

Uvod

Biljke imaju široku upotrebu od strane čoveka. Danas se može tvrditi da je njihov osnovni značaj u ishrani čoveka, u tome što se u njima nalazi životno važan, nezamenjiv kompleks materija, koje organizam ne može da obezbedi iz drugih prehrambenih namirnica. U taj kompleks ulaze mnogi biološki vredni sastojci koji stvaraju optimalnu sredinu neophodnu za funkcionisanje celokupnog organizma.

Većina biljnih pigmenata, pored privlačne boje, ima povoljan uticaj na zdravlje čoveka. Stoga je izazov za svakog kuvara profesionalca i amatera da očuva šarenilo i privlačnost ovih značajnih molekula tokom kulinarske obrade. I zbog estetskih i zbog zdravstvenih razloga!

Slično revoluciji u znanosti zbog otkrića vitamina s početka prošlog veka, danas je u toku revolucija zbog otkrića delovanja fitohemikalija, nenutritivnih materija iz namirnica biljnog porekla kojima se dokazuju brojni povoljni uticaji na zdravlje.

Baš fitohemikalije su te materije koje su značajne za prevenciju mnogih bolesti, u ovom slučaju kancerogenih oboljenja.

Šta su fitohemikalije?

Fitohemikalije ili fitonutrijenti su hemikalije ili nutrijenti biljnog porekla. Doslovni prevod reči fitohemikalija je biljna hemikalija (grč. phyto = biljka). Nastaju u procesu metabolizma biljaka. Sa tehnološkog aspekta su značajne kako u području prehrambenog inženjerstva i prehrambene tehnologije tako i u području farmacije i medicine. Većina fitohemikalija su antioksidanti. Tehnološki aspekt fitohemikalija obuhvata hemiju, poznavanje svojstava tokom procesa prerade i poznavanje biohemijskih mehanizama tokom degradacije. Posljednjih godina tržište funkcionalne hrane i dodataka prehrani na bazi fitohemikalija ima nagli porast. Zbog toga istraživanja mehanizama ekstrakcije fitohemikalija postaje područje izučavanja kako prehrambenih tako i hemijskih i farmaceutskih inženjera.

Nastanak bolesti

Nakon mikroba, slobodni radikali se smatraju najvećim neprijateljima ljudskog organizma. Oni se smatraju izazivačima mnogih oboljenja uključujući i kancer.

Njihova pojava se vezuje uglavnom za loše navike. Međutim, nije uvek slučaj. To je, pre svega, veliki i ponavljani fizički napor, potom intenzivno sunčanje i zračenje druge vrste, jak psihički stres, pušenje preko 10 cigareta dnevno, često dugotrajno letenje transkontinentalnim avionima i drugo.

Strastveni pušač se tokom dana doslovce puni slobodnim radikalima, bodibilder koji se sprema za takmičenje vrvi od slobodnih radikala koje više ne može pokriti sopstvenim odbrambenim snagama. Piloti su stalno izloženi kosmiškom zračenju koje inicira stvaranje slobodnih radikala.

Pojava slobodnih radikala, međutim, ne znači odmah i oboljevanje zahvaljujući posebnom mehanizmu zaštite kojim se održava ravnoteža. Ako se ipak proizvodnja slobodnih radikala poveća, postoji mogućnost da organizam u jednom trenutku ne može više uspostaviti ravnotežu, što može biti početak procesa pojave funkcionalnog poremećaja, odnosno pojave bolesti.

Uticaj fitohemikalija na slobodne radikale

Fitohemikalije, zajedno sa antioksidansima, deluju odbrambeno na organizam. Antioksidansi sprečavaju oksidaciju, sa samim tim onemogućavaju spajanje slobodnih radikala i stvaranje kancerogenih ćelija.

Fitohemikalije održavaju ćelije zdravim, usporavaju degeneraciju tkiva, sprečavaju formiranje supstanci koje izazivaju kancer, snižavaju nivo holesterola, štite srce, održavaju hormonski balans i daju čvrstinu kostima.

Oni uklanjaju slobodne radikale i sa njima stvaraju manje štetne molekule ili prekidaju lančanu reakciju izazvanu slobodnim radikalima. U oksidativnom stresu (koji nastaje delovanjem slobodnih radikala) dolazi do prekomernog stvaranja slobodnih radikala, nastaju oksidaciona oštećenja, smrt i propadanje tkiva...

Savremeni način života, pušenje, lekovi, loše zdravstvene navike povećavaju rizik od bolesti. Stoga je važan unos namirnica koje sadrže fitohemikalije, kako bi omogućili svom organizmu oružje za prevenciju i

borbu.

...

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com