina z grupy B, występująca w dużych ilościach i biorąca udział w wielu procesach życiowych, w tym w uzyskiwaniu energii z podstawowych składników odżywczych, przewodzeniu impulsów nerwowych oraz tworzeniu błon komórkowych. Źródło: awokado, brokuły, grzyby, jogurt, kaczka, kurczęta, rośliny strączkowe, ryby, żółtka.

kwas syringowy
Związek chemiczny występujący w nasionach sezamu. Eksperymentalnie wykazano, że naprawia zniszczenia komórek skóry wywołane przez promienie ultrafioletowe.

kwasy tłuszczowe omega-3
Należą do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Prekursorem kwasów tłuszczowych omega-3 jest kwas linolenowy, który pozyskujemy z pożywieniem. W organizmie zamienia się on w EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy). Bada się korzystny wpływ kwasów omega-3 na układ krążenia, unieszkodliwianie związków pobudzających stany zapalne i łagodzenie stanów depresyjnych. Źródło: portulaka, skorupiaki i mięczaki, tłuste ryby.

kwasy tłuszczowe omega-6
Należą do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Są ważnym elementem budowy błon komórkowych. Organizm przerabia je też na związki o działaniu przeciwzapalnym; ulegają także przemianom w związki, które mogą mieć działanie szkodliwe, a nawet sprzyjać nowotworom. Większość specjalistów od żywienia zaleca, aby spożywać więcej kwasów omega-3, a nie omega-6.

Źródło: oleje roślinne, orzechy, pestki, pełnoziarniste produkty zbożowe.

kwasy tłuszczowe typu „trans”
Kwasy tłuszczowe typu „trans” tworzą się podczas utwardzania (uwodorniania) płynnych tłuszczów roślinnych. Spożywanie ich w większej ilości sprzyja miażdżycy i chorobie niedokrwiennej serca, odpowiadają bowiem za wzrost stężenia LDL („złego” cholesterolu) we krwi, a zmniejszanie stężenia HDL, czyli dobroczynnej frakcji cholesterolu. Głównymi źródłami tłuszczów „trans” są niektóre margaryny do pieczywa (zwłaszcza te w kostkach), tłuszcze cukiernicze (margaryny do wypieków), niektóre masła fistaszkowe, twarde tłuszcze roślinne do smażenia, tłuszcze do smażenia używane w barach szybkiej obsługi oraz gotowe wypieki.

kwercetyna
Jest FLAWONOIDEM o silnym działaniu, zmniejsza ryzyko raka, miażdżycy i zaćmy. Najbogatszym jej źródłem jest czerwona cebula. Kwercetyna zapobiega wydzielaniu histaminy, dzięki czemu łagodzi komponentę alergiczną w dolegliwościach dróg oddechowych i związanych ze stanami zapalnymi.
Źródło: cebula czerwona, herbata, jabłka, owoce leśne, śliwki, wino, winogrona, wiśnie i czereśnie.

Fot. Adobe Stock