

CZYM SĄ FITOSKŁADNIKI

Aktywne związki zawarte w produktach roślinnych, które wspomagają zdrowie i pomagają zapobiegać chorobom



Czym są fitoskładniki

Produkty roślinne, takie jak owoce, warzywa, wino, herbata i czekolada, zawierają ponad 25 000 naturalnych składników odżywczych i związków aktywnych, zwanych fitoskładnikami lub fitochemikaliami. Rośliny wytwarzają te substancje w ramach reakcji adaptacyjnej, aby utrzymać przewagę ewolucyjną w reakcji na swoje środowisko. Chronią one rośliny przed zarazkami, grzybami, insektami i innymi zagrożeniami. Te same korzyści ochronne przekładają się na zdrowie człowieka, gdy spożywamy dietę bogatą w kolorowe produkty roślinne. Fitoskładniki mogą pomóc zmniejszyć stan zapalny, chronić przed uszkodzeniami komórek, wspomagać procesy detoksykacji i ogólnie zapobiegać chorobom oraz promować zdrowe starzenie się i dobre samopoczucie.

Sześć grup fitoskładników o szczególnym znaczeniu

Flawanoidy

pomagają regulować aktywność komórkową, zwalczają wolne rodniki i stres oksydacyjny

Występują w herbacie, winie, liściastych warzywach, cebuli, jabłkach, jagodach, wiśniach, soi i owocach cytrusowych.

Karotenoidy

pomagają zwalczać szkodliwe wolne rodniki, które uszkodzają tkanki w organizmie.

Występuje w pomarańczowych i żółtych produktach spożywczych, takich jak marchew, melon, dynia, dynia piżmowa, słodkie ziemniaki, morele, papryka, papaja i mango

Kwas elagowy

przeciwutleniacz, który pomaga zmniejszyć poziom stanu zapalnego

Występuje w jagodach (truskawkach, malinach, jeżynach), granatach, winogronach i orzechach włoskich

Ile fitoskładników potrzebujemy w diecie?

Nie ma referencyjnych wartości spożycia (RWS) ani górnych limitów dla fitoskładników.

Ilość może się różnić w zależności od indywidualnego stanu zdrowia.

Resweratrol

związek polifenolowy działający jako przeciwutleniacz i środek przeciwzapalny

Występuje w skórcie ciemnoczerwonych i fioletowych produktów spożywczych, takich jak winogrona, borówki, maliny, a także orzeszki ziemne.

Glukozynolany

wykazano, że zabijają komórki nowotworowe i spowalniają wzrost guza

Występuje w roślinach krzyżowych/kapustnych, takich jak kapusta, jarmuż, brukselka, kalafior, brokuły i kalarepa

Fitoestrogeny

naśladują estrogen i wywierają zapobiegawcze działanie podobne do estrogenu

Występuje w roślinach strączkowych, orzechach i suszonych owocach, takich jak soja, fasola, soczewica, nerkowce, migdały, orzeszki ziemne, pistacje i morele.