



Duži topliji dani i više sunca od ranog proljeća pa sve do početka ljeta donose pravu erupciju boja kada u prirodi sve buja i cvate. Najprije smo oduševljeni cvatom drveća i bogatom riznicom šarenila cvijeća. Potom ta ista sunčeva toplina i svjetlost osigurava dozrijevanje plodova voća i povrća koje nas svojim bojama, raznolikošću oblika i okusa svake godine iznova oduševljava.

Voće i povrće su neizostavni sastavni dio naše svakodnevne prehrane, prije svega zbog obilja fito-hranjivih tvari, ali i vitamina, minerala, makro i mikro elemenata i vlakana. **Posebno nas vesele boje jer one doprinose da hrana već na prvi pogled bude privlačna doprinoseći živosti, većoj mogućnosti kombiniranja namirnica, dekorativnosti trpeze, kreativnosti kod serviranja jela i općem dobrom ugođaju za stolom. Prirodne boje i**

pigmenti

biljaka doprinose i općoj uravnoteženoj i izbalansiranoj prehrani. Naime biljni

pigmenti

od kojih potječe boja ploda predstavljaju neku vrstu imunološkog sustava biljke.

Oni štite biljku od štetnog UV zračenja, te omogućuju da biljka dozri na suncu, a ne izgori, istodobno osiguravajući biljci preživljavanje, obranu od insekata i drugih štetočina i mikro organizama, te dozrijevanje i akumuliranje sunčeve energije. Ti pigmenti pomažu i našem organizmu jer imaju sve osobine i djeluju kao prirodni

antioksidanti

. To su tvari koje neutraliziraju

slobodne radikale

i čuvaju integritet stanice, sprječavajući oštećenje staničnog tkiva.

Slobodni radikali nastaju kao posljedica oksidacije, ujedno su vrlo reaktivne i nestabilne molekule koje imaju korozivni učinak na stanice. Nastanku slobodnih radikala pridonosi: stres, pušenje, nedovoljno kretanje, prekomjerna tjelesna težina, jednolična i nepravilna prehrana, nedostatan unos tekućine, poglavito vode, nekontrolirano izlaganje suncu i sl. Antioksidanti nas čuvaju od štetnog djelovanja ovih čestica. Drugim riječima jačaju naš prirodni **obrambeni**

sustav

(imunitet).

Što je više prirodnih boja zastupljeno u prehrani, to smo unijeli više prirodnih antioksidativnih tvari.

Boje zdravlja

Što raznovrsnije i šarolikije, prirodno "obojene" namirnice koristimo u prehrani, to je bolji učinak na cjelokupno zdravlje i vitalnost, više snage i energije, usporen tijek starenja i degenerativnih procesa, smanjen rizik od raznih zaraznih bolesti, redovita probava i pražnjenje crijeva, bolja regulacija prekomjerne tjelesne težine i sl. Kombinacija boja u prehrani savjetuje se ne samo kroz unos voća i povrća, nego i drugih namirnica. Pet najčešćih boja koje su ujedno najviše zastupljene u prehrani kroz prirodne pigmente su:

Plavoljubičasta boja obuhvaća voće i povrće poput borovnica, kupina, šljiva, te patlidžana, a sadržava antocijan i fenole, koji između ostalog smanjuju rizik od nekih vrsta raka i usporavaju starenje. Antocijani su specifične tvari koje imaju visoku antioksidativnu vrijednost. Sadržavaju ih još: crni ribiz, višnja, jagoda, crvena naranča, crno grožđe, bobice bazge, cikla.

Borovnica (*Vaccinium myrtillus*) je grmolika biljka, bobičastih plodova koji sazrijevaju u ljeto. Bobice su kiselkasto slatke i blago oporog okusa i sadrže kiseline: jabučnu, limunsku, jantarnu, vitamin C, provitamin A, tanine i bioaktivne tvari (flavonoide) koji su jaki antioksidansi. Borovnice sadrže flavonoid antocijan koji plodovima daje modru boju. Ovaj antioksidans primjerice sadrži i plod amazonskog drva života poznat kao Asai bobice. Najbolje je borovnicu koristiti svježu i iskoristiti vrijeme kada ona prirodno dozrijeva, no u terapijske svrhe koriste se i sušene bobice, sok te list u obliku čajeva, te ekstrakt biljke sa 25% flavonoida.

Bijela boja dominantna je među sastojcima kod kojih je prisutan *alicin*. Nalazimo ga prije svega u češnjaku i bijelom luku. Namirnice bijele boje su: cvjetača, repa, celer, zatim banane, bijele nektarine, bijele breskve, kruške i sl. Bijelom bojom održavamo optimalnu razinu kolesterola u krvi. Alicin, od kojeg potječe miris i peckav okus djeluje i kao prirodni antibiotik.

Žutonarančasta boja prisutna je u plodovima bogatim antioksidansima, kao što su vitamin C, a nalaze se u žutim jabukama, marelicama, dinjama, grejpfrutu, breskvama, mandarinama i mrkvi. Ova skupina voća i povrća štiti srce, vid te jača imunološki sustav. **Boj**

a ovih plodova koja varira od žute do rumeno crvene potječe od karotenoida, fito-hranjivih tvari vrlo raširenih u biljnom i životinjskom svijetu. To su primjerice alfa i beta-karoten (boja mrkve), zeaksantin-žuta boja (boja kukuruza), lutein (boja latica nevena, žutanjka i sl.) koji je posebno važan za zdravlje očiju, a nalazimo ga još i u zelenom lisnatom povrću kao što je: raštika, kelj i špinat.

Lutein pomaže i kod degenerativnih bolesti oka kao što su katarakta ili senilna makularna degeneracija. Neka istraživanja ukazuju na to da kombinacija luteina i zeaksantina ima još bolja antioksidativna svojstva od samog luteina kada se radi o zaštiti očiju. Žuto i narančasto voće i povrće posebno je važno za zdravlje kože i sluznica. Zbog beta karotena (provitamina A) savjetuje se i u pripremi i zaštiti kože tijekom ljeta i sunčanja, za brže postizanje željene boje.

Crvena boja uključuje među ostalim crvene jabuke, crvene naranče, trešnje, maline, jagode, lubenice, crveno grožđe, rajčice, crvene paprike, rotkvice i radić. Voće i povrće crvene boje sadrži antocijan i likopen koji su snažni antioksidansi. Zbog svoje sočnosti i znatnog udjela vode, te vitamina i minerala, crveno obojeno voće i povrće savjetuje se posebno tijekom ljeta kada ga ima u izobilju. Svi ovi plodovi pomažu zaštitu srca, čuvanju pamćenja, zaštiti mokraćnih organa i djeluju protiv više vrsta raka. Crvena je i boja ljeta po tradicionalnoj kineskoj medicini.

Rajčica (*Solanum lycopersicum*) je jedna od glavnih namirnica mediteranske prehrane. Crvena boja koja rajčici daje prepoznatljivu boju dozrelog ploda potječe od *likopena*, biljnog pigmenta, poznatog antioksidansa iz velike skupine karotenoida. Rajčica dozrijeva na suncu i intenzivna crvena boja štiti ju od agresivnog dijela sunčevog svjetla, sprječavajući da plodovi "izgore". Ovaj pigment se ne uništava kuhanjem i ima afinitet prema masnoći (lipofilan). Stoga njegova antioksidativna vrijednost ostaje očuvana i u prerađenim proizvodima od rajčice u kombinaciji sa uljem (kečap, umaci od rajčice), ali i u juhama te varivima kojima je dodat pire od rajčice. To drugim riječima znači da ga možemo koristiti tijekom cijele godine. Druga važna značajka je da nije termo labilan, pa se kuhanjem ne uništava.

Prehrambena je preporuka dnevno uvrstiti 5 obroka voća i povrća različitih boja, odn. nutritivnih sastojaka. Kombinirajući različito obojeno voće i povrće, unosimo prirodne antioksidante, doprinosimo njihovom sinergijskom učinku, te znatno doprinosimo očuvanju zdravlje i jačamo naš prirodni obrambeni sustav. Iskoristimo ljeto, kada je najbogatiji izbor voća i povrća, jer ćemo

računajući na kumulativni učinak prirodnih antioksidanata, bolje pripremiti organizam za jesen i zimu kada je i inače više podložan upalama i infekcijama.

Sladana Divković, dr. med.

Dopredsjednica Udruge UPPT

ACU Medic centar Zagreb, J.Šižgorića 19 (Špansko)

Tel: 01 3456 974

www.uppt.hr