Słowniczek dietetyczny. Część 4

Oto kolejna część naszego słownika dietetycznego. Tym razem litery od l do o.

lecytyna
Obfitym jej źródłem są żółtka. Jest substancją tłuszczową występującą we wszystkich komórkach. Bierze udział w trawieniu tłuszczów w przewodzie pokarmowym.

LEM (wyciąg z grzybów shiitake)
Zawiera polisacharydy. Naukowcy badają ich działanie antywirusowe i korzystny wpływ na układ krążenia.

lentinan
Jest to polisacharyd (węglowodan złożony), który wyodrębniono z grzybów shiitake. Prawdopodobnie poprawia odporność oraz chroni przed rozwojem nowotworu, nadciśnieniem i zbyt wysokim stężeniem cholesterolu we krwi.

lignany
Należą do FITOESTROGENÓW, czyli mają działanie zbliżone do estrogenu, choć słabsze. Zapewne działają też przeciwnowotworowo, przeciwbakteryjnie, łagodzą dolegliwości zespołu napięcia przedmiesiączkowego oraz chronią przed osteoporozą. Źródło: fasola, olej lniany, oliwa, soja i jej przetwory, siemię lniane (mielone), zboża.

ligniny (drzewnik)
Budowa chemiczna lignin jest zbliżona do LIGNANÓW. Zaliczamy je do błonnika nierozpuszczalnego; zapobiegają zaparciom. Źródło: brązowy ryż, owoce, pestki, rośliny strączkowe, warzywa, zboża.

likopen
Przeciwutleniacz z klasy KAROTENOIDÓW, nadaje czerwony kolor

różnym roślinom jadalnym; szczególnie dużo zawierają go pomidory. Chroni komórki układu odpornościowego przed uszkodzeniami przez rodniki. Zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej, miażdżycy tętnic, nowotworowi gruczołu krokowego, a prawdopodobnie także niepłodności u mężczyzn. Źródło: arbuzy, grejpfruty różowe i czerwone, morele, pomidory.

limonen
Fitozwiązek, ostatnio badana jest jego zdolność hamowania rozwoju nowotworów i ochrony płuc. Źródło: zewnętrzna (zabarwiona) warstwa skórki cytryn, limonek, mandarynek, pomarańczy.

lizyna
AMINOKWAS egzogenny, czyli taki, który musimy otrzymywać w pożywieniu. Niektórzy specjaliści są zdania, że zapobiega opryszczce lub łagodzi jej przebieg. Źródło: fasole, jajka, kasza z szarłatu, kurczęta, mleko i jego przetwory, ryby, ziemniaki.

luteina i zeaksantyna
Występują w pokarmach roślinnych o żółtej, pomarańczowej lub zielonej barwie. Są barwnikami z klasy KAROTENOIDÓW; uważa się, że zmniejszają ryzyko chorób oczu: zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej. Bada się właściwości przeciwmiażdżycowe luteiny i jej rolę w zapobieganiu rakowi płuc i okrężnicy. Szczególnie bogatym źródłem luteiny jest jarmuż i inne kapusty liściaste oraz szpinak. Inne źródła: brokuły, cukinia, groszek zielony, kalarepa, kapusta sarepska (liście gorczycy sarepskiej), kiwi, kukurydza, pomarańcze, sałata rzymska, żółtka.

luteolina FLAWONOID.
Występuje w karczochach. Badane jest jej działanie przeciwnowotworowe, przeciwzawałowe i przeciwhistaminowe (histamina odpowiada za ataki duszności na tle alergicznym). magnez Mikroelement niezbędny w setkach reakcji biochemicznych, wspomaga prawidłowe działanie enzymów, mięśni i nerwów. Zapewnia zdrowe zęby i kości, reguluje rytm serca.

Źródło: awokado, kiełki i zarodki pszenne, kwinoa, otręby, pestki słonecznika, ryż brązowy, szarłat.

mangan
Pierwiastek śladowy niezbędny do tworzenia kości i tkanki łącznej oraz do działania enzymów biorących udział w metabolizmie węglowodanów. Źródło: ananasy, jeżyny, szarłat.

miedź
Pierwiastek śladowy o wielkim znaczeniu dla rozwoju kośćca i jego mineralizacji, krzepnięcia krwi, działania układu odpornościowego. Źródło: awokado, grzyby, kasza z szarłatu, pestki słonecznika, skorupiaki i mięczaki, ziemniaki.

molibden
Mikroelement niezbędny do normalnego wzrostu i rozwoju; jest składnikiem kilku enzymów, potrzebny też do tworzenia czerwonych krwinek. Źródło: fasole, groch, mleko, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, soczewica.

monoterpeny
Roślinne związki chemiczne, między innymi LIMONEN, ALKOHOL PERILLYLOWY oraz karwon. Bada się ich zdolność oczyszczania organizmu ze związków rakotwórczych, opóźniania rozmnażania się komórek nowotworowych i regulowania stężenia cholesterolu. Źródło: kminek, koper, mięta, owoce cytrusowe, wiśnie i czereśnie.

naringina
FLAWONOID, który nadaje charakterystyczny gorzki smak grejpfrutom. Prawdopodobnie unieszkodliwia związki rakotwórcze, wzmacnia naczynia krwionośne i chroni płuca przed truciznami obecnymi w środowisku. Naringina zakłóca metabolizm niektórych leków, powodując zwiększenie ich stężenia we krwi.

niacyna
Zwana też kwasem nikotynowym lub witaminą PP – należy do witamin z grupy B. Jest niezbędna do przemian energetycznych, utrzymania skóry w zdrowiu i prawidłowego działania układów

pokarmowego i nerwowego. Źródło: drób, jajka, mięso, mleko, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby.

niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)
Cegiełki budulcowe niezbędnych tłuszczów – uzyskać je można tylko z pokarmu. Biorą udział w wytwarzaniu w organizmie substancji przeciwzapalnych, w przekazywaniu impulsów nerwowych oraz w gospodarce energetycznej ustroju. Korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy i odpornościowy. Źródło: kiełki i zarodki pszenicy, olej lniany, olej rzepakowy, pestki słonecznika, orzechy włoskie, tłuste ryby.

nobiletyna
FLAWONOID występujący w miąższu pomarańczy; wstępne badania wykazały, że ma działanie przeciwzapalne.

oleuropeina
Przeciwutleniacz z grupy POLIFENOLI. Wraz z HYDROKSYTYROZOLEM chroni przed chorobą niedokrwienną serca (chorobą wieńcową), nadciśnieniem, niepłodnością i bakteriami chorobotwórczymi. Źródło: oliwa z oliwek.

oryzanol
Ten naturalny związek chemiczny występujący w ziarnach zbóż zwany też jest gamma-oryzanolem. Wyizolowano go z oleju z otrąb ryżowych. Naukowcy badają, czy zapobiega dolegliwościom związanym z menopauzą i reguluje stężenie cholesterolu. Źródło: olej z otrąb ryżowych, pełnoziarniste produkty zbożowe.

Fot. Adobe Stock