



## Zaščitne snovi

Ali je res, da hrana vsebuje snovi, ki varujejo pred boleznimi? Da. Imenujemo jih **zaščitne snovi**. Med nje spadajo vitamini, predvsem vitamini A, C in E, selen (mineral), karotinoidi, flavonoidi, vlaknine, fitoestrogeni in številni drugi. Med zaščitnimi snovmi tako imenovani antioksidansi »lovijo« škodljive snovi, ki nastanejo kot stranski produkti presnove. Škodljive snovi nastajajo nenehno, v vsakem trenutku. Njihova škodljivost je v tem, da poškodujejo (oksidirajo) različne pomembne sestavine celic. Tako prispevajo k nastanku številnih bolezni od poapnenja žil z boleznimi srca in ožilja do sive mreže in celo raka. Vendar je narava poskrbela za načine preprečevanja škodljivih učinkov oziroma za zmanjševanje nastanka škodljivih snovi v telesu. Kako? S posebnimi sistemi, ki jih imajo celice. Za to, pa so potrebne zaščitne snovi. Kje jih najdemo? Predvsem v sadju in zelenjavi. Torej več sadja in zelenjave v naši vsakdanji prehrani. Predvsem surovega. Znano je, da sveže sadje in zelenjava dokaj zanesljivo varujeta pred raki v ustni votlini, žrelu, grlu, požiralniku, na želodcu, debelem črevesu in danki, pljučih, sečnem mehurju, materničnem vratu in koži. Za hormonsko odvisne rake (dojka, jajčniki, maternično telo) naj bi bila zaščitna predvsem zelenjava. Varovalno vlogo ima predvsem surova, sveža rumeno-zelena zelenjava in sadje. Sem sodijo: korenje, paradižnik, buče, brokoli, cvetača, ohrovt, zelje, lisnata solata, paradižnik, česen, čebula ter sadje iz skupine agrumov in jagodičevja (maline, borovnice, jagode, ribez...), breskve, lubenice, dinje in drugo sadje. Zaščitne snovi vsebujejo tudi rožmarin, timijan, bazilika, ingver in žajbelj ter zeleni čaj (naj bodo vsakodnevno prisotni v naši prehrani). Tako na primer paradižnik vsebuje zaščitno snov likopen, ki naj bi ščitil pred rakom na prostati. Soja in sojini izdelki vsebujejo hormonu estrogenu podobne snovi, ki naj bi zmanjševale menopavzne težave in hkrati nevarnost raka na dojki. Ajda vsebuje rutin, ki deluje toksično na tumorske celice. Veliko vlogo kot zaščitna snov imajo vlaknine.. Zaščitne snovi so nujno potrebne v naši vsakdanji prehrani. Zagotovimo si jih z zadostnim uživanjem sadja in zelenjave. Spomnimo se, da naj bi zaužili najmanj 40 dag zelenjave in sadja dnevno. Od tega najmanj 25 dag zelenjave in 15 dag sadja. Torej minimalno tri sadeža dnevno in 3 porcije (enote) zelenjave. Spomnimo se, da je enota zelenjave iz 10 dag zelenjave. Izjema je solata, radič, špinača in kitajsko zelje- enota je 20 dag. Nasvet: za boljše zdravje uživajte veliko sadja in zelenjave.