SUPERŽIVILA

Najbolj zdrava hrana na tem planetu

SUPERŽIVILA

Najbolj zdrava hrana na tem planetu

UMco

SUPERŽIVILA: NAJBOLJ ZDRAVA HRANA NA TEM PLANETU

AVTOR Tonia Reinhard
OBLIKOVANJE Cathy Campbell
IZBOR FOTOGRAFIJ Scott Forbes in Kylie Mulquin

SUPERFOODS: THE HEALTHIEST FOODS ON THE PLANET
© Cove Press, an imprint of Global Book Publishing Pty Ltd 2010

© za Slovenijo: UMco d. d. , 2014. Vse pravice pridržane.

ODGOVORNI UREDNIK Samo Rugelj
UREDNICA SLOVENSKE IZDAJE Renate Rugelj
PREVOD Sandi Kodrič
STROKOVNI PREGLED Irena Mavrič Pleško, Darinka Koron, Darja Vouk, Romana Rutar
JEZIKOVNI PREGLED Mira Turk Škraba
POSTAVITEV IN KOREKTURA Aleš Cimprič, Tina Šebenik, Žiga Valetič

Naklada: 1000 izvodov, 1. natis
Tiskano na Kitajskem.

Fotografije iz Global Book Publishing Photo Library (razen, kjer je navedeno drugače)
Besedilo © Global Book Publishing Pty Ltd 2010
Fotografija na naslovnici: Sveže maline (Getty Images/ Robert Semenic)
Fotografije na zadnji platnici: orehi (zgoraj), češnjev paradižnik (sredina): Shutterstock; losos na žaru z zelenjavo (spodaj): Photolibrary

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te publikacije ni dovoljeno razmnoževati, elektronsko shranjevati, kopirati ali prenašati v kakršni koli elektronski ali mehanski obliki, fotokopirati ali snemati brez predhodnega pisnega dovoljenja izdajatelja.

Kljub temu, da je bila vključena vsebina skrbno preverjena, vsebovane informacije niso namenjene kot nadomestilo za profesionalno prehransko svetovanje;prav tako naj ne služijo kot vodič za samozdravljenje ali samodiagnozo. Avtor in izdajatelj ne prevzemata nikakršne odgovornosti za kakršno koli škodo, ki bi nastala z uporabo ali zlorabo informacij v tej knjigi.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2(035)
615.874(035)

REINHARD, Tonia
Superživila : najbolj zdrava hrana na tem planetu / [avtor Tonia Reinhard ; prevod Sandi Kodrič]. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2014

Prevod dela: Superfoods

ISBN 978-961-6803-74-8
1. Gl. stv. nasl.
268537600

Vsebina

Predgovor 8

Uvod 10

POGLAVJE 1 Zelenjava 14

POGLAVJE 2 Gobe 66

POGLAVJE 3 Stročnice 78

POGLAVJE 4 Sadje 90

POGLAVJE 5 Oreščki in olja 136

POGLAVJE 6 Zelišča in začimbe 152

POGLAVJE 7 Žita 166

POGLAVJE 8 Meso, morski sadeži, mlečni izdelki 184

POGLAVJE 9 Pijače in sladice 214

POGLAVJE 10 Prehranski dodatki 222

VIRI *Hranilne vrednosti, Slovarček, Kazalo* 230

Zahvala 256

Predgovor

Včasu od prve izdaje te knjige v letu 2010 sta dve pomembni znanstveni raziskavi opozorili, kako pomembno je hranilne snovi dobivati iz hrane in ne iz prehranskih dopolnil. Prva, iz revije *Heart* v letu 2012, poroča, da so v vzorcu 24.000 moških, tisti moški, ki so jemali dopolnilo s kalcijem, imeli 86 % večjo verjetnost za srčni infarkt od onih, ki kalcija niso jemali. Druga, podobna študija iz revije *British Medical Journal* iz leta 2013, pa je ugotovila, da v vzorcu 61.433 žensk, ki so jih spremljali 19 let, tiste ženske, ki so jemale kalcij, imele dvainpolkrat višje tveganje za smrt (iz kateregakoli vzroka) kot tiste, ki ga niso jemale. In kalcij spada med tista esencialna hranila, za katerega je doslej večina raziskav dokazala, da ga ljudje potrebujemo več. Pravzaprav bi težko našli žensko pred menopavzo, ki ji njen osebni zdravnik ne bi priporočal jemanja kalcijevega prehranskega dopolnila.

Ugotovitve teh dveh študij, pa tudi drugih, ki kažejo na potencialne nezaželene učinke prehranskih dopolnil, vodijo k sklepu, da naj bo hrana, in še bolj superživila, temeljni vir vnosa hranilnih snovi v telo. Definicija super hrane kot tiste, ki vsebuje visoko raven hranil in drugih snovi, koristnih za zdravje, dobiva še več pomena z vse več novimi izsledki raziskav prehranjevanja in kroničnih bolezni. Nove ugotovitve se kar vrstijo in to je glavni razlog za novo izdajo knjige *Superživila – najbolj zdrava hrana na tem planetu*. Število raziskav, ki proučujejo živila, hranilne snovi in zdravje, hitro narašča prav tako pa število ljudi, ki jih zanima, kako okrepiti svoje zdravje s pravilno prehrano.

V prvi izdaji knjige sem bralcem predlagala postopno uvajanje superživil v vsakodnevno prehrano. Za ljudi, ki nimajo veliko časa, in tiste, ki niso nagnjeni k eksperimentiranju, je počasnejši pristop še vedno primeren. Toda pospešene spremembe prehranskih navad lahko še prej privedejo do rezultatov. Na primer, pregledni članek, objavljen leta 2013 v reviji *New England Journal of Medicine*, je dokončno opravil s prepričanjem, da je bolje, da si pri hujšanju zastavimo skromnejši, realistični cilj. Potem, ko so avtorji članka proučili rezultate mnogih raziskav debelosti in hujšanja, so sklenili, da ambicioznejši cilji vodijo do boljših rezultatov.

Ne glede na to, ali vključite eno novo super živilo na teden, ali več na dan, s tem boste koristili svojemu zdravju in zmanjševali tveganje nastanka kroničnih bolezni. Prepričanje, da hranila in zdravilne snovi lahko prav tako dobro vnašamo z goltanjem tablet, pa je lahko celo škodljivo, ne samo nekoristno.

Ko stopate proti boljšemu zdravju, vam bo knjiga *Superživila – najbolj zdrava hrana na tem planetu* prav gotovo pomagala pri vaših izbiri.

Tonia Reinhard

DESNO Dieta, ki temelji na superživilih, je lahko raznolika in okusna, poleg tega da je zdrava. Pojem superživila namreč zajema marsikaj – od svežega sadja in zelenjave do mesa, rib in zelišč ter celo čokolade ...

Uvod

Pomen pojma superživila se je spreminjal skozi čas in na različnih koncih sveta pridobival različne pomenske odtenke. Slovar *Oxford English Dictionary (OED)* pravi, da je bil ta pojem prvič uporabljen v tisku leta 1915 in naslednjič leta 1949. OED ga definira takole: »Hrana, ki ima posebno visoko hranilno vrednost ali je kako drugače koristna za zdravje in dobro počutje.« V zadnjih letih je bilo treba zožiti definicije, delno tudi za zaščito potrošnikov pred brezobzirnimi marketinškimi triki.

Pri natančnejši opredelitvi superživil si pomagamo s pojmom hranilne gostote. Živila so lahko hranilno gosta (hranilno bogata) ali hranilno revna. Tako imenovane esencialne hranilne snovi so snovi, ki jih telo potrebuje za rast in življenje in jih lahko dobimo samo s hrano. Mednje prištevamo beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, minerale in vitamine. Hranilno bogato živilo je tako, ki daje veliko esencialnih snovi ob zmerni količini kalorij. Ta koncept si lahko predstavimo s pomočjo analogije z denarjem. Svoj optimalni vnos kalorij, ki ne povzroča povečevanja telesne teže, si predstavljajte kot denarni znesek. Ko z razpoložljivim denarjem kupujemo stvari, želimo zanj dobiti kar največ. Podobno želimo z določeno dnevno količino kalorij dobiti kar največ esencialnih hranil.

Mnoga superživila so resnično hranilno bogata. Temna listnata zelenjava npr. je bogata z vitaminom A in drugimi hranili, kalorij pa ima malo. Toda med superživila uvrščamo tudi živila, ki so bogata z drugimi snovmi, ki ne spadajo med esencialna hranila, pač pa imajo blagodejne učinke na zdravje, npr. živila, ki vsebujejo snovi rastlinskega izvora.

Po trenutnem poznavanju znanstvenih izsledkov bomo s prehranjevanjem z živili, ki so bogata s hranili ali rastlinskimi snovmi, deležni koristi v obliki zniževanja tveganja za nastanek nekaterih kroničnih bolezni, kot so rak, srčno-žilne bolezni in sladkorna bolezen tipa 2. V večini zahodnih držav so prav te najpogostejši vzrok smrti. Z vključitvijo živil iz te knjige v svojo prehrano boste lahko zato povečali verjetnost, da boste živeli dlje.

SPODAJ Superživila so polna snovi, koristnih za zdravje. Čili npr. vsebuje kapsaicin, ki zavira rast rakavih celic.

KORISTNE SESTAVINE

Najboljše merilo za vsebnost določenega hranila v živilu je dnevna vrednost (angl. daily value, DV), ki jo včasih imenujejo tudi dnevni vnos (angl. daily intake, DI). To vrednost običajno najdemo na oznakah na embalaži

živila in nam pove odstotek želene optimalne količine hranila, ki naj bi ga človek zaužil na dan. Na primer na zavojčku brazilskih oreščkov piše, da obrok oreščkov zadovolji 25 odstotkov dnevnih potreb po bakru.

Med esencialna hranila, za katera je bila ugotovljena dnevna vrednost, spadajo:

- vitamini A, C, D, E, K, tiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), pantotenska kislina (B5), piridoksin (B6), biotin (B7),
- minerali kalcij, kloridi, baker, krom, fluoridi, jod, železo, magnezij, kalij, selen, natrij in cink.

Naravne snovi iz rastlinske hrane opravljajo biološko aktivnost v telesu; tudi nekatera živila živalskega izvora vsebujejo nehranilne snovi, za katere so znanstveniki ugotovili, da so koristne. Popolnega seznama vseh koristnih snovi v hrani sicer še ne poznamo, toda v tej knjigi smo pri vsakem superživilu navedli tiste, za katere obstajajo znanstvene študije, ki dokazujejo učinek na zdravje. Med biološke aktivnosti spadajo antioksidativni učinki, izboljšanje imunskega sistema, sprememba metabolizma estrogena, apoptoza (sprožanje samouničenja rakastih celic), popravilo okvar DNK in razstrupljanje kancerogenih snovi.

VLOGA ANTIOKSIDANTOV

Ker imajo antioksidanti pomembno vlogo pri preprečevanju obolevanja, jih v zadnjem času obravnava mnogo znanstvenih raziskav. Oksidativne poškodbe telesnih celic so po mnenju znanstvenikov rezultat delovanja snovi, ki jih skupno poimenujemo reaktivne kisikove spojine (angl. reactive oxygen species, ROS). Te nastajajo v telesu kot reakcija na onesnaževalce iz okolja, cigaretni dim, sončno svetlobo, oksidirane snovi v hrani, pa tudi ob nekaterih normalnih presnovnih procesih. Oksidativne poškodbe lahko vodijo do kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, rak in sladkorna bolezen. Antioksidanti naj bi pomagali v boju z oksidativnimi okvarami.

Med antioksidante spadajo tudi vitamina C in E ter mineral selen, veliko zanimanja med raziskovalci pa je tudi za spojine rastlinskega izvora s podobnimi učinki, ki so jih odkrili že več kot 4.000, in vključujejo med drugim:

- karotenoide; sem spadajo betakaroten, ki se v telesu lahko spremeni v aktivni vitamin A (retinol), ter likopen, lutein in zeaksantin;
- polifenole; podskupine polifenolov so flavonoidi, fenolne kisline, lignani, stilbeni. Med flavonoide spadajo flavanoli (med drugimi tudi katehin), flavoni, flavonoli, flavanoni, izoflavoni in antociani.

ZGORAJ Superživila lahko izbirate glede na okus in prehranske zahteve. Oreščki so dobra izbira, če želite povečati vnos vlaknin ali mineralov, kot sta baker in magnezij.

EKOLOŠKA ŽIVILA

Mnoge ljudi skrbi uporaba pesticidov v poljedelstvu. Državni nadzorni organi redno preverjajo vsebnost preostanka pesticidov v živilih in zagotavljajo potrošnikom, da so vrednosti v dovoljenih mejah. Če vas kljub temu skrbi, si lahko poiščete ekološko pridelana živila, ki postajajo vse bolj dostopna. Prepričajte pa se, da ima certifikat o ekološki pridelavi pristojne nacionalne ustanove.

KAKO BRATI TO KNJIGO

Opisi živil so razdeljeni na poglavja, ki pokrivajo posamezno skupino živil, npr. sadje. Poglavje je nato razdeljeno na kategorije, npr. citrusi znotraj sadja. Elementi znotraj kategorije si sledijo po abecednem redu znanstvenega (latinskega) imena rastline. Nekatera živila so vključena večkrat: o pšenici npr. govorimo pri zrnju, kalčkih, testeninah in polnozrnatem kruhu. Vsak opis živila vsebuje podrobnosti o hranilnih snoveh ter drugih sestavinah, poleg tega pa še nasvet, kako živilo uporabiti čim bolje.

Pametno je slediti »portfeljskemu konceptu« iz predgovora (str. 8). Med branjem si zapisujte, katere stvari bi želeli poskusiti. Če želite začeti počasi, dodajte po eno superživilo na svoj tedenski nakupovalni seznam. Če želite na hitro prenoviti svoje prehranjevanje, dodajte tri super živila dnevno, v vsakega od obrokov po eno. Če boste zadovoljni s superhrano, boste verjetno širili svoj »portfelj«, vašo investicijo v zdravje.

Naslov poglavja

110 SADJE

Hruške

- *Pyrus communis* (hruška)
- *Pyrus pyrifolia* (naši)

Hruške so doma v priobalnih in zmerno toplih območjih Evrope in zahodne Azije. Azijsko hruško ali naši gojijo v Aziji že več kot štiri tisoč let. Ta je bolj okrogla od evropske hruške in ima tudi bolj grobo zrnato meso.

Na kratko

Poreklo: Evropa in zahodna Azija
Sezona: jesen
Zakaj je super: veliko vlaknin; dober vir vitaminov C in K ter kalija in bakra; vsebuje antioksidante fenole
Pridelava doma: Preprosto jih je gojiti na domačem vrtu.

Hruške so se širile zelo podobno kot jabolka. Ti dve rastlinski vrsti sta si v sorodu in njuni sadeži so si lahko tudi podobni. Nekatere hruške po obliki spominjajo na jabolka, razlikujejo pa se po strukturi mesa, kajti hruškino je zrnato.

Hruške so izvrsten vir vlaknin in dober vir vitaminov C in K ter kalija in bakra. Vsebujejo tudi antioksidante fenole.

KORIST ZA ZDRAVJE

Revija *European Journal of Nutrition* je leta 2009 objavila članek o zdravstvenih koristih klorogenske kisline, fenola, ki ga vsebujejo hruške in nekatero drugo sadje. Za to snov so ugotovili, da ima močan protivnetni učinek in da blokira nekatere procese, ki vodijo do ateroskleroze. Klorogenska kislina je poleg tega moran antioksidant. Avtorji so zapisali, da »ti učinki pomenijo, da bi klorogenska kislina lahko bila koristna za preprečevanje ateroskleroze.«

Kaj vsebuje obrok?

SVEŽA HRUŠKA
1 sadež (178 g)
Kalorije: 103 (431 kJ)
Beljakovine: 0,7 g
Maščobe: 0,2 g
Nasičene mašč.: 0 g
Ogljik. hidrati: 27,5 g
Vlaknine: 5,5 g

LEVO »Forelle« je ena od priljubljenih sort evropske hruške. Rod *Pyrus* vsebuje okoli dvajset različnih vrst, med katerimi sta najbolj pogosti *P. communis* in *P. pyrifolia*.

Najboljši izkoristek hrušk

Pomembni antioksidanti in vlaknine se ohranijo pri kuhanju hrušk. Zato so te vsestransko uporabne, uporabljamo jih lahko tudi v predjedeh in sladicah. Prav posebna poslastica je pečena hruška, prelita z mešanico medu, cimeta in svežega limonovega soka.

• NAJBOLJŠI IZKORISTEK

Opis, kako vključiti živilo v prehrano, da ohranimo čim več hranil in koristnih snovi. Nekatere snovi ne prenašajo previsoke temperature in se pri kuhanju razgradijo; najbolj občutljivi za vročino so vitamin C, folat in riboflavin. Nekateri vitamini in minerali so vodotopni in jih zato lahko odstranimo skupaj z vodo, v kateri se je kuhala hrana. Drugi vitamini, npr. A, D, E in K, se raztopijo v maščobah, v vodi pa ne. Tudi nekatere rastlinske snovi so topne v maščobah, npr. karotenoidi. Na splošno rečeno se največ hranil ohrani pri kuhanju na pari, v mikrovalovni pečici z malo vode ali brez nje in pri hitrem sotiranju.

TROPSKO SADJE

Ananas

✪ *Ananas comosus*

LEVO Ko je Kolumb videl ananas, ga je opisal takole: »Oblikovan je kot borov storž, vendar dvakrat večji. Je odličen in – kot kaže – nenevaren. Z nožem ga lahko režemo kot repo.«

Najboljši izkoristek ananasa

Najbolje je uživati svež ananas, da izkoristimo vsa njegova hranila, vendar pa antioksidanti in minerali ostanejo tudi v konzerviranem. Pri tem izbirajte tistega, ki je vložen izključno v lastnem soku, in uporabite tudi vso tekočino, saj vsebuje vodotopne hranilne snovi.

Kaj vsebuje obrok?

SVEŽI ANANAS
(1 skodelica/165 g)
Kalorije: 82 (345 kJ)
Beljakovine: 0,1 g
Maščobe: 0,2 g
Nasičene mašč.: 0 g
Ogljik. hidrati: 21,7 g
Vlaknine: 2,3 g

Ananas je soplodje, kajti plodovi posameznih cvetov se na rastlini združijo in rastejo skupaj. Ananas pogosto povezujemo s Havaji, vendar je rastlina tja prispela šele leta 1813. V resnici ananas izvira iz Paragvaja in južne Brazilije. Tamkajšnja ljudstva so ananas razširila po Južni Ameriki in Karibskem otočju. Španski raziskovalci so ananas prinesli v Evropo, kjer je postal zelo priljubljen tudi v slikarstvu in kiparstvu kot simbol vsega eksotičnega.

Ananas je odličen vir vitamina C – obrok prispeva kar 113 odstotkov dnevne vrednosti –, pa tudi odličen vir mangana. Poleg tega je dober vir vitamina B6, folata, tiamina, magnezija, kalija in bakra. Obenem ananas vsebuje antioksidante flavonoide, ki pomagajo pri kroničnih boleznih.

Na kratko

Poreklo: Brazilija in Paragvaj
Sezona: vse leto
Zakaj je super: veliko vitamina C in mangana; dober vir vitamina B6, folata, tiamina, magnezija, kalija in bakra; vsebuje antioksidante flavonoide
Pridelava doma: Mogoče jih je gojiti doma. V toplem podnebju jih lahko gojimo kot posodovke.

KORIST ZA ZDRAVJE

Revija *Food and Chemical Toxicology* je leta 2009 v študiji obravnavala antioksidante v ananasu. Njihova koncentracija v izvlečku ananasa je bila visoka, poleg tega pa so našli tudi veliko pomembnih flavonoidov, kot je kvercetin. Nedavna raziskava na živalih, objavljena v reviji *Inflammatory Bowel Disease*, poroča, da je dolgotrajno dodajanje ananasovega soka zmanjšalo intenzivnost vnetij in zavrlo nastanek raka na debelem črevesu.

- **Naslov kategorije**
- **Znanstveno ime**

- **KORIST ZA ZDRAVJE**

Kratek pregled znanstvenih izsledkov, ki nakazujejo potencialno koristne učinke na zdravje. Glavni viri za to rubriko so baza podatkov PubMed (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed) ter bazi ameriške nacionalne medicinske knjižnice in nacionalnega inštituta za zdravje. Zavedati se je treba, da znanost napreduje in da ena sama raziskava ni dovolj trden dokaz o določeni koristi. Zlati standard znanstvenega dokazovanja so opravljene klinične študije na ljudeh, pa tudi pri teh je treba upoštevati število udeležencev in ponovljivost dobljenih rezultatov z drugimi študijami.

- **KAJ VSEBUJE OBROK**

Kalorična vrednost tipičnega obroka in količine (v gramih) ogljikovih hidratov, maščob, beljakovin in vlaknin. Informacije so povzete po ameriški zbirki Nutrient Database (www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search), ki jo upravlja ameriško ministrstvo za kmetijstvo, razen pri nekaterih posebnih živilih, za katera smo uporabili podatke proizvajalcev. Zaradi zaokrožanja številk ponekod ne velja faktor 4,184 za pretvorbo med kalorijami in kilojouli, vendar so navedene najbolj natančne trenutno dosegljive številke.

- **NA KRATKO**

Povzetek podatkov o geografskem izvoru živila, letnem času zorenja ali dostopnosti, zakaj ga uvrščamo med superživila in ali ga lahko pridelamo doma. Če obrok vsebuje več kot 10 odstotkov dnevne vrednosti posameznega esencialnega hranila, običajno dodamo oznako »visoka vsebnost« ali »odličen vir« tega hranila. Če vsebuje med 5 in 9 odstotki dnevne vrednosti, ga imenujemo »dober vir«. Vsebnost posameznega hranila v vsakem izmed živil je navedena tudi v tabelah hranilnih vrednosti na str. 232–245.

POGLAVJE

1 Zelenjava

Listna, cvetna in stebelna zelenjava..... 16

Plodovke in stročnice 37

Korenovke, čebulnice, gomoljnice..... 54

Morske zeli..... 62

LISTNA, CVETNA IN STEBELNA ZELENJAVA

Šparglji ali beluši

Asparagus officinalis

Celo takrat, ko govorimo samo o zelenjavi, izstopajo beluši s svojimi izjemnimi lastnostmi. So odličen vir vitaminov A, C in K, pa tudi folata, riboflavina in tiamina. Vsebujejo veliko vlaknin in mineralov, kot so mangan, baker in kalij. Obrok belušev je pravi zalogaj antioksidantov, saj vsebuje tako betakaroten kot tudi lutein. Vsa ta hranila so pospremljena s samo 20 kalorijami na obrok.

Na kratko

Poreklo: večji del Evrope, severne Afrike in zahodne Azije
Sezona: pomlad
Zakaj je super: veliko vitaminov A, C in K, folata, vlaknin, riboflavina, tiamina, kalija, mangana, bakra in antioksidantov
Pridelava doma: mogoča

Kaj vsebuje obrok?

KUHANI BELUŠI (1 skodelica/180 g)
Kalorije: 20 (85 kJ)
Beljakovine: 2,2 g
Maščobe: 0,2 g
Nasičene mašč.: 0 g
Ogljikovi hidrati: 1,8 g
Vlaknine: 1,8 g

SPODAJ Beluše so imeli zelo radi že stari Rimljani, ki so jih poleg uporabe v prehrani cenili tudi zaradi zdravilnih lastnosti.

Poleg tega pa so v beluših še vodotopne vlaknine po imenu fruktooligosaharidi (FOS).

Do pred kratkim so bili beluši relativno redka poslastica, vendar so zdaj marsikje dostopni vse leto. V trgovinah so pogostejši beli beluši, ki imajo manj betakarotena in luteina od zelenih.

KORIST ZA ZDRAVJE

Folat je pomemben za nosečnice, saj preprečuje okvare nevralne cevi pri plodu, kot je npr. defekt vretenc, imenovan spina bifida. Poleg tega znižuje raven homocisteina v krvi, ki je v višjih koncentracijah dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni in demenco. Antioksidanti lahko pomagajo varovati pred srčno-žilnimi boleznimi in rakom. Nedavna študija v reviji *American Journal of Ophtalmology* poroča o znižanem tveganju za starostno degeneracijo rumene pege pri večjem vnosu luteina.

Raziskave kažejo, da so FOS zelo koristni. Ne samo da pomagajo pri zniževanju ravni maščob v krvi, kot so holesterol in trigliceridi, ampak delujejo tudi kot probiotik, ki spodbuja razvoj koristnih črevesnih bakterij.

Najboljši izkoristek belušev

Da ohranimo hranilne snovi, beluše hranimo v hladilniku in jih porabimo čim prej. Najboljši način priprave je kuhanje v pari, vendar tudi pečenje obdrži hranila in naredi odličen okus. V obeh primerih jih je dobro poškropiti z limonovim sokom, kar doda vitamin C in nekoliko bolj trpek okus.

Blitva in listna pesa

✪ *Beta vulgaris* var. *flavescens*
✪ *Beta vulgaris* var. *flavescens* subsp. *cicla*

Blitva ali mangold je posebno popularna v Sredozemlju in ima velike nagubane liste ter belo ali obarvano steblo. Njena sorodnica listna pesa (tudi listna blitva) ali temnozeleni mangold ima manjše liste in vitkejše steblo. Obe prihajata iz iste družine kot rdeča pesa (glej str. 57), vendar pri njiju uživamo le liste in steblo. Po navadi imata grenak okus.

Obrok blitve ali listne pese daje sedemkratnik potrebnega dnevnega vnosa vitamina K, sto odstotkov dnevnega vnosa vitamina A, polovico dnevnih potreb po vitaminu C in približno petino potreb po vitaminu E. Obe rastlini vsebujeta antioksidante in sta odličen vir vlaknin, kalija, mangana, magnezija in železa ter dober vir kalcija in bakra.

KORIST ZA ZDRAVJE

Visoka vsebnost antioksidantov pomaga pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni in raka. Študija v reviji *American Journal of Clinical Nutrition* iz leta 2008 poroča, da višji vnos kalija zmanjšuje tveganje srčnega infarkta in kapi. Druge študije so pokazale, da je uživanje blitve zaviralo predrakave spremembe debelega črevesa.

Kaj vsebuje obrok?

KUHANA BLITVA IN LISTNA PESA (1 skodelica/175 g)

Kalorije: 35 (147 kJ)
Beljakovine: 3,3 g
Maščobe: 0,1 g
Nasičene mašč.: 0 g
Ogljikovi hidrati: 7,2 g
Vlaknine: 3,7 g

DESNO Bela ali obarvana blitvina stebla so lahko tudi odlična samostojna jed, ki jo lahko pripravljamo podobno kot beluše ali zeleno.

Najboljši izkoristek blitve in listne pese

Če jo popečemo namesto kuhanja, bo obdržala več hranilne vrednosti. Stebla rabijo več časa, zato jih dajte v kozico najprej na nasekljano čebulo z nekaj žličkami olivnega olja. Ko se stebla zmehčajo, dodajte liste, pokrijte in dušite, da se omehčajo še listi. Dodajte malo limonovega ali pomarančnega soka, da izboljšate absorpcijo železa.

Na kratko

Poreklo: Sicilija
Sezona: od pozne pomladi do pozne jeseni
Zakaj je super: veliko vitaminov A, C, E in K, vlaknin, magnezija, mangana, kalija, železa in antioksidantov; obenem tudi vir kalcija in bakra
Pridelava doma: preprosta