

## **Jabolko za zdravje**

Lekarnar stehta dobra misel, ki leži med težo potreb in lahkoto razkošja.

Pektini so vrsta topnih vlaknin, ki z vezanjem vode zgostijo prebavno vsebino in uredijo njen prehod skozi prebavila. V različnem sadju in zelenjavi jih je okrog odstotek, zelo veliko jih ima jabolčna lupina. Že od šestdesetih let je tudi znano, da znižajo raven holesterola v krvi. Delujejo na dva načina: prvič, ovirajo ponovno vsrkanje žolčnih kislin v tankem črevesu, in drugič, po njihovi fermentaciji v debelem črevesu nastanejo hlapne maščobne kisline, ki po prihodu v jetra zavrejo sintezo holesterola. Z navzočnostjo pektinov v jabolčni lupini lahko pojasnimo v ljudskem izročilu znano zdravilnost jabolčnega kisa za isti namen. Še zdravilneje je jesti jabolka, ker vsebujejo še antioksidante: vitamine A, C in E ter flavonoide in fenolne spojine, ki preprečijo oksidacijo lipidov in zamastitev žilja, ki bi sicer privedlo do ateroskleroze. Ta je v večini zahodnih držav vodilni vzrok za zbolewnost in umrljivost. Ker ni na voljo dovolj strogih dokazov, na temelju katerih bi svetovali jemanje omenjenih vitaminov, se priporoča jesti dovolj sadja in zelenjave, ki vsebujeta še druge antioksidante v naravni obliki. Prav flavonoidi in polifenoli so najbolj zaslužni, da so jabolka tako cenjena v prehrani. Vsebuje jih tako plod (meso sadeža) kot njihova sveža lupina, kjer jih je največ. Spojine so celo sposobne zavreti rast rakavega tkiva. Zakaj so prav jabolka v prehrani tako pomembna za zdravje, so nedavno natančneje ugotovili znanstveniki z univerze Cornell. Izide svojih poskusov so na kratko objavili tudi v uglednem časopisu Nature. Izvleček iz jabolčnih lupin je zmanjšal rast rakavih celic na črevesu za pol, izvleček iz mesa ploda je zavrl njihovo rast za tretjino, pri rakavih jetrnih celicah pa so bili učinki še očitnejši. Raziskovalci trdijo, da vitamin C dosti manj prispeva k zdravilnosti v primerjavi z navedenimi sekundarnimi rastlinskimi snovmi. Tako naj bi bil izvleček iz samo 100 gramov neolupljenih jabolk enakovreden 1500 miligramom čistega vitamina C. Vodja raziskav je ob tem izjavil, da je smiselneje uživati svežo zelenjavo in sadje kot pa goltati tablete z vitamini. Bolj se z njim ne moremo strinjati. Že od izvirnega greha namreč velja, da ni dobro trgati plodov z drevesa spoznanja, pri tem pa pozabiti na navadno jabolko. Glede na naravo vsebovanih sekundarnih snovi lahko jabolka presenetijo še z drugo zdravilnostjo, denimo proti krčnim žilam in žilni krhkosti. Zdravo prehranjevanje med drugim pomeni, da tri- do petkrat na dan sežete ali po sadju ali zelenjavi. Dokler pa vam ga ne uspe tako uravnovežiti, kupujte vitamine in druga prehranska dopolnila v lekarni.

Janez Špringer, mag. farm., spec.