



SÍLA OVOCE

Proč sáhnout
po ovoci každý den



SÍLA OVOCE

Ovoce, zeleninu, bylinky a vše rostlinné konzumujeme kvůli fytonutrientům. Ty jsou významnou skupinou mikroživin, což jsou buď organické (vitaminy) nebo anorganické látky (minerály) velice důležité pro náš život.

Co pro mikroživiny platí?

- Jsou esenciální - tělo si je neumí vytvořit samo a musíme je přijímat ve stravě
- V těle plní mnoho důležitých funkcí
- Každá skupina a každý element má svou specifickou funkci

Fytonutrienty jsou látky vyskutující se přirozeně v rostlinách, které je

- Chrání proti škůdcům, houbám, bakteriím nebo UV záření
- Dávají rostlinám intenzivní barvu, aroma a chuť
- Jsou obsaženy ve všech rostlinách
- Hojně se vyskytují pod slupkou

Proč jsou fytonutrienty důležité pro nás, když my rostlinami nejsme? Tak například:

- Chrání nás proti různým druhům rakoviny
- Chrání nás před volnými radikály
- Působí protizánětlivě
- Přispívají k dlouhověkosti
- Chrání nás proti kardiovaskulárním onemocněním
- Některé fytonutrienty jsou výborné pro dobrý zrak

Jaké druhy známe?

- Terpenteny (karoteny, limonoidy)
- Fenoly (bioflavonoidy, taniny, kyselina fenolová, lignany)
- Thioly (organické sloučeniny síry)
- Alkaloidy

Podívejme se blíže na některé. Limonoidy jsou hořké terpeny obsažené v citrusech - v peckách, slupkách, plodech i listech. Pomáhají játrům detoxikovat rakovinové buňky a podporují apoptózu (přirozené odumření) změněných buněk, a ty se tak nemnoží.

Bioflavonoidy tvoří pigment hlavně ve slupkách plodů a jejich množství ovlivňuje biokvalita. Snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny, podporují imunitu, mají výrazné antivirální, antimikrobiální a protizánětlivé účinky a regenerují vitamin C.

Resveratrol je přírodní červené barvivo, které najdeme ve slupkách hroznů, v arašídech, borůvkách a dalších bobulích. Chrání srdce a oběhový systém, snižuje krevní tlak a hladinu LDL cholesterolu, chrání mozek a snižuje riziko Alzheimerovy choroby a rakoviny. Napomáhá dlouhověkosti.

Kvercitin je přírodní červený pigment ve víně, zelenině, ovoci, čaji a obilovinách. Je protizánětlivý, zmírňuje alergické reakce, chrání tělo proti rakovině a mozek proti degenerativním chorobám. Podporuje imunitní systém a zpomaluje stárnutí.

Sáhněme tedy po ovoci každý den. Babí léto, které právě probíhá, je k nám velmi štědré, a spousta kvalitního bio ovoce teď právě dozrává. Přirozená forma ovoce s vlákninou je pro naše trávení příznivější. A slupka je na mikroživiny vždy velmi bohatá.