

## Jesenske namirnice čuvaju mladost i vitkost

*Šipak, jabuke, grožđe, kruške, kukuruz, bundeva, grah, kesteni... - sve ovo i još toliko toga čeka nas na tržnicama u ranu jesen. Iskoristite blagodati voća i povrća plodne jesenske sezone i „napumpajte“ vitalnost svoga organizma. Isplatit će vam se višestruko!*

### **Šipak: eksplozivni koktel anti-oksidansa!**

Šipak obiluje anti-oksidansima iz obitelji tanina ili polifenola (punikalagina, elaginske kiseline i antocijanina koji mu daju crvenu boju). Uostalom, sok sadrži više anti-oksidansa od same svježije pulpe, jer za dobivanje soka istišću se također i opne koje u sebi sadrže mnogo tanina (koji im i daje gorkost). Sok od šipka je još bogatiji anti-oksidansima od zelenog čaja (3 puta više) kao i od crnog vina! Sok od šipka, zahvaljujući svojim anti-oksidansima, sprječava oksidaciju LDL kolesterola („lošeg“), što povećava djelovanje enzima paraoksonaza (PON 1). A uloga tog enzima je sprječavanje naslaga masnoće u arterijama (ili ateromskog plaka, odgovornog za aterosklerozu).

### **Jabuka za vitku liniju**

Jabuka sadrži mnogobrojne vitamine koji se nalaze u njenoj koži: zato je treba jesti s kožom ili u kompotu. Sadrži mineralne soli: kalij, magnezij, fosfor... Smanjuje apsorpciju kolesterola i masnoća u crijevima i potrebu za grickanjem jer daje jak osjećaj sitosti. Praktična je - vrlo ju je lako transportirati i može se konzumirati posvuda. Omogućava održavanje idealne razine šećera u krvi tijekom obavljanja fizičke aktivnosti, zahvaljujući fruktozi (voćnom šećeru) i ugljikohidratima koje sadržava. A smanjuje i rizik od raka debelog crijeva i kardiovaskularnih bolesti (prema studiji koju je objavio njemački znanstveni časopis Journal of Nutrition).

### **Grožđe za energiju i detoks**

Jako bogato šećerom (16% do 18%, u usporedbi s 13% u jabuci ili kruški, te 7% u jagodi), grožđe sadrži malo proteina i malo masnih tvari. A što se tiče minerala i vitamina mjesto mu je u sredini ljestvice u usporedbi s ostalim vrstama voća. Ključ njegovog djelovanja nalazi se bez sumnje u nekim drugim sastojcima - organskim

kiselinama, taninu antocijaninu, flavonoidima... - a njihova djelovanja na organizam su iznimno pozitivna.

### **Kruška za lijepu kožu**

Opskrbljena vitaminima A i B, kruška crpi svoje unutarnje bogatstvo kako bi osigurala prirodne koristi koje su našem organizmu potrebne. Beta-karoten i vitamin E (0.5mg/100g) savršeno idu s vitaminom C (5mg/100g) koji se nalazi u kruški. A ta kombinacija vitamina joj upravo pomaže da djeluje kao antioksidans i da tako stalno štiti vašu kožu od starenja. Njeni mnogobrojni minerali i oligo-elementi zastupljeni su do 300mg/100g. A među njima najvažniji je kalij sa 125mg/100g. Fosfora ima oko 13mg/100g, kalcija 10mg/100g, a magnezija do 7mg/100g. Zahvaljujući upravo velikoj sadržanosti kalija, kruška naravno pomaže u sprječavanju pojave artritisa i reume. A folna kiselina koje ima u kruški neophodna je za dobar neuro-mišićni rad.

### **Dunja za dobru probavu**

Ono što je bitno kod dunje je njeno bogatstvo vlaknima, naročito pektinima, topivim vlaknima koja probavni trakt vrlo dobro podnosi. Dunja je također bogata taninima. Oni joj daju tu osebujnu oporost. Upravo zahvaljujući kombinaciji pektina i tanina ima svojstva jakog antidijaretika. Dok se koštice dunje, bogate sluzavim supstancama, uvijek koriste u nekim kozmetičkim proizvodima, posebno u gelovima za kosu. Nutritivna vrijednost dunje se, jasno, mijenja pri pripremljanju kompota. Dodaje se 10 do 15 g šećera na 100 g voća pa je energetska unos 70 do 85 kcal, što je i dalje relativno malo. Dunja je voće koje nije preporučljivo jesti sirovo zbog njenog jako tvrdog i oporog mesa. Uobičajeno je prerađivati je u žele i voćnu smjesu, kuhati je te koristiti kao dodatak jelima od divljači.

### **Kesten - iznimno hranjiv i kompletan obrok**

Kesteni u prosjeku daju 175 kalorija na 100g. Sadrže 34 do 38% ugljikohidrata sastavljenih od dvije trećine škroba i jedne trećine saharoze, što im i daje slatkast okus. Također, sadrže 2 do 3% masnoća od kojih je većina sastavljena od nezasićenih masnih kiselina te 3% proteina. Važno je istaknuti da ne sadrže gluten. Zbog toga je taj plod interesantan, u svim svojim oblicima uključujući i njegovo brašno, osobama koje boluju od celijakije (nepodnošljivosti glutena) Bogati su vlaknima: 5 do 6%. Kao i mineralnim solima i oligo-elementima: kalijem: 500mg; fosforom: 74mg; magnezijem: 33mg; kalcijem: 40mg; željezom: 0,9mg. Sadrže također i vitamina B grupe i vitamin E: 1,5mg.

### **Kukuruz voli vaša crijeva**

Najvažniji hranjivi sastojci u kukuruzu su: fosfor, magnezij, željezo, cink, bakar, vitamin B1, B2, B3, vitamin C, folna kiselina (vitamin B9). Zrna žitarica sadrže

fitokemijske sastojke poput fitične kiseline, jednog od najobilnijih mikro sastojaka zrna. Kukuruz sadrži više fitične kiseline nego riža ili pšenica. Taj sastojak, koji se nalazi u najvećoj količini u vanjskoj ljusci (posiju) zrna i u klici, veže se na neke minerale (kalcij, magnezij, željezo, cink), čime smanjuje njihovu apsorpciju u crijevima. Međutim, znanstvenici se slažu u mišljenju da, na sjeverno-američkom području koje obiluje raznovrsnom prehranom i gdje gotovo nema nutricionističkog manjka, taj fenomen ne utječe na zdravlje. Osim toga, nekim postupcima u domaćinstvu (npr. natapanje u vodi, kuhanje) može se odstraniti veliki dio fitične kiseline kukuruza, što omogućuje da se minerali bolje apsorbiraju.

### **Patlidžan - zasitan, a niskokaloričan**

Patlidžan je povrtni plod pun vlakana, posebno probavljiv ako je kuhan „na lešo“ ili pirjan. Patlidžan obiluje vlaknima: 2,5g na 100g. A vlakna su sastavljena velikim dijelom od protopektina (to su pektini koji se nalaze u staničnom zidu biljke), i u manjoj količini od pektina i celuloze. A sve su to rastvoriva vlakna. Kuhanjem, protopektini, kao i pektini, poprimaju mekanu i nježnu konzistenciju. Rastvoriva vlakna kao što su protopektini i pektini od kojih je sastavljen patlidžan, povećavaju bakterijsko djelovanje debelog crijeva. Njihova razgradnja bakterijama proizvodi supstance koje pospješuju kontrakcije (stezanje) crijeva, čime se omogućava pražnjenje crijeva.

### **Smokva za slast i zdravlje**

Smokve nisu tako jako kalorične kao što se obično vjeruje - svježa smokva sadrži 57 kcal/100 g, znači isto toliko koliko jabuka ili šljiva. S obzirom da je poznato da voće srednje veličine (45 g) daje samo 25 kcal, bilo bi pogrešno da si ga uskraćujemo. Ali oprez sa suhom smokvom, ona je mnogo kaloričnija: 250 kcal/100 g. S druge strane, smokva je voće vrlo bogato mineralima koji efikasno uspostavljaju prehranbenu ravnotežu. Ona, kao i sva biljna hrana, sadrži veću količinu kalija (232 mg/100 g), ali ono što nju posebno karakterizira je znatna količina kalcija, fosfora i magnezija. Smokva je i jako dobar izvor oligo-elemenata, prvenstveno željeza (0,6 mg/100g). Sadrži također i znatnu količinu vitamina B, koji često organizmu nedostaje, a osobito sadrži pigment (tako zvani vitamin P) koji štiti male krvne sudove. Napokon, smokva je bogata i vlaknima (2,3 g/100 g), koji stimulatивно djeluju na crijeva. A kao i suha šljiva, preporuča se protiv konstipacije.

### **Šljiva voli vaše kosti**

Šljiva je niskokalorično voće. Valja je jesti najviše zbog njenih nutritivnih svojstava: vitamina C (5 do 8 mg na 100 g, ovisno o kojoj se vrsti radi), magnezija, željeza i kalcija, a naročito je treba uzimati zbog velike količine kalija (240 mg na 100g). Šljiva nam daje i vlakna u značajnim količinama (2 g na 100 g). Ali, u slučaju unakrsne

alergije, treba je svakako izbjegavati. To se posebno događa u kombinaciji s aspirinom, jer ona u sebi sadržava salicilnu kiselinu. Konzumacija suhih šljiva mogla bi također imati učinkovito djelovanje i na zdravlje kostiju kod žena u menopauzi. S tim u vezi, jedna je studija pokazala da je svakodnevno uzimanje 100 g suhih šljiva (što je po prilici 12 suhih šljiva) kroz tri mjeseca znatno povećalo markere u krvi koji pokazuju povećanje gustoće kostiju.