

Čudotvorna kura špinatom

Jedno od najslavnijih povrća, vladar zimskog perioda - špinat, obiluje folnom kiselinom, vitaminima B-skupine i ljekovitim fitokemikalijama. A kura špinatom učinkovit je način borbe protiv ozbiljnih bolesti. Popaj je bio u pravu - zato bacimo se na špinat i ojačajmo tijelo

Ima reputaciju namirnice bogate željezom što zapravo nije njegova najveća kvaliteta. Špinat nam može dati mnogo više od toga. To zeleno povrće nepresušni je izvor hranjivih tvari neophodnih za zdravlje, a vjerojatno nam još nije otkrio sve svoje tajne.

Osim što nam daje željezo, magnezij, kalcij, vitamin C, vitamine B grupe, i mnoge druge fitokemijske elemente zaštitnike od bolesti raka, daje nam također i koncentraciju sunčeve energije u formi klorofila, a treba naglasiti da je i posebno bogat folnom kiselinom i luteinom.

Bogat folnom kiselinom

Folna kiselina sudjeluje u stvaranju amino-kiselina od kojih su sačinjene sve žive stanice, a posebno sudjeluje u sintezi DNK-a i RNK-a. Sudjeluje u obnavljanju crvenih krvnih zrnaca, u dobrom zacjeljivanju tkiva, u dobrom funkcioniranju imuno-sustava. Ima značajnu ulogu u cerebralnom i nervnom metabolizmu, posebno na nivou neurotransmitera. Folna kiselina ima važnu ulogu i u prevenciji od nekih oblika raka. A pomanjkanje folne kiseline u organizmu izaziva depresiju.

Neprijateljski homocistein

Danas se smatra da povećana razina homocisteina (aminokiselina u našem tijelu koja sudjeluje u izgradnji tkiva), u krvi vodi riziku od razvoja srčanih bolesti. Istraživači sa Sveučilišta Harvard otkrili su da osobe s 12% većom razinom od srednje vrijednosti homocisteina u krvi imaju 3,4 puta veći rizik da dožive srčani udar. Homocistein je metabolit (sekundarna supstanca) metionina. A taj metionin je aminokiselina koju organizam može pretvoriti u jednu drugu aminokiselinu, cistein. Ali do te transformacije se ne dolazi direktno. Organizam mora najprije pretvoriti metionin u homocistein. A taj metabolit metionina se zatim može pretvoriti u cistein.

Kako bi se izbjegla prevelika količina homocisteina u krvi, ta se transformacija u

cistein mora odvijati brzo. A da se to postigne, organizam treba barem tri vitamina iz kompleksa B: treba folnu kiselinu, vitamin B6 i vitamin B12.

A upravo je špinat jedan od najboljih biljnih izvora folata i vitamina B6, neophodnih za uravnoteženu razinu homocisteina u krvi.

Čuva dobar vid

Djelovanje luteina najvažnije je za vid jer štiti od katarakte i od degeneracije makule. Najveća koncentracija luteina u tijelu nalazi se u mrežnici oka, preciznije rečeno u makuli, koja se još zove i žuta mrlja. I upravo je makula odgovorna za centralnu oštrinu slike koju oko hvata i prosljeđuje mozgu.

Ako dođe do oštećenja makule, centar vidnog polja postaje zamućen. Samo periferan vid ostaje normalan. Tada se to zove makularna degeneracija. A upravo zahvaljujući luteinu i drugim karotenoidima, makula ponovno poprima svoju normalnu pigmentaciju. Lutein ima također zaštitno djelovanje od raka debelog crijeva. Valja podsjetiti da je lutein karotenoid kojega organizam ne može sam sintetizirati već se mora unositi prehranom.

Dijeta špinatom spasila život

Špinat je svakako neiscrpan izvor hranjivih sastojaka neophodnih za zdravlje. Naturopatkinja Hazel Parcells, koja je živjela do svoje duboke starosti (doživjela je 106 godina), ispričala je kako su je liječnici u dobi od 41 godine potpuno otpisali, s obzirom da je oboljela od tuberkuloze. Nije se prepustila dijagnozi, i odlučila je promijeniti svoju prehranu. Odlučila se za dijetu sa špinatom. Konzumirala ga je u svim mogućim oblicima. I nakon tri mjeseca osjetila je kako joj se vraća snaga, a nakon šest mjeseci bila je sasvim izliječena. To ozdravljenje pripisala je bogatstvu folne kiseline i vitamina iz B grupe kojima obiluje špinat.

Mali oprez!

Jedino što se može prigovoriti špinatu je oksalna kiselina (koja se u njemu nalazi u velikoj količini) te sprječavanje apsorpcije kalcija. Naturopati savjetuju konzumaciju sirovog špinata, jer se kuhanjem uništi sva njegova hranjiva vrijednost. A osim toga nikada se nije dokazala dekalifikacija uslijed konzumacije sirovog špinata. Naprotiv, špinat djeluje vrlo alkalično (lužnato) i remineralizirajuće (regenerativno) na organizam. Izlječenje Hazel Parcells je za to najbolji dokaz.