Słowniczek dietetyczny. Część 6

Dziś zajmiemy się literkami t i u.

tangeretyna
FLAWONOID zawarty w mandarynkach. Wykazano, że hamuje wzrost komórek nowotworowych.

terpeny
Klasa fitozwiązków, do której należą: ALKOHOL PERILLYLOWY, LIMONEN, SAPONINY oraz eugenol z goździków i gałki muszkatołowej. Terpeny hamują rozwój nowotworów, wzmacniają odporność, przeciwdziałają miażdżycy.

tiamina
Witamina B1 wspomaga metabolizm energetyczny i zapewnia prawidłowe działanie układów nerwowego i krążenia. Źródło: drób, kukurydza, ryby, ryż.

tioprolina
Fitozwiązek występujący w świeżych grzybach shiitake. Naukowcy badają jego właściwości przeciwrakowe.

tłuszcze
Są dla organizmu magazynem energii, chronią mechanicznie narządy wewnętrzne, zapewniają izolację cieplną, transportują witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i biorą udział w budowaniu błon komórkowych. Tłuszcze w pożywieniu i w organizmie to głównie trójglicerydy. CHOLESTEROL to substancja tłuszczopodobna, występująca we krwi oraz w pożywieniu. Z kwasów tłuszczowych zbudowane są trójglicerydy. NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE (na przykład KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3 i OMEGA-6) musimy przyjmować z pokarmem, bo organizm ich nie wytwarza. Tłuszcze to najbardziej skoncentrowane źródło energii wśród pokarmów. Jadłospis powinien zawierać mało potraw tłustych, z dużym udziałem TŁUSZCZÓW

JEDNONIENASYCONYCH i kwasów tłuszczowych omega-3, a mniejszym TŁUSZCZÓW NASYCONYCH i KWASÓW TŁUSZCZOWYCH TYPU „TRANS”.

tłuszcze jednonienasycone (jednonienasycone kwasy tłuszczowe)
Jest ich dużo w roślinach oleistych; przeciwdziałają miażdżycy. W przeciwieństwie do TŁUSZCZÓW NASYCONYCH i KWASÓW TŁUSZCZOWYCH TYPU „TRANS” nie odkładają się w tętnicach. Jedzone zamiast kwasów tłuszczowych nasyconych i typu „trans” chronią przed nadciśnieniem, wysokim stężeniem cholesterolu, miażdżycą i zapewne regulują poziom glukozy we krwi. Sądzi się, że zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworów piersi i okrężnicy, choć mechanizm tego jest jeszcze niejasny. Źródło: awokado, oliwa, oliwki, orzechy

tłuszcze nasycone
Ten rodzaj kwasów tłuszczowych występuje w pokarmach pochodzenia zwierzęcego, jak mięso i drób, pełnotłuste mleko i jego przetwory. Margaryny do smażenia i pieczenia, w skład których wchodzą oleje palmowy i kokosowy, również zawierają dużo tłuszczu nasyconego. Nadmierne spożycie tych tłuszczów powoduje miażdżycę.

trójsiarczan metyloallilu
Jeden ze ZWIĄZKÓW SIARKOWYCH; pobudza do działania S-transferazę glutationu, enzym wspomagający oczyszczanie organizmu ze związków rakotwórczych w wątrobie i jelicie grubym. Źródło: cebula, czosnek, por.

tryptofan
AMINOKWAS egzogenny, przetwarzany w organizmie między innymi w NIACYNĘ, witaminę z grupy B. Tryptofan pobudza wytwarzanie serotoniny, neuroprzekaźnika, który wpływa na dobre samopoczucie. WĘGLOWODANY ZŁOŻONE poprawiają przyswajanie tryptofanu i jego wykorzystanie przez mózg. Źródło: banany, drób, groszek zielony, mleko i jego przetwory, ryby, rzepa.

tyrozyna
AMINOKWAS endogenny, prekursor wielu substancji

przekaźnikowych (neuroprzekaźników) oraz składnik białek. Źródło: soja i jej przetwory, tłuste ryby.

uzupełniające składniki pokarmowe
Nie dostarczają kalorii i są potrzebne w niewielkich ilościach, ale niezbędne. Należą do nich WITAMINY i mikroelementy. Wspomagają i regulują ważne procesy życiowe: uzyskiwanie energii z głównych składników odżywczych, przekazywanie impulsów nerwowych, zwalczanie zakażeń.

Fot. Adobe Stock