



* luk i češnjak spašavaju mineralni status

Komponente iz luka i češnjaka povećavaju bioiskoristivost željeza i cinka, unesenih putem žitarica i leguminoza, kaže novo indijsko istraživanje.

Znanstvenici sa Mysore instituta istraživali su učinak luka i češnjaka na apsorpciju i iskoristivost željeza i cinka na modelu probavnog sustava; proučavane doze bile su 0,25-0,5 grama češnjaka i 1,5-3 grama luka na 10 grama žitarica, bilo u sirovom bilo u kuhanom obliku. Aktivni sastojci tog aromatičnog, začinskog povrća zaslužni za navedeni učinak su aminokiseline sa sumpornim ostatkom (poput cisteina), a pokazale su kako njihova prisutnost u probavnom sustavu može povećati apsorpciju željeza za 70%, a cinka za čak 160%.

To otkriće vrlo je zanimljivo i moglo bi naći značajnu nišu primjene, s obzirom na činjenicu da od nedostatka željeza (i posljedične anemije) i cinka pati gotovo trećina svjetskog stanovništva!

Izvor: *Journal of Agricultural and Food Chemistry*

* zelenim čajem protiv glaukoma

Novo kinesko istraživanje pronašlo je još jedno blagotvorno djelovanje zelenog čaja - prevenciju glaukoma (povišenog očnog tlaka) i ostalih oštećenja očnih struktura.

Bioaktivne komponente iz zelenog čaja, katehini - čija je koncentracija u krvi i perifernim tkivima, uključujući oko, najviša 30-90 minuta nakon konzumacije, apsorbiraju se u očne strukture gdje ostvaruju pozitivne učinke.

Izvor: *Journal of Agricultural and Food Chemistry*

* sa đumbirom bez boli

Đumbir otklanja mijalgiju (mišićnu bol) uzrokovanu tjelovježbom, kaže novo američko istraživanje sa Sveučilišta u Georgiji.

Bilo da se radi o sirovom ili termički obrađenom đumbiru, primjenjen nakon intenzivnog mišićnog rada, smanjuje bolove za 23 do 25%.

Đumbir, punim imenom *Zingiber officinale*, obiluje antioksidansima (gingeroli, shogaoli, zingeroni) koji ostvaruju protuupalni i analgetski učinak, pozicionirajući se time uz bok farmaceutskim analgeticima (opće poznatim pod nazivom ne-steroidni antireumatici). Istraživanje provedeno na 74 dobrovoljca, tijekom 11 dana, pokazalo je da doza od 2 grama dnevno učinkovito otklanja bol puna 24 sata nakon vježbanja.

Oprez pri konzumaciji đumbira (i njegovih dodataka prehrani) potreban je kod trudnoće, s obzirom da u većim količinama može uzrokovati fetalna oštećenja.

Izvor: *The Journal of Pain*

* magnezij čuva crijeva

Nova epidemiološka studija koju su japanski znanstvenici proveli na više od 87100 ljudi prosječne dobi 57 godina, u trajanju od 8 godina, pokazala je kako magnezij - koji je uključen u više od 300 biokemijskih reakcija u organizmu - djeluje i antikarcinogeno.

Uočeno je, doduše samo u muškom dijelu ispitanika, da svakodnevna konzumacija magnezija smanjuje rizik od karcinoma debelog crijeva za čak 52 %. Djelatna koncentracija bila je više od 327 mg magnezija na dan. Inače preporučena dnevna doza magnezija, koja je daleko veća od aktualnog unosa u većem dijelu svijeta iznosi 320 mg za žene i 420 mg za muškarce.

Namirnice bogate magnezijem su zeleno lisnato povrće, meso, žitarice, orašasti plodovi i mlijeko.

Izvor: *Journal of Nutrition*

* octom protiv masnoća

Skupina japanskih istraživača otkrila je zanimljiv učinak octene kiseline: ona aktivira gen koji proizvodi protein zaslužan za razgradnju masti!

Zanimljiv je podatak da eksperimentalne životinje koje su sudjelovale u studiji nisu imale smanjen unos hrane, no usprkos tome su imale zamjetan gubitak tjelesne mase.

Time je ocat, kojemu se već od davnina pripisuju ljekovita svojstva, a istraživanja ukazuju i na pozitivan učinak na smanjivanje krvnog tlaka i šećera u krvi, dobio još jednu ulogu - borbu protiv pretilosti.

Izvor: *WebMD Health News*

dodaci prehrani

NOVA ISTRAŽIVANJA

