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 ośćmi), sardynki (z ośćmi).

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 wspomaganiu 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 przeciwzakrzepowe 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 – zwalcza nowotwory, niszcząc wolne rodniki i pobudzając aktywność enzymów przeciwrakowych, które hamują rozwój nowotworów we wczesnych stadiach. Źródło: granaty, jabłka,
kurkuma, owoce leśne, zielona herbata.

związki sezaminolowe
Należą do nich sezaminol, sezamolinol 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