

POLIFENOLI

Naravni ščit naših celic

Osrednja tema tega izziva je raznolikost rastlinskih živil. Zakaj je raznolikost pomembna za zdravje našega črevesja in imunski sistem, smo že dobro spoznali v prejšnjem sklopu. Tokrat bomo šli še korak dlje in pogledali še en vidik raznolikosti – raznolikost barv.

Ste se kdaj vprašali, zakaj je narava tako barvita? Zakaj so borovnice temno modre, paradižnik rdeč, špinata intenzivno zelena, kurkuma pa živo rumena?

V vseh teh barvah se skrivajo tudi **polifenoli**. To so spojine, katerih naloga je zaščititi rastline pred okoljskimi izzivi (res je, tudi rastline imajo prirojene imunske odzive). Rastline se namreč ne morejo premikati, zato so razvile posebne mehanizme, ki jih ščitijo pred okoljskimi vplivi (UV žarki, mikroorganizmi, odvrčajo žuželke ...).

Kot smo že ugotovili v videu, hiter tempo, stres, neredna in nepravilna prehrana, premalo spanja in ostale razvade, kot sta alkohol in kajenje, povečajo raven prostih radikalov v telesu. Neravnovesje prostih radikalov in antioksidantov (zaščitnih snovi) vodi do oksidativnega stresa, ki je poleg vnetja skupni imenovalac sodobnih bolezni (visok krvni tlak, sladkorna bolezen, nevrodegenerativne bolezni ...).

Oksidativni stres lahko zmanjšamo z:

- omejevanjem dejavnikov, ki povzročajo proste radikale in
- zadostnim vnosom antioksidantov, kar dosežemo z vnosom barvitih živil.

Zakaj so polifenoli pomembni za dobro delujoč imunski sistem?

- **Spodbujajo lastne antioksidativne poti** in deloma neposredno nevtralizirajo proste radikale ter tako ščitijo celice pred oksidativnimi poškodbami.
- **Pomirjajo vnetja** in preprečujejo, da bi akutno vnetje postalo kronično.
- **Podpirajo črevesno mikrobioto**, saj imajo podoben učinek kot prebiotiki in spodbujajo rast koristnih bakterij, ki so temelj imunskega sistema.
- **Ščitijo pred okužbami**, saj nekateri polifenoli izkazujejo protibakterijske in protivirusne lastnosti.
- **Ugodno vplivajo na poti, povezane z imunskim staranjem** in pomagajo ohranjati imunski sistem vitalen tudi v poznejših letih.

Koliko polifenolov potrebujemo dnevno?

Uradnega priporočila za vnos polifenolov v miligramih na dan ni, kot ga imamo, na primer, za vitamine in minerale. Kljub temu znanost priznava, da so njihove koristi za zdravje izjemne. Zato je pomembno, da uživamo raznoliko in **barvito** rastlinsko prehrano ter poskusimo na krožniku združiti čim več različnih barv. Vsaka barva namreč prinaša svojo edinstveno kombinacijo polifenolov.

Več barv = večja zaščita

Splošno priporočilo je, da v vsak obrok vključimo vsaj **2–3 barve** in da tedensko zaužijemo **vseh 6 osnovnih barv**.



Barva	Živila
Vijolična/modra	borovnice, slive, grozdje, jajčevac, vijolična čebula, vijolično zelje
Rdeča	rdeča paprika, paradižnik, rdeče jabolko, jagode, maline, granatno jabolko, rdeča pesa
Zelena	brokoli, blitva, špinača, ohrovt, rukola, brstični ohrovt
Rumena	banana, rumeno jabolko, hruška, koruza, ananas
Oranžna	korenje, buča, pomaranča, mandarina, kaki
Bela	cvetača, pastinak, belo zelje, česen, redkev

IZZIV: Več temno zelene zelenjave

V prihodnjih dneh se bomo posvetili povečanju vnosa polifenolnih snovi in to tako, da bomo na krožnik dodali več barvitosti.

Najprej se bomo osredotočili na eno posebno skupino: **temno zeleno zelenjavo**.

Ne govorimo o navadni solati ali olupljeni kumarici. Mislimo na tisto pravo, intenzivno temno zeleno, ki je prava zakladnica hranil: **špinača, blitva, ohrovt, brokoli, rukola, koprive, brokolijevi kalčki ...**

Zakaj ravno temno zelena?

Ker vsebuje ogromno polifenolov, vitaminov (npr. folat), mineralov (npr. magnezij) in klorofila. Vse te snovi pomagajo zmanjšati oksidativni stres in podpirajo normalno tvorbo novih imunskih celic v kostnem mozgu.

Poleg tega **grenke sestavine** v temno zeleni zelenjavi spodbujajo izločanje prebavnih sokov, žolča in encimov za razstrupljanje v jetrih, kar pomeni boljšo prebavo in delovanje jeter.

Tretja posebnost temno zelene zelenjave pa so **nitriti**. Ti se v telesu pretvorijo v dušikov oksid, ki ima protimikrobni učinek, hkrati pa s sproščanjem žil in izboljšanjem pretoka krvi podpirajo vzdrževanje zdravega krvnega tlaka in s tem prispevajo k zdravju srca in ožilja.

Vaš cilj za naslednje dni je:

Vsak dan vključite v svojo prehrano vsaj 1–2 porčiji temno zelene zelenjave.

Kaj pomeni ena porcija?

1 porcija je 80 g, kar v praksi okvirno pomeni:

- ena manjša skleda ali ena pest temnolistnate zelenjave
- ½ manjše sklede temno listnate zelenjave
- 1 manjša skleda bolj kompaktne temno zelene zelenjave (npr. brokoli)

Kako začeti?

1. **Izberite 1-2 vrsti temno zelene zelenjave**, ki ju želite vključiti v naslednjih dneh.
2. **Odločite se, v kateri obrok jih boste dodali (npr. pri zajtrku v smoothie, pri kosilu kot prilogo)**
3. **Naredite načrt za naslednje 3 dni** (npr. V ponedeljek dam rukolo v sendvič, v torek dodam špinačo v smoothie, v sredo pripravim brokoli kot prilogo.)
4. Vsak obrok zaključite z vprašanjem: **“Kaj temno zelenega lahko še dodam?”**

Skupina	Primeri temno zelene zelenjave
Listnata zelenjava	špinača, blitva, ohrovt (navadni, kodrolistni), brstični ohrovt, rukola, endivija, regratovi listi, mlada kopriva, listi rdeče pese, gorčični listi, tatsoi, pak choi, vodna kreša
Križnice	brokoli (cvetki in listi), brokolijevi kalčki, brokolini (baby brokoli), zelena cvetača (romanesco, zeleni cvetačni hibridi)
Zelišča in druge zelene rastline	peteršilj (listni), koriander (listi), bazilika (temno zelene sorte), meta, kreša, listi zelene, luštrek, koper

Praktične ideje kako vključiti temno zeleno zelenjavo:

- dodajte pest špinače v smoothie,
- pripravite pesto iz rukole,
- v sendviče, wrape, tortilje dodajte pest temno zelene zelenjave,
- pripravite čips iz ohrovta,
- ne varčujte z zelenimi začimbami, kot je peteršilj, koriander ...,
- temno zeleno zelenjavo popecite kot prilogo (brokoli, romanesco),
- postrezite kot toplo prilogo (dušena blitva, ohrovt, špinača),
- v solato namesto klasične zelene solate dodajte več rukole, špinače ...,
- v juhe in enolončnice proti koncu kuhanja nasekljajte ohrovt ali blitvo.

Mavrica na krožniku se gradi postopoma in temno zelena je odlična izhodiščna barva.