Słowniczek dietetyczny. Część 5

W następnej części słownika dietetycznego omawiamy litery od p do s.

pektynian wapnia
Substancja, która pewnym owocom i warzywom zapewnia chrupkość; jest rodzajem BŁONNIKA ROZPUSZCZALNEGO i prawdopodobnie obniża stężenie LDL („złego” cholesterolu). Źródło: cebula, jabłka, kapusta, marchew.

pektyny
Rodzaj BŁONNIKA ROZPUSZCZALNEGO. Obniżają stężenie LDL („złego” cholesterolu). Pektyny działają korzystnie w przypadku rozwolnienia i pomagają osobom chorym na cukrzycę. Źródło: banany, bataty, figi, jabłka, marchew, morele, owoc kiwi.

pierwiastki biogenne
Naturalne nieorganiczne składniki pożywienia; pełnią wiele funkcji. Są niezbędne, aby skóra była zdrowa, a kości mocne. Pierwiastków biogennych może być w pożywieniu niewiele, ale są one niezwykle ważne. Dzieli się je na dwie grupy: makroelementy i mikroelementy (pierwiastki śladowe). Makroelementy potrzebne są w większych ilościach. Należą do nich POTAS, WAPŃ i MAGNEZ. Do mikroelementów należą między innymi: ŻELAZO, CYNK, SELEN i MANGAN.

polifenole
Grupa PRZECIWUTLENIACZY. Bada się je pod kątem hamowania wzrostu nowotworów, oczyszczania organizmu ze związków rakotwórczych, niwelowania negatywnych skutków wysokiego poziomu estrogenu, zmniejszania ryzyka udaru mózgu i zapobiegania odkładaniu się blaszki miażdżycowej w tętnicach. Źródło: figi, jabłka, oliwki, owoce cytrusowe, owoce leśne,

pszenica.

polisacharydy
Złożone wielocukry (między innymi skrobia i glikogen). Mają działanie przeciwzakaźne. Należy do nich LENTINAN. Źródło: owoce, warzywa, zboża.

potas
Pierwiastek niezbędny do regulowania ciśnienia krwi, skurczów mięśni, kurczliwości serca i wydzielania insuliny. Jest elektrolitem, bierze udział w utrzymaniu równowagi płynów w organizmie. Źródło: awokado, banany, kwinoa, morele, nabiał, owoce cytrusowe, ziemniaki.

probiotyki
Pożyteczne bakterie, żyjące w organizmie, a obecne w jogurtach i innych produktach z kwaśnego mleka. Jedzenie ich wzmacnia reakcje odpornościowe przeciw wirusom i komórkom nowotworowym; sprzyja odbudowie prawidłowej flory bakteryjnej jelita po zatruciach oraz antybiotykoterapii.

przeciwutleniacze
Zwane też antyoksydantami. Występują w pokarmach pochodzenia roślinnego i jak się uważa – zapobiegają chorobom. Wyszukują i unieszkodliwiają WOLNE RODNIKI. Chronią nas w ten sposób przed nowotworami, poprawiają stan naczyń wieńcowych, wzmacniają odporność, zapobiegają chorobom oczu: zaćmie i zwyrodnieniu plamki żółtej. Fitozwiązki, pierwiastki i witaminy o najsilniejszym działaniu przeciwzakaźnym (na przykład WITAMINY E i C, KAROTENOIDY, SELEN oraz FLAWONOIDY), to właśnie silne przeciwutleniacze. Jeśli w organizmie działa równocześnie kilka przeciwutleniaczy, wzmacnia się skuteczność ich działania.

resweratrol
Fitozwiązek występujący obficie w skórce ciemnych winogron. Bada się jego wpływ na regulację stężenia cholesterolu, zapobieganie miażdżycy tętnic, zmniejszanie ryzyka udaru mózgu

i nowotworów. Źródło: czerwone wino, orzechy ziemne, sok z ciemnych winogron.

rutyna
FLAWONOID, według wstępnych badań hamuje tworzenie się komórek nowotworowych, zmniejsza dolegliwości wywołane chorobą zwyrodnieniową stawów, zmniejsza ciśnienie krwi i stężenie LDL („złego” cholesterolu) we krwi. Najwięcej rutyny zawiera gryka. Inne źródła: jabłka, wiśnie i czereśnie.

ryboflawina
Witamina B2 odgrywa ważną rolę w metabolizmie – bierze udział w uwalnianiu energii z węglowodanów. Chroni układ nerwowy, wzmacnia odporność i zapewnia prawidłowy przebieg metabolizmu. Źródło: drób, grzyby, jajka, kwinoa, mleko i jego przetwory, ryby.

saponiny
Wiążą cholesterol i szkodliwe substancje chemiczne w przewodzie pokarmowym. Wydają się zapobiegać podziałom komórek nowotworowych i zwiększają liczbę komórek układu odpornościowego. Źródło: płatki owsiane, rośliny strączkowe (zwłaszcza soja), szparagi, ziemniaki.

selen
Ważny pierwiastek śladowy o działaniu przeciwutleniającym – pobudza też aktywność enzymu, który unieszkodliwia wolne rodniki. Selen wraz z WITAMINĄ E zmniejsza wywołane przez wolne rodniki szkody, prowadzące do nowotworu, choroby wieńcowej oraz niektórych chorób oczu. Konieczny do prawidłowego działania układu odpornościowego i tarczycy. Źródło: grzyby, mięso indyka, orzechy brazylijskie, pestki słonecznika, produkty zbożowe pełnoziarniste, ryby i owoce morza. szogaole Obecne w imbirze roślinne związki chemiczne zwalczają nowotwory i chorobę wieńcową; działają przeciwbólowo, a także zmniejszają obrzęki stawów objętych stanem zapalnym.

siarczek allilu
ZWIĄZEK SIARKOWY występujący w czosnku, cebuli, porach, dymce i innych warzywach czosnkowatych; badane są jego właściwości przeciwrakowe. siarczek diallilu ZWIĄZEK SIARKOWY o silnym działaniu. Chroni przed nowotworem żołądka i istotnie zmniejsza stężenie cholesterolu. Źródło: cebula, czosnek, dymka, pory, szalotka, szczypiorek.

sorbitol
Naturalny związek organiczny o słodkim smaku, lekko przeczyszczający. W nadmiarze powoduje rozwolnienie. Źródło: śliwki suszone.

sód
Główny składnik soli kuchennej. Jest potrzebny organizmowi w bardzo niewielkich ilościach do regulowania gospodarki wodnej, ciśnienia i objętości krwi. Większość pokarmów przetworzonych, konserw i dań barowych zawiera zbyt wiele soli, a jej nadmierne spożycie prowadzi do nadciśnienia. Specjaliści od żywienia zalecają, aby nie przekraczać dawki 2,4 g soli dziennie.

sulforafan
ZWIĄZEK SIARKOWY zaliczany do GLUKOZYNOLATÓW. Zwiększa w organizmie aktywność enzymów przeciwrakowych, spowalnia rozwój nowotworów, uniemożliwia związkom rakotwórczym wywoływanie nowotworów, zwalcza nowotwory hormonozależne. Źródło: brokuły, buraki liściowe, kapusta, kapusty liściowe (jarmuż, liście gorczycy i inne).

szczawiany
Najwięcej szczawianów zawierają zielone warzywa; związki te wiążą się z WAPNIEM, ŻELAZEM i CYNKIEM i uniemożliwiają ich wchłanianie. Osoby skłonne do kamicy nerkowej powinny unikać pokarmów obfitujących w szczawiany, sprzyjają one bowiem tworzeniu się niektórych rodzajów kamieni nerkowych. Źródło: botwina, buraki liściowe, czekolada, herbata, liście mniszka, natka pietruszki, orzechy, otręby pszenne, rabarbar, szpinak,

truskawki, żurawiny.

Fot. Adobe Stock