



* koenzim Q10

u kombinaciji s mediteranskom prehranom blagotvoran je za starije osobe

U randomiziranoj crossover studiji 20 subjekata nasumično je odabrano kako bi 4 tjedna bili na jednom od tri prehranobena režima: mediteranskoj prehrani uz dodatak koenzima Q10, mediteranskoj prehrani ili prehrani bogatoj zasićenim masnoćama.

Pokazano je da je mediteranska prehrana dopunjena koenzimom Q10 polučila najbolje rezultate uz različita blagotvorna djelovanja. U odnosu na prehranu bogatu zasićenim masnoćama, rezultirala je smanjenom postprandijalnom aktivnošću glutaciona peroksidaze te manjim sniženjem ukupne razine nitrita.

Autori su zaključili da mediteranska prehrana reducira postprandijalni oksidativni stres smanjujući procese stanične oksidacije i povećavajući djelovanje antioksidativnih sustava kod starijih osoba, a dodatak koenzima Q10 dalje potpomaže ovu redoks ravnotežu.

Izvor: *Age (Dordrecht, Netherlands)*

* vitamin E glavu čuva

Jedna od formi vitamina E djeluje neuroprotektivno na mozak koji je netom bio pogođen moždanim udarom, tvrde znanstvenici sa Sveučilišta u Ohio.

Vitamin E pojavljuje se u 8 različitih formi – kao tokoferol alfa, beta, gama i delta te kao tokotrienol alfa, beta, gama i delta, od kojih su nutricionistički eksponirani uglavnom alfa- tokoferol (u Europi) i gama-tokoferol (u Americi).

Upravo je alfa-tokotrienol pokazao nevjerojatan učinak na središnji živčani sustav – primjenjen kod moždanog udara sprečavao je (daljnja) oštećenja živčanih stanica. Kompromitirani moždani krvotok kod udara potiče ekscesivno otpuštanje neurotransmi-tera glutamata. Kod povišenih razina glutamata enzim cPLA2 otpušta povećanu količinu arahidonske kiseline koja pak djeluje neurotoksično. Alfa-tokotrienol se upliće u taj mehanizam inhibirajući aktivnost enzima cPLA2 i otpuštanje arahidonske kiseline u moždano tkivo, prevenirajući tako oštećenje neurona do čak 60%.

Izvor: *Journal of Neurochemistry*

* Omega mogu smanjiti stvaranje kamenaca

Rezultati kontrolirane studije u kojoj je sudjelovalo 15 osoba upućuju da bi dugotrajna suplementacija EPA (eikozapentaenskom) i DHA (dokozaheksa-enskom kiselinom) mogla smanjiti nastanak kalcij oksalata - kamenaca.

Nakon kontrolne faze u kojoj su tijekom 5 dana konzumirali standardiziranu prehranu, tijekom narednih 30 dana sudionici su konzumirali željenu prehranu no uz unos suplemenata EPA(900mg) te DHA(600 mg).

Na kraju studije uočeno je da je taloženje kalcij oksalata, zahvaljujući značajnom smanjenju urinarnog lučenja oksalata, smanjeno za 23%.

Autori su zaključili da suplementacija s EPA i DHA-om značajno smanjuje urinarno lučenje oksalata te rizik od kristalizacije kalcij oksalata.

Izvor: *The Journal of Urology*



* folat i vitamin B6

smanjuju rizik od kardiovaskularnih bolesti

Časopis *Stroke* je objavio studiju koja pokazuje kako **visoki unos folata i vitamina B6 prehranom, u usporedbi s niskim unosom, smanjuje rizik smrtnosti od moždanog udara i kardiovaskularnih bolesti kod žena, dok kod muškaraca može smanjiti rizik od otkazivanja srca.**

Istraživanje japanskih znanstvenika nije uspjelo dovesti u vezu visok unos vitamina B12 i smanjeni rizik od smrtnosti.

U studiji je sudjelovao veliki broj ispitanika, a istraživanje je trajalo oko 14 godina. Vjeruje se kako visok unos folata i vitamina B6 smanjuje razinu homocisteina u krvi čija se visoka razina smatra rizičnim čimbenikom za razvoj kardiovaskularnih bolesti te na taj način djeluju protektivno, tvrde autori.

* multivitamini štite srca žena

Studija švedskih znanstvenika ustanovila je kako uzimanje multivitaminsko - mineralnih dodataka prehrani štiti žene od infarkta miokarda.

U istraživanju je sudjelovalo više od 30 000 zdravih žena i više od 2000 žena s različitim kardiovaskularnim bolestima dobi između 49 i 83 godine.

Analizom rezultata studije autori su zaključili kako je uzimanje multivitaminsko - mineralnih dodataka prehrani tijekom duljeg vremenskog razdoblja povezano s nižim rizikom od infarkta miokarda, s time da veću zaštitu od infarkta miokarda multivitaminsko - mineralni pripravci pružaju ženama kojima nisu dijagnosticirane kardiovaskularne bolesti.

Izvor: *American Journal of Clinical Nutrition*