



# Anti-age namirnice

IRENA ŠVENDA  
FOTOGRAFIJE: DAMIR FABIJANIĆ

Ideja besmrtnosti provlači se kroz gotovo sve kulture i vjerovanja diljem svijeta. Božji nektar koji zaustavlja starenje i daje vječan život konzumirao se u kulturama istoka. Jedan oblik tog bezvremenskog nektra sačuvao se i do današnjega vremena pod nazivom *amrit kalash*, koji se u obliku koncentrirane biljne formule primjenjuje u *ayurvedi* za pomlađivanje i dugovječnost.

Današnja znanost dugovječnost i pomlađivanje promatra kroz *anti-age*

formule kojima je cilj smanjiti djelovanje slobodnih radikala. Slobodni radikali produkti su biokemijskih reakcija u tijelu, a nastaju zbog izloženosti organizma okolišnim čimbenicima poput ultraljubičastoga Sunčeva zračenja (ali i drugih vrsta zračenja), konzumiranja PAH-spojeva u dimljenoj hrani ili pak produkata Maillardove reakcije nastalih reakcijom bjelančevina na visokoj temperaturi, kojih čak ima u prepečenoj korici kruha, zatim zbog djelovanja bakterijskih toksina, teških metala, ugljik-monoksida iz ispušnih plinova i drugih organizmu stranih spojeva.

Oko 35 posto svih mutacija u organizmu nastaje kao posljedica djelovanja hrane. Upravo ta činjenica govori u prilog razvoju znanosti u smjeru *anti-age* namirnica, hrane koja može spriječiti djelovanje slobodnih radikala, nastanak nepoželjnih mutacija, prerano starenje te produljiti životni vijek i očuvati mladenačku ljepotu.

U odnosu na 19. stoljeće današnji životni vijek čovjeka produljio se čak 60 posto i u prosjeku iznosi oko 70 godina.

Tko zna, možda smo ipak uspjeli otkriti formulu mladosti ili barem odgoditi starost!?

Neki će se osjećati razočarano kada kažemo da i u ovom području prije svega vrijede zakonitosti pravilne prehrane prema konceptu prehrane piramide. Baza pravilne prehrane uključuje zastupljenost namirnica iz pet glavnih skupina: voće; povrće; žitarice i proizvodi; meso, riba, jaja, orašidi i mahunarke; mlijeko i mliječni proizvodi.

Druga bitna činjenica jest da postoji i *anti-age* tjelesna masa, odnosno masa koja je za 5-10 posto niža od gornje granice optimalne tjelesne mase. Razlog je tomu činjenica da nagomilano masno tkivo u području trbuha luči proupalne faktore, koji posljedično utječu na starenje stanica.

U svijetu povrća izdvaja se porodica *kupusnjača* sa snažnim antioksidativnim svojstvima glukozinolata. Iz te skupine izdvojit ćemo brokulu bogatu fitonutrijentima, luteinom i zeaksantinom – karotenoidima koji se akumuliraju u šarenicama i sulforafanom sa snažnim antikarcinogenim svojstvima i poznatim antioksidativnim vitaminima A i C, te kupus, koji sadrži izotocijanate, aktivne tvari s molekulom sumpora, također zadužene za sprečavanje nastanka karcinoma.

Bobičasto voće, osim što je poslastica našem nepcu, izrazito je bogato antioksidativnim tvarima. Teško je odlučiti među borovnicama, jagodama ili malinama: koje bismo prvo radije pojeli i koje ima veći fitokemijski potencijal. Jagode i maline s elagna-kiselinom, borovnice s bogatstvom antocijana prava su *anti-age* poslastica. Navedene aktivne tvari uz jak antikarcinogen potencijal, bogatstvom vitamina C i mikronutrijenata čine prave male *anti-age* bobice – bombicama s koncentriranim sastojcima za održavanje ljepote i zdravlja.

### Začini u *anti-age* svijetu

Od začina u *anti-age* svijetu, češnjak, đumbir i kurkuma imaju prednost.

Ljuti korijen đumbira (*Zingiber officinalis*) pomaže rad probavnog i krvožilnog sustava, a ujedno se u fitofarmaciji upotrebljava za ublažavanje reumatskih bolova te u liječenju i prevenciji hunjavice. Glavni nosioci pozitivnih svojstava su spojevi: gingerol, zingeron i shoagol, koji čine do 3 posto eteričnih ulja toga korijena podrijetlom iz Kine.

Kurkuma (*Curcuma longa*), osnova mnogih indijskih začinskih mješavina poput *curryja* i masala, jelima daje intenzivnu žutu boju, a zbog ljekovitih svojstava prva je crta obrane za učinke bakterija iz hrane. Aktivan sastojak kurkumin ima baktericidna, protuupalna i antioksidativna svojstva. Novija istraživanja upućuju na djelovanje kurkume na cijeljenje sluznica probavnih organa, želuca i crijeva, te protuupalni učinak kod reumatoidnog artitisa, Chronove bolesti i ulceroznog kolitisa. Snažno antikarcinogeno djelovanje svrstava je među prvih deset namirnica u tom području, a upravo zbog njezine obilne konzumacije u dalekoistočnim zemljama zasluga o manjem postotku karcinoma crijeva pripisuje se tom ljekovitom korijenu. Nerijetko, osim u hrani, zbog antioksidativnih svojstava, kurkuma se nalazi i u pomadama za njegu ženskog tijela.

Iako svi znamo za češnjak, premalo koristimo njegova snažna i svestrana ljekovita svojstva. Antibakterijska, antivirusna i antimikotska svojstva čine češnjak prirodnim antibiotikom. Glavne fitokemijske tvari u češnjaku su alicin i alin, koje uz sumporne spojeve daju češnjaku ta iznimna svojstva. Još u starom Egiptu češnjak se upotrebljavao za čišćenje krvi, a danas se zna da djeluje na sniženje

visokoga krvnog tlaka i *lošeg* LDL-kolesterola. Baktericidnim djelovanjem utječe na uspostavljanje zdrave crijevne flore, kao i na bakterijske i virusne infekcije za vrijeme prehlada.

### Riba, žitarice, voda...

Omega-3 masne kiseline iz sjemenki lana, soje, oraha te masne i plave ribe, kao sastojak stanične membrane odgovoran za elastičnost kože, održavaju vlažnost kože i smanjuju upalne procese. Omega-3 masne kiseline imaju protuupalno djelovanje, pomažu funkciju mozga i jačaju koncentraciju te sudjeluju u mehanizmu regulacije razine kolesterola u krvi. U nekoliko opsežnih nacionalnih istraživanja nađena je jasna poveznica između konzumacije ribe i smanjenja depresivnih simptoma, čak i u osoba s ozbiljnom kliničkom dijagnozom. Masna riba jedna je od one vrste hrane koja upravo zbog svoje slasne komponente (masti) ima znatan zdravstveni i *anti-age* učinak.

Cjelovite žitarice, a posebno zob, bogatim sadržajem vlakana pomažu regulaciji probave te sniženju lučenja inzulina nakon obroka. Zob je žitarica nižega glikemijskog indeksa koja nakon konzumacije polako podiže razinu šećera u krvi, što ima za posljedicu i sporiji inzulinski odgovor. Stabiliziranje razine šećera u krvi utječe na dulji životni vijek stanica i tkiva i daje tijelu *anti-age* učinak.

Voda, iako zanemarena kao namirnica, sastavni je dio svake stanice našeg tijela. Bez vode nema procesa probave, funkcioniranja krvnih tjelešaca, zdrave kralježnice ni zglobova, pamćenja, dobre volje ni mirna sna. Za vodu s pravom možemo reći da je esencijalan nutrijent koji, ako se unosi u dovoljnoj količini, može spriječiti mnoge neugodne pojave poput glavobolje, opstipacije i zadaha iz usta. Dehidrirana koža izgleda staro, lice umorno. Konzumacijom od 2-3 l vode dnevno produžavamo svoj životni vijek, a dan činimo ugodnijim.

Nedavno istraživanje dalo je rezultate koji govore da tjelesna aktivnost na svježem zraku ima jednako snažan učinak na kardiovaskularno zdravlje, koje je preduvjet dugovječnosti, poput mediteranske prehrane bogate antioksidativnim tvarima. Što drugo reći nego da uz plavu ribu, blitvu, maslinovo ulje i malo vina svaki dan na tanjuru poslužimo i ponešto kretanja u prirodi? 🌿