

# Słowniczek dietetyczny. Część 7

W ostatniej części naszego słowniczka omówimy litery od w do ż.

## wapń

Najobficiej występujący w organizmie pierwiastek mineralny, ma ogromne znaczenie dla stanu kośćca i zębów. Najlepszym źródłem wapnia w pożywieniu są mleko i jego przetwory. Inne źródła: brokuły, łosoś (z ości), sardynki (z ości).

## warzywa kapustowate

Rodzina roślin bogatych w fitosubstancje. Warzywa z rodziny kapustowatych zawierają związki chemiczne, których silne właściwości przeciwrakowe wykazano doświadczalnie. Do warzyw kapustowatych należą brokuły, brukiew, brukselka, gorczyca, jarmuż, kalafior, kapusta, kapusta chińska pak choi, rukiew wodna, rzepa, rzodkiewka.

## węglowodany

Substancje pokarmowe dostarczające energii. Są najbardziej wydajnym paliwem organizmu (BIAŁKA i TŁUSZCZE również dostarczają energii). Węglowodany złożone są rozkładane w organizmie na glukozę – cukier prosty, odżywiający tkanki organizmu. Istnieje wiele rodzajów węglowodanów. Największe znaczenie żywieniowe mają WĘGLOWODANY ZŁOŻONE.

## węglowodany złożone

Należy do nich BŁONNIK i skrobia, zawarte w roślinach strączkowych, warzywach i kaszach. Jedzenie dużej ilości pokarmów zawierających dużo węglowodanów złożonych chroni przed miażdżycą, reguluje stężenie cukru we krwi, łagodzi biegunki i zwalcza bezsenność. Źródło: kasze, owoce, rośliny strączkowe, ryż, ziemniaki.

## witamina A

Poprawia widzenie. Pełni ważne funkcje w życiu każdej komórki, we wspomaganie odporności, prawidłowej budowie i działaniu skóry. Rozpuszczalna w tłuszczach. Jej źródłem są tłuszcze zwierzęce; może być syntetyzowana w przewodzie pokarmowym z KAROTENOIDÓW. Jej nadmiar jest toksyczny dla organizmu, lepiej więc pozyskiwać ją z żywności, niż przyjmować w postaci preparatów. Źródło: bataty, dynia, marchew, morele suszone.

### **witamina B6**

Zwana też pirydoksyną, odgrywa główną rolę w regulacji procesów psychicznych. Sprzyja stabilizacji stężenia glukozy we krwi, zapewnia prawidłowe działanie układów nerwowego i odpornościowego oraz bierze udział w wytwarzaniu hemoglobiny. Razem z WITAMINĄ B12 i KWASEM FOLIOWYM wpływa na zmniejszenie stężenia HOMOCYSTEINY. Źródło: awokado, banany, drób, groszek zielony, kompot z suszonych śliwek, ryby, ziemniaki.

### **witamina B12**

Jedynym źródłem witaminy B12, czyli kobalaminy, jeśli nie liczyć sztucznie witaminizowanych artykułów spożywczych, jest żywność pochodzenia zwierzęcego. Jest niezbędna do wytwarzania DNA. Zapobiega niedokrwistości, zespołowi przewlekłego zmęczenia, depresji, miażdżycy i niepłodności, zapewnia prawidłowe działanie komórek nerwowych i tworzenie krwinek czerwonych. Źródło: drób, jajka, mięso, mleko i jego przetwory, ryby, skorupiaki i mięczaki morskie.

### **witamina C**

Kwas askorbinowy, silny przeciwutleniacz. Wzmacnia odporność, tkankę łączną, zapobiega katarom, przyspiesza gojenie ran. Źródło: ananasy, brokuły, kiwi, melony, owoce cytrusowe, owoce leśne, papryka, pomidory.

### **witamina D**

Odgrywa ważną rolę w przyswajaniu WAPNIA i FOSFORU. Rozpuszczalna w tłuszczach, nazywa się ją witaminą słoneczną, ponieważ organizm potrafi ją wytwarzać pod wpływem promieni ultrafioletowych, padających na skórę (wystarczy poddać się

działaniu słońca przez 10–15 minut dziennie). Źródło: tłuste ryby.

### **witamina E**

Rozpuszczalna w tłuszczach, silny przeciwutleniacz. Chroni przed nowotworami, zaburzeniami wzroku, wypryskami skórnymi, osłabieniem pamięci, chorobą zwyrodnieniową stawów. Duże dawki witaminy E zakłócają działanie leków obniżających krzepliwość krwi i przeciwwązkrzepowe działanie aspiryny. Źródło: awokado, kiełki i zarodki pszenicy, oleje roślinne, oliwa, orzechy, pestki słonecznika.

### **witamina K**

Witamina rozpuszczalna w tłuszczach. Ma zasadnicze znaczenie dla krzepnięcia krwi i tworzenia się kości. Dostarczana z pokarmem i wytwarzana w przewodzie pokarmowym. Osoby leczone środkami hamującymi krzepliwość krwi nie mogą przyjmować jej w preparatach i powinny unikać pokarmów, które dużo jej zawierają. Źródło: brokuły, kalafior, kapusta, soja, warzywa liściaste.

### **witaminy rozpuszczalne w tłuszczach**

Witaminy A, D, E i K rozpuszczają się w tłuszczach i w tej postaci są wchłaniane przez organizm. Mogą być przechowywane w organizmie, w tkance tłuszczowej. Jeśli przyjmuje się je z pożywieniem w nadmiarze, mogą osiągnąć stężenie szkodliwe dla organizmu.

### **witaminy rozpuszczalne w wodzie**

Witamina C i witaminy z grupy B rozpuszczają się w wodzie, a organizm nie może ich magazynować, usuwa je z potem i moczem. Trzeba je codziennie dostarczać z pożywieniem. Wyjątkiem jest witamina B12, która nie jest wydalana na bieżąco.

### **woda**

Stanowi 60 procent masy ciała człowieka. Bierze udział w regulacji termicznej organizmu, służy jako smar, rozpuszczalnik i środowisko reakcji metabolicznych. Należy

wypijać około ośmiu szklanek wody (1,5–2 l) dziennie.

### **wolne rodniki**

Wysoce aktywne, niestabilne atomy i grupy atomów o właściwościach silnie utleniających. Powstają w organizmie w wyniku procesów metabolicznych oraz w środowisku, pod wpływem promieniowania ultrafioletowego, dymu i innych zanieczyszczeń. Wywołują przedwczesne starzenie i wiele chorób.

### **związki chemiczne czosnku**

Zob. ZWIĄZKI SIARKI

### **związki fenolowe**

Wiele związków fenolowych – na przykład kwasy kawowy, chlorogenowy, elaginowy i ferulowy – zwalczą nowotwory, niszczą wolne rodniki i pobudzają aktywność enzymów przeciwrakowych, które hamują rozwój nowotworów we wczesnych stadiach. Źródło: granaty, jabłka, kurkuma, owoce leśne, zielona herbata.

### **związki sezaminolowe**

Należą do nich sezaminol, sezamolinal i pinorezynol, występują w ziarnie sezamowym. W organizmie przekształcane są w LIGNANY. Mają właściwości przeciwnowotworowe i korzystnie wpływają na serce.

### **związki siarki**

Fitozwiązki zawierające siarkę, które występują obficie w czosnku i innych warzywach czosnkowatych; należą do nich SIARCZEK ALLILU oraz AJOENY. Niektóre związki siarkowe pobudzają do aktywności enzymy przeciwnowotworowe. Źródło: cebula, dymka, czosnek, pory, szalotka, szczypiorek.

### **żelazo**

Jest ważnym składnikiem hemoglobiny. Występuje w pokarmach w dwóch postaciach: żelazo hemowe w mięsie, drobiu i rybach (łatwo przyswajane) oraz niehemowe w pokarmach roślinnych i produktach mlecznych. Źródło: figi, kasza z szarłatu, kwinoa, mięso i drób,

ryby, soczewica, suszone morele.

Fot. Adobe Stock