

POLIFENOLI

Prirodni zaštitnik naših ćelija

U ovom izazovu glavna tema je raznovrsnost biljnih namirnica. Zašto je ta raznovrsnost važna za zdravlje crijeva i imunitet već smo detaljno objasnili u prethodnom sklopu. Sada idemo korak dalje – i istražujemo raznovrsnost boja.

Jeste li se ikad zapitali: Zašto je priroda tako šarena? Zašto su borovnice tamnoplave, paradajz crven, špinat intenzivno zelen, a kurkuma žarkožuta?

Iza tih boja kriju se **polifenoli**. – zaštitni spojevi koje biljke proizvode kako bi se odbranile od okolišnih izazova.

(Da, i biljke imaju vlastite „imunološke odgovore“!)

Biljke se ne mogu micati. Upravo zato su razvile vlastite mehanizme odbrane. Ti mehanizmi štite ih od vanjskih utjecaja poput UV zračenja, mikroorganizama i insekata koje žele da odbiju.

Kao što smo već spomenuli u videu, užurban životni stil, stres, nepravilna ishrana, manjak sna te loše navike poput alkohola i pušenja povećavaju nivo slobodnih radikala u tijelu. Neravnoteža između slobodnih radikala i antioksidansa (zaštitnih materija) dovodi do oksidativnog stresa – stanja koje, uz upale, predstavlja zajednički imenilac brojnih modernih bolesti, uključujući povišen krvni pritisak, dijabetes, neurodegenerativne bolesti...

Kako možemo da smanjimo oksidativni stres?

Smanjivanjem faktora koji povećavaju slobodne radikale te dovoljnim unosom antioksidansa – što najlakše postizemo unošenjem raznobojnih biljnih namirnica.



Zašto su polifenoli važni za snažan i uravnotežen imunološki sistem?

- **Aktiviraju prirodne antioksidativne puteve** u tijelu i djelomično neutrališu slobodne radikale, štiteći ćelije od oksidativnih oštećenja.
- **Smanjuju upalne procese** i pomažu u sprečavanju prelaska akutnih upala u hronične.
- **Podržavaju crijevnu mikrobiotu** – djeluju slično prebioticima i podstiču rast korisnih bakterija koje čine temelj imuniteta.
- **Pomažu u odbrani od infekcija**, jer neki polifenoli imaju antibakterijska i antivirusna svojstva.
- **Pozitivno djeluju na procese povezane s imunološkim starenjem** i pomažu u očuvanju vitalnosti imunološkog sistema i u starijoj dobi.

Koliko polifenola trebamo dnevno?

Za razliku od vitamina i minerala, za polifenole ne postoje službene preporučene dnevne količine izražene u miligramima.

Ipak, nauka jasno pokazuje da su njihove zdravstvene koristi iznimne. Zato je važno da konzumiramo raznovrsnu i šarenu biljnu ishranu te se trudimo da na tanjiru kombinujemo što više različitih boja. Svaka boja donosi svoju jedinstvenu kombinaciju polifenola.

Više boja = više zaštite

Preporuka: U svakom obroku uključite barem **2–3 različite boje**, a kroz sedmicu dana pokušajte da unesete **svih 6 osnovnih boja** biljnog svijeta.

Boja	Namirnice
Ljubičasta/plava	Borovnice, šljive, grožđe, patlidžan, ljubičasti luk, ljubičasti kupus
Crvena	Crvena paprika, paradajz, crvena jabuka, jagode, maline, šipak, cvekla
Zelena	Brokula, blitva, špinat, kelj, rikola, prokulice
Žuta	Banana, žuta jabuka, kruška, kukuruz, ananas
Narančasta	Mrkva, bundeva, naranča, mandarina, kaki
Bijela	Karfiol, pastrnjak, bijeli kupus, bijeli luk, rotkvica

IZAZOV: više tamnozelenog povrća

U narednim danima posvetit ćemo se povećanju unosa polifenolnih spojeva, i to na najprirodniji način – dodavanjem više boja na tanjir.

Za početak ćemo se usredotočiti na jednu posebnu skupinu: **tamnozeleno povrće**.

Ne mislimo na običnu salatu ili oguljeni krastavac, nego na pravo, intenzivno tamnozeleno povrće, koje je prava riznica nutrijenata: **špinat, blitva, kelj, brokula, rikola, žara, brokulini izdanci...**

Zašto baš tamnozeleno povrće?

Zato što je bogato polifenolima, vitaminima (npr. folatom), mineralima (npr. magnezijem) i hlorofilom. Sve ove materije pomažu u smanjenju oksidativnog stresa i podržavaju normalno stvaranje novih imunoloških ćelija u koštanoj srži.

Osim toga, **gorke materije** u tamnozelenom povrću podstiču izlučivanje probavnih sokova, žuči i enzima za detoksikaciju u jetri. Rezultat: bolja probava i funkcija jetre.

Treća posebnost tamnozelenog povrća su – **nitriti**. Nitriti koji se prirodno nalaze u tamnozelenom povrću u tijelu se pretvaraju u dušikov oksid (NO) – spoj koji ima antimikrobno djelovanje, a istovremeno širi krvne žile, poboljšava protok krvi, pomaže u održavanju zdravog krvnog pritiska te doprinosi zdravlju srca i krvnih žila.

Vaš cilj za naredne dane:

Svaki dan uključite barem 1 do 2 porcije tamnozelenog povrća u svoju ishranu.

Šta znači jedna porcija?

Jedna porcija iznosi oko 80 g, što u praksi okvirno znači:

- 1 manja zdjelica ili jedna šaka lisnatog tamnozelenog povrća
- ½ manje zdjelice termički obrađenog lisnatog povrća
- 1 manja zdjelica kompaktnijeg tamnozelenog povrća (npr. brokula)

Kako da započnete?

1. **Izaberite 1 do 2 vrste tamnozelenog povrća** koje želite da uključite u ishranu u narednim danima.
2. **Odlučite u koji obrok ćete ih dodati** (npr. za doručak u smuti, za ručak kao prilog...).
3. **Napravite plan za sljedeća 3 dana.**

Primjer:

Ponedjeljak: rikola u sendviču

Utorak: špinat u smutiju

Srijeda: brokula kao prilog

4. Na kraju svakog obroka zapitajte se: „**Šta tamnozeleno još mogu da dodam?**“

Skupina	Primjeri tamnozelenog povrća
Lisnato povrće	špinat, blitva, kelj (glatki i kovrčavi), prokulice, rikola, endivija, listovi maslačka, mlada žara, listovi cvekle, listovi gorušice, <i>tatsoi</i> , <i>pak choi</i> , potočarka
Krstašice (kampusnjače)	brokula (cvjetovi i listovi), brokulini izdanci (klice brokule), <i>baby</i> brokula (brokolini), zeleni karfiol (<i>romanesco</i> , zeleni hibridi)
Začinsko i samoniklo bilje	peršun (list), korijander (listovi), bosiljak (tamnozelene sorte), menta, potočarka, listovi celera, ljupčac, kopar

Praktične ideje za uključivanje tamnozelenog povrća u ishranu:

- dodajte šaku špinata u smuti;
- napravite pesto od rikole;
- ubacite šaku tamnozelenog povrća u sendvič, tortilju ili *wrap*;
- pripremite čips od kelja;
- koristite obilno zelene začine poput peršuna, korijandera...;
- poslužite pečeno tamnozeleno povrće kao prilog (npr. brokula, *romanesco*);
- poslužite ga toplog i sotiranog (blitva, kelj, špinat);
- u salatama umjesto obične zelene salate dodajte više rikole ili špinata;
- pri kraju kuhanja dodajte nasjeckani kelj ili blitvu u supe i variva.

Svoju prehrambenu duginu paletu gradite postepeno – a tamnozeleno je savršen početak.