

# 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, przeciwzapalne 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 niedokrwinną 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-oryzaniem. 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.