

SUPERFOODS



DODACI PREHRANI

nova istraživanja

### Ulje sjemenki crnog ribiza i cirkulacija

Protok krvi lijeve podlaktice mjereno je u 20 zdravih dobrovoljaca nakon uzimanja kapsule ulja ribiza ili placebo kapsule. Prije doziranja i svaki sat tijekom četiri sata nakon toga, mjerene su venske okluzije, potrošnja kisika mišića te arterijske okluzije.

Dva sata nakon uzimanja, skupina koja je uzimala kapsule ulja crnog ribiza imala je značajan porast protoka krvi u lijevoj podlaktici ( $p < 0,05$ ) u odnosu na placebo.

*Izvor: Effects of blackcurrant anthocyanin intake on peripheral muscle circulation during typing work in humans. Eur J Appl Physiol 2005;94(1-2):36-45*

### Cimet pojačava aktivnost mozga

U istraživanju se željelo otkriti postoji li razlika u djelovanju cimeta, unesenog u organizam kroz usta ili putem mirisa kroz nos, na kognitivni učinak kod odraslih osoba. Rezultati su pokazali da cimet unesen na oba načina pruža povećanje kognitivnih sposobnosti.

Istraživanje je podijeljeno u dvije faze. U prvoj fazi ispitanici su ispunjavali kognitivne testove na računaru, u nekoliko skupina, jedni nisu imali gumu za žvakanje, drugi su imali gumu za žvakanje bez okusa, treći gumu za žvakanje s okusom cimeta, a jedna je skupina žvakala gumu za žvakanje s okusom višnje. U drugoj fazi ispunjavali su kognitivne testove okruženi mirisom paprene metvice, jasmina ili cimeta, a neki su testove ispunjavali bez mirisa.

Rezultati su pokazali da cimet unesen u organizam na oba načina, pruža povećanje kognitivnih sposobnosti: bolju koncentraciju, vizualno pamćenje i bolju brzinu reagiranja.

*Izvor: Nutraingredients.com*

### Vitaminski B skupine mogu usporiti atrofiju mozga povezanu s Alzheimerovom bolešću

Sveučilište u Oxfordu otkrilo je da su ispitanici s blagim kognitivnim poremećajima koji su imali povišenu krvnu razinu homocisteina, pretrpjeli veliku stopu atrofije pojedinih dijelova mozga. Ta ubrzana atrofija znatno je usporena kod ispitanika koji su uzimali vitamine B skupine te su samim time umanjili mogućnost pojave Alzheimerove bolesti.

U ovom posljednjem istraživanju, atrofija tih područja mozga bila je gotovo 90% sporija kod ispitanika koji su uzimali vitamine B skupine, u odnosu na placebo skupinu.

*Medical Research Council, United Kingdom*

### Omega-3 bi mogle smanjiti rizik od parodontne bolesti

Povećane razine omega-3 masne kiseline DHA (dokosaheksaenske kiseline) mogle bi smanjiti rizik od parodontne bolesti, tvrdi se u novom istraživanju u Japanu. Prosječan broj oboljelih od parodontne bolesti bio je 1,5 puta veći kod ljudi s niskim razinama DHA, u usporedbi s onima koji su imali najveće prosječne razine DHA, prema otkrićima objavljenima u časopisu "Prehrana".

"Prema našim saznanjima, to je prvo longitudinalno istraživanje odnosa između parodontne bolesti i unosa omega-3 masnih kiselina prehranom", napisali su istraživači pod vodstvom Masanori Iwasaki sa Sveučilišta Niigata.

*Izvor: Prehrana / Objavljen na Internetu prije tiska, doi: 10.1016/j.nut.2009.09.010 "Longitudinalni odnos između prehranbenih omega-3 masnih kiselina i parodontne bolesti"*  
*Autori: M. Iwasaki, A. Yoshihara, P. Moynihan, R. Watanabe, G.W. Taylor, H. Miyazaki*