

Važnost **Omega-3** masnih kiselina u vegana i vegetarijanaca

Omega-3 masne kiseline (EPA i DHA) su važni nutrijenti koji štite od koronarnih bolesti, depresije, demencije i neuroloških poremećaja te poremećaja ponašanja.

Budući da su glavni izvori omega-3 masnih kiselina ribe i riblje ulje, vegetarijanska prehrana ima tendenciju manjkavosti po tom pitanju. Ako vegetarijanci i vegani konzumiraju dovoljno oraha, sjemenki i zelenog lisnatog povrća, mogu dobiti dovoljno alfa-linolenske kiseline (ALA) koja će se u tijelu pretvoriti u EPA i DHA. Postoje dokazi da je stopa pretvorbe iz ALA da DHA vrlo niska i vjerojatno je neadekvatna bez dodatka veganskoj prehrani. Dakle, glavna briga za osobe na veganskoj prehrani je dobivanje dovoljno DHA.

Brojne studije s vegetarijanskim i veganskim ispitanicima u dobi od 11 do 66 pokazale su niske razine EPA i DHA. Razina DHA u krvi je od 32% do 65% u odnosu na razine DHA u nevegetarijanaca. Istraživanjima je utvrđeno i da neki od starijih veganskih muških bolesnika s Parkinsonovom bolesti imaju vrlo niske razine DHA u krvi, unatoč unosu ALA iz oraha i sjemenki. Nedavna istraživanja istražujući učinke DHA na majmunima s Parkinsonovim simptomima, pokazala su da DHA smanjuje ozbiljnost i odgođa početak tih simptoma. Potreba za dopunu esencijalnih masnih kiselina nije dovoljno poznata među sljedbenicima veganske prehrane.

Izvor: The Nutritional Research Foundation, University of San Diego

Korijen đumbira u službi zdravlja

Đumbir se u narodu koristi kao tradicionalni lijek za različite mučnine (postoperativne mučnine, mučnine uzrokovane vožnjom, kemoterapijama i trudnoćom), reumatoidni artritis, osteoartritis te smanjenje bolova u mišićima.

Klinička istraživanja pokazuju da korištenje đumbira sigurno može olakšati mučnine i povraćanja uzrokovane trudnoćom.

Studije potvrđuju i da đumbir pomaže kod mučnina uzrokovanih putovanjem (vožnjom), kemoterapijama ili operacijom te su potvrđena njegova djelovanja protiv raznih upala.

Izvori: Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe), *Natural Medicines Comprehensive Database* Ginger. Ginger root, Blumenthal M, Goldberg A, Brinckman J, eds. *Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs*. Newton, MA: Lippincott Williams & Wilkins; 2000:153-159. Low Dog T. Ginger (*Zingiber officinale*), Coates P, Blackman M, Cragg G, et al., eds. *Encyclopedia of Dietary Supplements*. New York, NY: Marcel Dekker; 2005:241-248.

dodaci prehrani nova istraživanja

Češnjak u prevenciji karcinoma

Nekoliko studija pokazalo je povezanost između povećanog unosa češnjaka i smanjenja rizika od nekih vrsta raka, uključujući rak želuca, debelog crijeva, jednjaka, gušterače i dojke. Analiza podataka iz sedam populacijskih studija pokazala je da veći unos češnjaka smanjuje rizik karcinoma želuca i debelog crijeva.

Studija provedena u Iowi istražila je jesu li prehrana, distribucija masnog tkiva i drugi rizični čimbenici vezani uz incidenciju karcinoma u starijih žena. Nalazi istraživanja pokazuju snažnu povezanost između konzumacije češnjaka i smanjenja rizika karcinoma debelog crijeva. Žene koje su konzumirale najviše količine češnjaka, imale su 50% manji rizik karcinoma debelog crijeva u usporedbi sa ženama koje su imale najnižu razinu unosa češnjaka.

Nekoliko populacijskih studija provedenih u Kini usmjereno je

na unos češnjak i rizik od karcinoma. U jednoj studiji, istraživači su otkrili da česta je konzumacija češnjaka povezana sa smanjenim rizikom karcinoma jednjaka i želuca. Isto tako, u drugoj studiji, potrošnja bijelog luka povezana je sa smanjenim rizikom karcinoma želuca. U trećoj studiji, veći unos češnjaka bio je povezan s oko 50% smanjenja rizika od raka prostate.

Dokazi također pokazuju da je povećan unos češnjaka može smanjiti rizik od raka gušterače. Studija provedena u San Francisco Bay području otkriva da je rizik karcinoma gušterače bio 54% niži u ljudi koji su konzumirali veće količine češnjaka u usporedbi s onima koji su konzumirali manje količine.

Osim toga, studija u Francuskoj otkriva da je povećano konzumiranje češnjaka povezana sa statistički značajnim smanjenjem rizika od raka dojke.

Izvori: "Garlic: Its anticarcinogenic and antitumorigenic properties", *Nutrition Reviews* 1996; 54:S82-S86 Ross SA, Finley JW, Milner JA. "Allyl sulfur compounds from garlic modulate aberrant crypt formation", *Journal of Nutrition* 2006; 136(3 Suppl):852S-854S. Amagase H, Patesch BL, Matsuura H, Kasuga S, Itakura Y. "Intake of garlic and its bioactive components", *Journal of Nutrition* 2001; 131(3s):955S-962S.