

VOAŦE HRANA I LEK

Autor Branislav Knežević

Tuesday, 30 January 2007

Poslednji put aŦurirano Saturday, 18 February 2012

VOAŦE HRANA I LEK Dunje

Niske su kaloriĀne vrednosti 62 kcal u 100 g voŦa, pa se preporuĀuju u ishrani gojaznih.

Od minerala dunje sadrĀe kalcijum, natrijum, gvoŦĀ'e, fosfor i bakar.

Od vitamina karotin (provitamin vitamina A), vitamine B-kompleksa i vitamin C.

SadrĀaj voŦnih kiselina i ĀjeĦera daje im posebnu aromu.

ViĀnje

ViĀnje sadrĀe biljni pigment koji je moŦni antioksidans u prevenciji srĀanih oboljenja i tumora.

NajveĦi sadrĀaj u viĀnjama je ugljenih hidrata i glukoze

ViĀnje su bogat izvor kalijuma. Imaju visok procenat vode oko 84%, a sadrĀaj belanĀevina je jako nizak. Masti nemaju.

Zbog sadrĀaja vinske, jabuĀne i limunske kiseline, kao i vode deluju jako osveĀavajuĦe na organizam. ViĀnje sadrĀe

vitamin C i vitamine B grupe, kao i kobalt, Āto je pogodno za smanjivanje krvnog pritiska, za jaĀanje krvnih sudova, posebno kapilara.

Zbog sadrĀaja antocijana (biljnog pigmenta), koji se nalazi u celom plodu viĀnje pogodan je u prevenciji raka, kao i za

leĀenje anemija. SadrĀi i kumarin koji ima sposobnost da smanjuje gustinu krvi pa su viĀnje dobre u prevenciji arteroskleroze i malokrvnosti.

TreĀnjeTreĀnje sadrĀe veliku koliĀinu vode, pa im je energetska vrednost vrlo niska svega 48 kcal u 100 g voŦa. SadrĀe celulozu pa dobro reguliĀu probavu, a zbog velikog sadrĀaja vode i kao i jumaolakĀjavaju izbacivanje vode iz organizma, pa tako pobolĀjavaju rad bibrega, ĀuĀi i jetre.

TreĀnje imaju i najveĦu koliĀinu C vitamina u odnosu na ostalo koĀitiĀavo voŦe. Zreliji plodovi tamnije boje sadrĀe veĦ koncentraciju antocijana i imaju veĦe antianemijsko delovanje.

BananeBanane sadrĀe balastne materije i zbog toga su znaĀajne za regilisanje varenja, ali su za razliku od oraha recimio ili muslija pogodne za dijete jer sadrĀe svega 0,5 % masnoĦe na 100 g voŦa i 70 % vode. Dobra je i zato Āto odmah stvara oseĦaj sitosti. ProseĀna banana ima oko 90 kalorija. NauĀnici su ustanovili da 2 banane dnevno mogu smanjiti visok krvni pritisak za 10% nedeljno.

SmokveSveĀe smokve su niskokaloriĀno voŦe oko 41 kcal u 100 g voŦa. Dobrog su mineralnog sastava i poseduju kalcijum i fosfor u povoljnom odnosu.

Suve smokve sadrĀe skoro 4 puta veĦu koliĀinu ovih minerala. Smokve sadrĀe kalijum i magnezijum pa ublaĀavaju deprsiju, umor i olakĀjavaju predmenstrualne tegobe.

Ovo voŦe su Āijenjem dostiĀe Āak 65% ĀjeĦera, pa se ne preporuĀuje dijabetiĀarima, kao i osobama sa poviĀenim nivoom holesterola, triglicerida i naravno kod redukcionih dijeta.

ZnaĀajan su izvor selena, bakra i gvoŦĀ'a. A sadrĀe i neĀito vitamina B grupe, beta-karotina i vitamina C.

Zbog velike koliĀine ĀjeĦera zabranjuje kod proliva, a suve smokve su izuzetne u terapiji zatvora.

KiviU 100 g kivija ima Āak oko 85 mg vitamina C i samo 44 kcal. Ovo voŦe znaĀajan je izvor kalijuma koji reguliĀe krvni pritisak, a bogat je i folnom kiselinom koja potpomaĀe sintezu proteina. Supstanca lutein Ātiti vid.

Najbolje ga je jesti u sveĀem stanju svakog dana naroĀito zimi u veĦim koliĀinama.

Osobe obolele od dijabetesa moraju ga jesti u odreĀenoj koliĀini zbog ugljenih hidrata.

Kivi sniĀava holesterol, neutraliĀe slobodne radikale, poveĦava odbrambene sposobnosti organizma i potpomaĀe eliminaciju toksina iz organizma.

LimunLimun sadrĀi veliku koliĀinu vitamina C, pa se preporuĀuje u svakodnevnoj ishrani svih populacionih grupa u prevenciji i leĀenju svih zapaljenja.

Organske kiseline u limunu i grejpfrotu podstiĀu luĀenje ĀeludaĀnog soka i time pomaĀu varenje hrane.

Osobe koje pate od gastritisa i Āira na Āelucu trebalo bi da piju razblaĀeni sok od limuna.

JagodeBogate su vodom, pa im je energetska vrednost svega 26 kcal u 100 g voŦa. sadrĀe vitamin B i karotin, a imaju veliku koliĀinu C vitamina, pa se svrstavaju u vrlo moŦne antioksidanse koji neutraliĀu dejstvo slobodnih radikala izazivaĀa tumora. ZnaĀajni su izvor kalijuma, fosfora, magnezijuma i gvoŦĀ'a.

Sitniji i tamniji plodovi sadrĀe veĦu koliĀinu vitamina i minerala.

Kupine i malineMaline imaju specifiĀan miris i ukus koji potiĀe od eteriĀnih ulja. A opor ukus kupina potiĀe od znatne koliĀine tanina. Ove vrste voŦa imaju osveĀavajuĦu moŦ zbog jabuĀne i limunske kiseline.

Ā to se tiĀe vode sadrĀe oko 80% vode, pa je energetska vrednost svega oko 25 kcal i potiĀe prvenstveno od ugljenih

hidrata " glukoze, saharoze i fruktoze. Lako su svarljive jer celulozu nemaju. Najviše imaju vitamina C i nešto vitamina B grupe, kao i beta-karotina (provitamina vitamina A).

Blagotvorne su u prevenciji i lečenju anemije, zbog svoje obojenosti koju im daju pigmenti antocijanina. A beta-karotin je moćan antioksidans.

Od minerala sadrže najviše kalijuma, koji je dobar za snižavanje krvnog pritiska, pa se preporučuje za očuvanje srca i krvnih sudova.

Kupine sadrže više kalcijuma od malina, pa ih treba isključiti iz dijeta terapije gde je ovaj unos ograničen.

Sve bobiceasto voće karakteriše visoka koncentracija antikancerogenih materija, pa se ovo voće preporučuje u prevenciji nastanka tumora.

KajsijeKajsije sadrže dosta vode i niske su energetske vrednosti oko 28 kcal. Imaju veliku količinu provitamina A (beta-karotina). Samo 200 g kajsija skoro da obezbeđuje dnevnu potrebu za ovim provitaminom. kajsije sadrže i dosta kalijuma koji podstiče rad srca, a kao dobar diuretik preporučuje se kod bubrenih i kardiovaskularnih oboljenja. Pored toga one sadrže i jod cink, hrom, mangan.

Zbog količine šećera ne preporučuju se kod obolelih od dijabetesa. Sveže kajsije treba da izbegavaju i osobe koje pate od nadimanja i gorušice. Poneko koristi jezgra koštica, ali treba biti obazriv zato što jezgra sadrže cijanovodoničnu kiselinu.

BreskveSadrži veliki procenat vode, pa je male energetske vrednosti oko 37 kcal u 100 g voća.

Osim toga obiluje beta-karotinom, vitaminom C i B.

Energetska vrednost ovog voća potiče uglavnom od ugljenih hidrata, pa se ne preporučuje dijabetičarima.

A sadržaj celuloze čini je teže svarljivom, pa se neoljuštena ne preporučuje osobama koje pate od celudanih i žučnih oboljenja.

Čto se tiče minerala ima kalijuma i natrijuma, pa je izvrstan diuretik. Breskve su dobre za osobe koje pate od kardiovaskularnih oboljenja i povišenog krvnog pritiska.

KruškeKruške sadrže oko 40 kcal u 100 g voća i to uglavnom ugljene hidrate oko 11%. Pored toga sadrže i biljna vlakna tanin i pektin.

Zbog biljnih vlakana koje sadrži krušku treba da izbegavaju osobe sa povećanom kiselinom u želudcu, osobe sa svim crevnim poremećajima, osobe sa oboljenjem žučnih puteva, kao i one osobe koje pate od gastritisa. Njima su dopuštene samo oljuštene i ispasirane kruške.

Zbog šećera dijabetičari ih trebaju izbegavati. U njima ima vitamina C, a od minerala kalijum i fosfor.

Sirova i neoljuštena kruška dobra je protiv zatvora.

JabukeJabuke sadrže oko 85% vode, oko 15% ugljenih hidrata i 2% proteina. Voćnih šećera ima oko 10%, kao i mineralnih materija: fosfor, kalijum, kalcijum, magnezijum, gvožđe itd. Zatim sadrže i vitamine (karotin, vitamine A, B C). Jabuke su vrlo suvane za negu zuba, zato ih je najbolje jesti sirove i neoljuštene, jer se grickanjem sveže jabuke čiste zubi voćnim sokom iz jabuke, a i cela usna upljinava.

Sirove oljuštene jabuke trebalo bi da izbegavaju osobe koje pate od dijareje, gastritisa i ulkusa. Međutim, pečene ili kuvane jabuke su lek za ove tegobe.

Zbog sadržaja pektina jabuke su dobre u eliminaciji viška holesterola i izlučivanja štetnih materija iz organizma, pa je dobro da ih konzumiraju osobe koje pate od oboljenja jetre i bubrega, kao i za lečenje anemije.

LubenicaLubenica sadrži oko 95% vode, pa je na prvom mestu po diuretiku moći. Zato se preporučuje u ishrani osoba kod kojih je otežano izlučivanje tečnosti (kardiovaskularna oboljenja, oboljenja jetre i bubrega).

U 100 g voća ima 21 kcal koje potiču od lako resorbujućih ugljenih hidrata. Zato se konzumiranje voća ograničava kod dijabetesa i povišenog nivoa triglicerida.

Pored kalijuma od minerala sadrži još fosfor, magnezijum i cink. Od vitamina karotin (provitamin vitamina A) i vitamin C.

DinjaDinja je niskokalorično voće, sadrži samo 24 kcal u 100 g voća, pa se preporučuje kod redukcione dijetе. Osim toga sadrži oko 2000 mikrograma beta-karotina (provitamina A) u 100 g voća, koji je čuvanje imuniteta, a dobar je i kao antikancerogena materija. Dinja sadrži i nešto vitamina B-grupe, kao i vitamin C. Pored toga u dinji ima kalijuma, fosfora, magnezijuma i kalcijuma. Dinja je izvrstan diuretik, pa se preporučuje osobama sa otežanim izlučivanjem vode iz organizma (kod zapaljenja bubrega, bubrežne, prostate, reume, gihta).

Dijabetičarima kao i osobama sa povišenim nivoom triglicerida u krvi preporučuje se oprez, zbog lako resorbujućih ugljenih hidrata.

LešnikOsušen plod lešnika koji se i koristi u ishrani sadrži oko 701 kcal u 100 g voća. Visoka energetska vrednost potiče od visokog sadržaja masti oko 70%, ugljenih hidrata 6% i belančevina 14%.

Veliki je izvor vitamina E i linolne kiseline.

Lešnici sadrže i značajne količine kalijuma, kalcijuma i sumpora, nešto fosfora i magnezijuma.

Zbog velike količine masti ne preporučuje se kod dijeta za mršavljenje, kod žučnih oboljenja i povišenog nivoa triglicerida holesterola u krvi.

Lešnik je pogodan u dijetoterapijama za neuhranjene.

Orah Orah sadrži 60 % masti. Energetska vrednost je 649 kcal u 100 g voća, tako da nije pogodan za ishranu kod žučnih

oboljenja, kod povišenog holesterola i triglicerida u krvi.

Ali masti u orahu su nosioci vitamina E koji je moćni antioksidans i antikancerogeni vitamin. Neophodan je za normalno funkcionisanje nervnog sistema, stvaranje reproduktivnih ćelija i funkcionisanje hipofize. Sadrži i masnu alfa-linoleinsku kiselinu koja je dobra protiv kardiovaskularnih oboljenja.

Od vitamina sadrži značajne količine vitamina B6, koji je neophodan u prevenciji anemije kao i vitamin B2 koji je potreban organizmu za normalno funkcionisanje vida i obnavljanje kose i kože.

Orah od minerala sadrži veliki procenat magnezijuma koji omogućava normalno funkcionisanje nervnog sistema, a takođe ublažava i predmenstrualne tegobe.

Orah sadrži od minerala još i kalijum, kalcijum i fosfor.

Može pomoći da je orah dobar u borbi protiv starenja i bolesti kao što je rak.

Ananas Ananas sadrži ugljene hidrate i njegova energetska vrednost iznosi oko 46 kcal u 100 g voća. Od minerala ima kalijuma, natrijuma, kalcijuma, magnezijuma, fosfora i mangana. Od biljnih pigmenta ima beta karotin. Od vitamina sadrži vitamin C i nešto biljnih vlakana, što podstiče probavu naročito belančevinama.

Ananas je dobar kod reumatičnog artritisa, a dobar je protiv celulita i stvaranja bora.

Sadrži veći količinu šećera, pa bi trebalo da ga dijabetičari izbegavaju.

Pomorandže Mandarine i pomorandže sadrže ugljene hidrate (glukozu i fruktozu). Od vitamina najviše vitamina C u 100 g oko 50 mg. Pored vitamina C ima vitamina B1, B2 i B6.

Zato je ovo voće dobro u borbi protiv prehlada, a povećava i apetit jer organske kiseline podstiču lučenje želudca i normalno funkcionisanje sistema.

Dobro ih je jesti u svežem stanju, a i u raznim salatama (voćnim ili sa povrćem kombinovano sa jajima ili tunjevinom).

U stvari svaki dan treba započeti sveže ceđenim sokom od narandže zaslaženim medom.

Grejfrut Ovo voće je hibrid limuna i narandže. Od vitamina najviše ima vitamin C i B1, kao i vitamin B2, zatim nijacina i karotenoida. Grejfrut ima veliki sadržaj julkopena, antioksidansa koji je značajan za prevenciju tumora creva i prostate, a dobar je i za snižavanje nivoa (LDL) holesterola u krvi.

Šljive Ovo voće je bogat izvor kalijuma i fosfora, gvožđa, magnezijuma, kao i karotina, vitamina C i E. Šljive sadrže i pigment antocijana koji je važan u prevenciji anemije.

Pored toga u šljivama ima dosta ugljenih hidrata, glukoze 51%, fruktoze 14% i saharoze 31%. Jabučna i limunska

kiselina u kombinaciji sa voćnim šećerima daju dobar ukus ovom voću. Biljna vlakna sadržana u šljivama igraju važnu ulogu u regulaciji pravilnog rada creva, pa su dobre (i sveže i suve) protiv hroničnog zatvora.

Dijabetičarima se preporučuje oprez jer sadrže znatne količine šećera. Sušene šljive su im zabranjene, a sveže mogu u malim količinama dok nisu prezrele.

Grožđe Grožđe sadrži veliku količinu vode oko 82%, 16% glukoze i fruktoze, 0,40% masti i 0,80% belančevina. Zbog velikog sadržaja kalijuma i voćnih kiselina podstiče mokrenje i pomaže u eliminaciji toksina iz organizma. Bolje dejstvo u tom pogledu ima grožđe koje nije prezrelo, sa krupnim i sočnim zrnom.

Prisustvo organskih kiselina deluje laksativno na organizam i reguliše rad creva tj. sprečava zatvor.

Tako da diuretici i laksativna svojstva grožđa deluju dobro kod gojaznih osoba prilikom sprovođenja dijeta.

Tanini i polifenoli kojih ima u grožđu u branioci su organizma od virusa i spadaju u antikancerogene materije. A grožđe je neophodan za rad mozga i srčanog mišića. Flavonoidi preventivno deluju na pojavu bolesti krvi i krvnih sudova. Dijabetičari ga trebaju izbegavati.

Grožđe treba dobro oprati tako što se grozdovi potope u mlaku vodu i ostave da odstoje neko vreme, a potom ih treba isprati mlazom tekuće vode da bi se odstranila hemiska sredstva kojim je voće tretirano.