

# „ Žlto – oranžový deň“

22.10.2021

- Citróny, kukuricu, žltú papriku, banány a jablká, pomaranče, mandarínky...



## Dúha Fytonutrientov

Určite ste už počuli o makronutrientoch (bielkoviny, sacharidy a tuky) a mikronutrientoch (vitamíny a minerály). Počuli ste ale o fytonutrientoch?

Fytonutrienty sú chemické zlúčeniny nachádzajúce sa v rastlinách a zelenine, dávajú im rôzne farby, chute a vône. Rastlinám poskytujú ochranu pred škodcami a stresovými faktormi prostredia. V ľudskom tele zohrávajú

fytonutrienty úlohu v mnohých procesoch vrátane detoxifikácie, hormonálneho metabolizmu a posilnenia imunitného systému.

V potravinách rastlinného pôvodu sa nachádza viac ako 25 000 fytonutrientov. Ovocie a zelenina sú hlavným zdrojom. Obsahujú ich však aj zrná, strukoviny, bylinky, koreniny, orechy, semená a čaje. Aby ste získali plný úžitok z fytonutrientov, je dôležité začleniť tieto potraviny do Vašej stravy v celej (nespracovanej) forme alebo čo najbližšie k ich prirodzenej forme.

Fytonutrienty a ich zdravotné benefity sa klasifikujú podľa farby jedla: červená, oranžová, žltá, zelená, fialová a hnedá/biela. Na podporu dobrého zdravia je dôležité jesť každý deň ovocie a zeleninu bohatú na fytonutrienty. Mali by sme sa snažiť prijať jednu alebo dve porcie každej farby za deň. Tým, že budeme farbám na tanieri prikladať význam, obohatíme našu stravu o tieto dôležité látky.

## **ORANŽOVÁ**

Oranžové potraviny pomáhajú chrániť imunitný systém, oči, pokožku a znižujú riziko rakoviny a srdcových chorôb.

*Betakarotén* je fytonutrient, ktorý sa v tele premieňa na vitamín A a je prítomný v mrkve. Existujú aj ďalšie rastlinné zlúčeniny nazývané „karotenoidy“, ktoré sa tiež premieňajú na vitamín A a nachádzajú sa v pomarančových, červených, žltých a zelených potravinách. Väčšina vitamínov A však pochádza zo živočíšnych zdrojov (mäkkýše, vajcia, ryby a mliečne výrobky, ako je jogurt, mlieko a syr), takže ak ste vegáni, bude nevyhnutné konzumovať potraviny s vysokým obsahom karotenoidov.

Dôležité je si pamätať, že karotenoidy sú rozpustné v tuku a že v zelenine sú „vo vnútri“ vlákna. Preto je pri konzumácii potravín, ako je mrkva, ideálne povariť a pridať trochu olivového oleja, pretože to zvyšuje absorpciu fytonutrientov.

*Bioflavonoidy* sa nachádzajú v pomarančoch, grapefruitoch, mandarínkach, broskyniach a dokonca aj v žltých potravinách, ako sú citróny a ananásy. Sú rozpustné vo vode, takže nevyžadujú varenie a pri varení môžu stratiť svoje vlastnosti. Bioflavonidy spolu s vitamínom C znižujú riziko infarktu a rakoviny a pomáhajú pri zdravý kostí/zubov, zdravej pokožky a dobrom zraku.

Ktoré oranžové potraviny môžete jesť? Broskyne, melón, mango, pomaranče, papája, mandarínky, oranžová paprika, mrkva, tekvica, sladké zemiaky a Kurkuma.

## ŽLTÁ

*Luteín a zeaxantín* sú fytonutrienty prítomné v žltých potravinách. Patria tiež do skupiny karotenoidov, čo znamená, že sa v tele premieňajú na vitamín A. Majú protirakovinové vlastnosti, sú protizápalové a chránia mozog, srdce, oči a pokožku. *Karotenoidy* sa nenachádzajú iba v žltých potravinách, ale aj v zelených potravinách, ako je kel, petržlen a špenát.

Sú rozpustné v tuku, takže sa v ich prítomnosti lepšie vstrebávajú.

Kukurica je vynikajúcim zdrojom *luteínu*, nemala by sa konzumovať spracovaná (napr v podobe kukuričné múky) . Musí byť podávaná s tukom (na zlepšenie jeho vstrebávania) a potravinami bohatými na vlákninu a bielkoviny, aby sa znížila hladina cukru v krvi pri jej konzumácii. Nápad: pečená kukurica s ghee.

Ktoré žlté jedlá konzumovať? Žlté jablká, ázijská hruška, banán, žltá paprika, kukurica, žltá cuketa, zázvor, citrón, ananás.