

### ✿ Protuupalno djelovanje đumbira

Đumbir bi mogao smanjivati rizik od upale i karcinoma debelog crijeva, objavljeno je u časopisu Cancer Prevention Research.

Osobe koje redovito uzimaju korijen đumbira ili nadomjeske ove biljke imaju za 28% smanjenje pokazatelja upale crijevne sluznice, koja je jedan pa najvažnijih prekursora karcinoma debelog crijeva. U istraživanju je ispitivan učinak 20 grama korijena đumbira (oko 2 grama ekstrakta), a pokazalo se da je značajno došlo do smanjenje količine eikozanoida, odnosno pokazatelja upale u sluznici crijeva.

Tim učinkom đumbir bi indirektno mogao sudjelovati i u smanjenju rizika od karcinoma, ali njegovo antikancerogeno djelovanje još nije uvrđeno.

### ✿ Novootkrivena uloga vitamina E u tijelu

Svakodnevno unosimo vitamin E, a da nismo niti svjesni koje funkcije sve ima u našem tijelu. Prvi je puta dokazano da postoji jedna prirodna funkcija vitamina E u tijelu.

Naime, vitamin E kao moćan antioksidans pronađen u različitoj hrani, pomaže u popravljaju oštećenja staničnih membrana, koje štite stanicu od vanjskih utjecaja i određuju što ulazi i izlazi iz stanice. Smatra se da se taj učinak vitamina E ostvaruje na nekoliko načina. Kao antioksidans, eliminira opasne bioprodukte iz tijela, a zbog svoje topljivosti u mastima, i sam ulazi u membrane da ih zaštiti od slobodnih radikala.

Bez takvog popravljaja oštećenja, npr. na mišićnoj stanici, mišić postepeno slabi i propada u procesu sličnom mišićnoj distrofiji. Slabost mišića je česti simptom i u dijabetesu, još jednom stanju povezanim s neadekvatnim popravkom staničnih membrana.

Izvor: Nature Communications

## dodaci prehrani

### NOVA ISTRAŽIVANJA



### ✿ Vitamin C za prevenciju karcinoma želuca

U časopisu Indian Journal of Pharmacology objavljeno je da visoke doze vitamina C (askorbinske kiseline) mogu pomoći u sprečavanju infekcije bakterijom Helicobacter pylori, koju se povezuje s pojavom adenokarcinoma želuca.

Analizirano je nekoliko kliničkih istraživanja i otkriveno da je visoka prevalencija infekcije tom bakterijom povezana s niskim koncentracijama vitamina C u krvi i želučanom soku.

Također, analizom dostupne literature otkriveno je i da visoke koncentracije vitamina C u želučanom soku mogu inaktivirati H. pylori ureazu, enzim koji pomaže da bakterija preživi u kiselom sadržaju želuca.

Autori ovog istraživanja naglašavaju da vitamin C ne liječi infekciju, nego sprečava prvu infekciju ili reinfekciju bakterijom H.pylori, te preporučuju da osobe kod kojih je dokazano postojanje infekcije prođu uobičajeni način liječenja, a da nakon provedenog liječenja počnu uzimati nadomjestke vitamina C da bi se spriječila reinfekcija bakterijom.

Hrana bogata vitaminom C uključuje papriku, tamno lisnato povrće, brokulu, cvjetaču, kivi, papaju, naranče, jagode, itd.

### ✿ Omega-3 pomaže kod bolnih menstruacija

Omega-3 masne kiseline bi mogle biti učinkovite u smanjenju bolnih menstruacija odnosno dismenoreje. Naime, skupina iranskih znanstvenika provela je istraživanje u koje je bilo uključeno 95 žena s primarnom dismenorejom (bolnom menstruacijom bez jasnog organskog uzroka).

Rezultati su pokazali da se nakon 3 mjeseca uzimanja nadomjestaka s omega-3 masnim kiselinama (1 kapsula na dan) smanjio intenzitet bolnih grčeva tijekom menstruacije, odnosno žene koje su uzimale omega-3 rjeđe su posezale za analgetikom (ibuprofen).

Ova otkrića ukazuju na učinkovitost dodataka prehrani s omega-3 masnim kiselinama u smanjenju intenziteta simptoma kod bolnih menstruacija (primarne dismenoreje).

Izvor: Int J Gynaecol Obstet

### ✿ Alge pomažu u mršavljenju

Nizozemski znanstvenici su otkrili da prehrambena vlakna iz smeđih algi (alginati) pomažu u stvaranju osjećaja sitosti, čime indirektno pomažu gubitku tjelesne mase.

Morske alge mogu se podijeliti u tri osnovne skupine: smeđe (Phaeophyceae), crvene (Rhodophyta) i zelene alge (Chlorophyta). Ovo istraživanje bilo je usmjereno na smeđe alge, a provedeno je na način da su se zdravim ispitanicima kroz period od 12 tjedana, davali napici koji su sadržavali vlakna iz algi ili placebo. Istovremeno su ispitanici dobivali energetske reduciranu dijetu. Kod svih ispitanika koji su uzimali alginat zabilježen je manji osjećaj gladi kao i manje uzimanje hrane, a posljedično tome i veći gubitak tjelesne mase (prvenstveno tjelesne masti).

Tajna je u tome da alge u želucu stvaraju gel koji ispuni želudac i na taj način se postiže punoća, a mozgu se šalju signali sitosti. Time se postiže manje uzimanje hrane i mršavljenje.

Ove spoznaje otvaraju mogućnosti novim načinima rješavanja s debljinom, kao i razvoja specifičnih proizvoda koji sadrže alginat.

Izvor: University of Copenhagen