

Mladi luk čuva srce i dinamizira probavu

Omiljen uz roštilje, pečenja i janjetinu u ovo doba godine, mladi luk odlično čuva vaše zdravlje i neutralizira masnu i tešku hranu uz koju se obično jede – odličan je za probavu, snižava kolesterol i sprječava nagle skokove šećera u krvi

Mladi je luk **bogat vodom**. Postotak vode kod starog luka varira između 86 i 89 %, a u mladom (proljetnom) luku količina vode može dosegnuti čak i do 90 ili 93 %. Bogatiji vodom, mladi luk ima i manji postotak ugljikohidrata, kao što je i manji njegov energetska udio (25 do 30 kcal). Bjelančevine, lipidi i ostali energetska sastojci se u luku nalaze u vrlo malim količinama.

Od mnogobrojnih minerala i oligoelemenata najznačajniji je **sumpor**. Doseže i do 50 mg/100g i spada u sastojke koji daju karakteristični okus i miris luku. Sumpor se smatra i ograničavajućim faktorom na probavnu toleranciju neke namirnice.

Bogat vitaminima, mineralima i elementima u tragovima

Mladi luk sadrži također dosta **kalija, fosfora i kalcija**. A u njemu ima i nekih relativno rijetkih oligoelemenata - **selen**, koji pospješuje obranu imuniteta i pokazuje se kao odličan čimbenik u borbi protiv starenja stanica, **mangan** (aktivator mnogih enzima i regulator cerebralnih neuro-prijenosnika), **kobalt** (anti-anemik, komplement vitamina B 12), **fluor**, koji je potreban za dobro stanje zubi i kostiju i **molibden** (dušični katalizator).

Mladi luk sadrži veliku količinu **vitamina C** - ima 25 mg/100 g, dok ga u luku koji jedemo kroz cijelu godinu ostane samo oko 7 mg. Pa onda možemo još bolje razumjeti koliko važnu ulogu je nekada imao luk, kao namirnica protiv skorbuta, za pomorce koji su plovili po dalekim morima.

U mladom se luku, u manjoj količini, nalaze i mnogi **vitamini B grupe**. Prisutan je i **vitamin E i provitamin A**. Razne vrste **vlakana**, koja i nisu tako obilna (2,1 %), čine kuhani luk lagano laksativnim, a crijeva ga dobro podnose.

Diuretsko djelovanje - proizlazi, iz obilne količine fruktoze i pojedinih ugljikohidrata koji se nalaze u glavici luka; a vjerojatno i zbog povećanog udjela kalija i natrija.

Blagotvorna djelovanja na kardiovaskularni sustav - mladi luk sprječava naslage plaka (djelujući na razne enzimske sustave), čime se izbjegava eventualno stvaranje ugrušaka i čuva od začepljenja krvnih sudova i od tromboze. Jedna francuska ekipa znanstvenika iz Bordeauxa dokazala je da su ti učinci očiti ako se svakodnevno konzumira 200 g svježeg luka. I kod životinja se također uočilo zaštitno djelovanje što se tiče prehranbenog opterećenja kolesterolom.

Hipoglikemijsko djelovanje - mladi luk sprječava pretjerano povišenje šećera u krvi. Glavni aktivatori su: neki sastojci sumpora (disulfid allyl i propyl) i specifični amini (difenilamin). To djelovanje se uočilo i kod životinje i kod čovjeka.

Bakteriostatik - mladi luk sprječava mikrobnu proliferaciju i može čak imati i antibakterijsku ulogu.