

Fitoskładniki

Polifenole

Polifenole to związki z grupy przeciwutleniaczy, które pomagają zapobiegać szkodliwym reakcjom w komórkach ludzkiego organizmu.

Polifenole dzielą się na kilka podkategorii, m.in. (bio)flawonoidy (tworzące największą z nich) oraz kwasy fenolowe. Obecnie nauka zna kilka tysięcy związków z grupy flawonoidów, które nadają kolor i smak owocom, warzywom, jagodom i kwiatom.

Uważa się, że flawonoidy wywierają korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Wykazują one właściwości przeciwutleniające, antibakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne oraz antyalergiczne.

Bogatym źródłem polifenoli są warzywa, owoce oraz zielona herbata.

Luteina

Kolejny fitoskładnik, czyli luteina, należy do grupy karotenoidów. Jest to naturalny barwnik, obecny w wielu roślinach.

Luteina posiada właściwości przeciwutleniające – chroni organy wewnętrzne przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Składnik ten jest szczególnie ważny dla utrzymania dobrej kondycji oczu.

Luteina, a szczególnie jej wpływ na zdolność widzenia i obniżanie ryzyka zwyrodnienia plamki oka w późnym wieku, jest obecnie przedmiotem wielu badań naukowych. Bogatym źródłem luteiny są: kapusta biała, jarmuż, szpinak i żółtka jajek.

Zeaksantyna

Zeaksantyna – kolejny fitoskładnik – wykazuje niewielkie podobieństwa struktury chemicznej do luteiny z grupy karotenoidów, ale posiada odmienną strukturę molekularną.

Najwięcej karotenoidów odkłada się w oczach. Luteina oraz zeaksantyna są gromadzone w siatkówce oraz soczewce oka.

Niektóre badania wskazują, że przyswajanie luteiny w połączeniu z zeaksantyną zwiększa właściwości przeciwutleniające obu związków, zapewniając jeszcze lepszą ochronę narządu wzroku. Bogatym źródłem zeaksantyny są niektóre warzywa, m.in. kapusta biała, jarmuż, szpinak oraz żółtka jajek.



Źródła polifenoli

Rodzaj	Źródło
Roślinne	Żurawiny, czerwone winogrona, gorzka czekolada, zielona herbata oraz niektóre przyprawy.



Źródła luteiny

Rodzaj	Źródło
Roślinne	Kapusta biała, jarmuż, szpinak.
Zwierzęce	Żółtka jajek.



Źródła zeaksantyny

Rodzaj	Źródło
Roślinne	Kapusta biała, jarmuż, szpinak.
Zwierzęce	Żółtka jajek.