

## Bobičasto voće čuva zdravlje i liniju!

*Bobičasta voća spadaju u grupu namirnica koje sadrže najviše antioksidansa. Među deset vrsta bobičastog voća s najvećom dozom antioksidansa su borovnice, ribizli, kupine, jagode, višnje i trešnje. Učinci bobičastog voća na zdravlje su nevjerovatni jer je nutritivna vrijednost iznimno visoka!*

### Koje vitamine i minerale sadrži bobičasto voće?

**Željezo** - bobičasto voće, posebno borovnice, izniman je izvor željeza, s tim da treba istaknuti da je dovoljan izvor željeza za muškarca, ali ne i za ženu, jer potreba za tim mineralom, veća je kod žene. Željezo je glavni prijenosnik kisika i važan za stvaranje crvenih krvnih tjelešaca u krvi. Također ima važnu ulogu u stvaranju novih stanica, hormona i neuro-prenosnika. Valja također napomenuti da željezo iz biljaka, organizam slabije apsorbira od željeza iz životinjskih proizvoda.

**Mangan** - trešnja i višnja najveći su izvori mangana među bobičastim voćem. Mangan djeluje kao kofaktor više enzima koji omogućavaju dvanaestak raznih procesa metabolizma. Sudjeluje također u prevenciji od oštećenja prouzrokovanih slobodnim radikalima.

**Bakar** - većina bobičastog voća sadrži bakar. On je, kao jedan od komponenata više enzima, neophodan je u stvaranju hemoglobina i kolagena (protein koji služi u strukturi i reparaciji tkiva) u organizmu. Više enzima koji sadržavaju bakar učestvuju također u obrani tijela od slobodnih radikala.

**Vitamin C** - višnje, jagode i borovnice su najveći izvori vitamina C među bobičastim voćem. Važnost koju ima vitamin C za organizam nadilazi njegova antioksidativna svojstva. Jer, važan je također za zdravlje kostiju, hrskavica, zubi i desni. Osim toga, štiti od infekcija, pospješuje apsorpciju željeza iz biljaka i ubrzava zacjeljenje.

**Vitamin A** - višnja je izvor vitamina A, u obliku beta - karotena. Taj vitamin je jedan od najpolivalentnijih, imajući važnu ulogu u mnogim funkcijama organizma. Između ostalog, pospješuje rast kostiju i zubi, održava kožu zdravom i štiti protiv infekcija. Osim toga je i antioksidans i neophodan za dobar vid.

### Glavne djelotvorne supstance i svojstva

**Spojevi fenola:** fenolne kiseline, polifenoli, flavonoidi, prisutni u biljkama posjeduju važna antioksidativna svojstva, sprječavajući tako stvaranje mnogih patoloških stanja (raka, kardiovaskularne bolesti i neke druge bolesti vezane sa starošću), neutralizirajući slobodne radikale tijela. A više tipova tih fenolnih spojeva utvrđeno je u trešnjama. Visoke količine melatonina, supstance koja je poznata po svom jakom antioksidativnom potencijalu, nađene su u dvjema vrstama višanja.

Tako bi se konzumacijom biljaka koje sadrže dovoljno melatonina moglo dosta dobro zaštititi od oštećenja prouzrokovanih slobodnim radikalima.

### **Bobičastim voćem protiv ozbiljnih zdravstvenih tegoba?**

**Kancerozne stanice** - grupa znanstvenika proučavala je, kod više vrsta bobičastog voća, koliki im je kapacitet da inhibiraju množenje kanceroznih stanica in vitro. Svi uzorci izvađeni iz voća, od kojih jedan uzorak iz trešnje, smanjivali su proliferaciju kanceroznih stanica debelog crijeva i dojki, i to ovisno o korištenim količinama. Iako su ti učinci vrlo obećavajući, teško je procijeniti odgovarajuću važnost tih raznih spojeva u voću; u obzir se svakako mora uzeti taj sinergijski efekt koji se stvara između više spojeva. Jedna druga studija pokazala je, da konzumacija antocijanina izuzetih iz višnje, kao i obilnija konzumacija tog istog tipa višanja, smanjuje pojavu tumora crijeva kod miševa. Izvađeni uzorci antocijanina usporavali su također rast in vitro kanceroznih stanica ljudskog debelog crijeva. Ti rezultati pokazuju da bi neki fenolni spojevi višnje mogli smanjiti rizik od raka debelog crijeva, ali to se mora naknadno potvrditi kliničkim studijama.

**Upalne boli** - antocijanini, kojih ima u bobičastom voću, mogli bi biti od velike koristi u tretmanu upalne boli. Naime, kod pojave upale kod štakora, davanjem tih fenolnih spojeva, ne samo da im se smanjio osjećaj boli već im se smanjio i edem. Mehanizmi tog djelovanja nisu zapravo još u potpunosti shvaćeni. Istraživači ipak pretpostavljaju da bi antocijanini trešnje mogli djelovati na isti način kao i neki protuupalni lijekovi. Ali, da bi se ti djelotvorni učinci mogli dokazati kod čovjeka, svakako bi trebalo poduzeti neke kliničke studije.

**Kardiovaskularne bolesti** - jedna studija je pokazala da, in vitro, trešnje inhibiraju oksidaciju kolesterola LDL (loš kolesterol) od 70 % na 99%. Naime, oksidacija kolesterola LDL, faktor je rizika kod koronarnih bolesti. Ali, ovdje treba napomenuti da u ovoj studiji višnje nisu bile predmetom ispitivanja. Kako je to antioksidativno djelovanje trešanja dobro izloženo, sada bi svakako trebalo obaviti kliničke studije kako bi se napokon u potpunosti spoznale njihove blagotvornosti na kardiovaskularno zdravlje.