

Supplements & diet



Brokuly

TYLKO Z MUSZTARDA!

Brokuł to jedno z najzdrowszych warzyw. Zawiera sulforafan, który jest pogromcą wolnych rodników i komórek nowotworowych. Żeby jednak ten związek mógł zadziałać, potrzebna jest mirozynaza – enzym, który występuje wprawdzie w brokułach, ale niszczy go wysoka temperatura i po ugotowaniu warzywo traci swe antynowotworowe właściwości. Trzeba więc jeść je na surowo, albo do gotowanego brokuła dodawać... musztardę. Jej główny składnik, czyli nasiona gorczycy, są bogatym źródłem mirozyny. Nie lubisz tego sosu? Szukaj mirozyny w chrzanie i rzodkiewce. Wrzuć je do sałatki z brokułami.



RYBY lepsze niż len

W australijskim departamencie zdrowia (Department of Human Health and Nutritional Sciences) przeprowadzono badania, których celem było porównanie działania kwasów omega-3 pochodzących z różnych produktów. Okazało się, że kwasy omega-3 zawarte w rybach morskich mają ośmiokrotnie silniejsze działanie przeciwnowotworowe niż te pozyskiwane z nasion lnu! Prowadzący badania profesor David Ma zaleca więc jedzenie morskich ryb przynajmniej 2-3 razy w tygodniu. Nie masz dostępu do łososia czy tuńczyka dobrej jakości? Postaw na suplementację omega-3.

SPRAGNIONA I GŁODNA

Do tej pory jedzenie słonych potraw kojarzyło nam się ze zwiększonym pragnieniem. Ale okazuje się, że wzmacnia również uczucie głodu! Dlaczego? Kiedy dostarczamy organizmowi dużo soli, ten reaguje, gromadząc wodę w nerkach. Niemieccy naukowcy z Uniwersytetu Erlangen i Centrum Medycznego Vanderbilt dowiedli, że odpowiada za to mocznik. Gdyby nie on, wydalana z organizmu sól „zabrałaby” ze sobą zbyt dużo wody (ze względu na swe osmolityczne właściwości). Mocznik przeciwdziała więc odwodnieniu. Jeśli spożywamy bardzo dużo soli, potrzebujemy też większych jego ilości. Synteza mocznika wymaga dodatkowej dawki energii, a to z kolei wywołuje uczucie głodu. To dlatego jeśli dziś będziemy objadać się słonymi przekąskami, jutro pewnie będziemy krążyć wokół lodówki. Poza tym pragnienie bywa też czasem mylone z głodem. To chyba wystarczy, by odstawić solniczkę w najgłębszy zakamarek kuchni?

