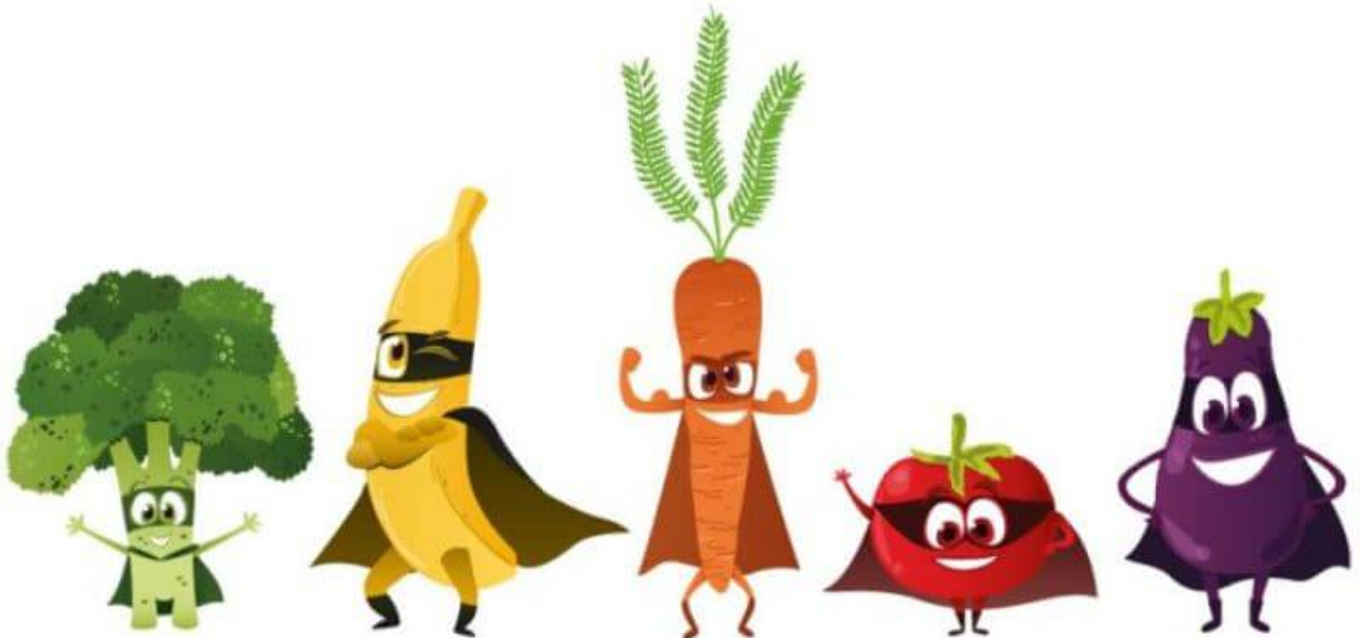


„Superhrana“ je, možemo reći, kolokvijalan naziv za grupu namirnica, prvenstveno biljnog porekla koja je nutritivno gusta i samim tim dobra za zdravlje pojedinca. U ovu grupu namirnica spadaju i pojedine namirnice životinjskog porekla poput ribe i mlečnih proizvoda. Samo neki od sada već brojnih primera namirnica koje su zaslužile epitet superhrane su bobičasto voće, losos, urme, tamno zeleno lisnato povrće. Međutim, ne postoji jasno definisan set kriterijuma koji bi opisali supernamirnice. Prema navodima Američke asocijacije za srce (*American Heart Assotiation*) superhrana ne predstavlja posebnu grupu hrane, **to je zapravo marketinški naziv za različite grupe namirnica koje imaju određene zdravstvene koristi.**

### Superhrana – šta, kako, koliko, kada?

Nijedna pojedinačna namirnica, čak ni supernamirnica ne može da zadovolji sve potrebe našeg organizma za hranljivim i zaštitnim materijama. Vodič za ishranu za Amerikance za period 2015–2020. godine preporučuje raznovrsnu ishranu koja podrazumeva kombinaciju namirnica iz svih grupa, istovremeno vodeći računa o energetsom (kalorijskom) ograničenju. Tokom godina i brojnih istraživanja naučnici su saglasni u tome da principi pravilne ishrane podrazumevaju ishranu po principu [mediteranske ishrane](#) ili DASH dijete (Nutritivni pristupi za zaustavljenje hipertenzije, *engl. Dietary Approaches to Stop Hypertension*), prehrambenim obrascima koji mogu smanjiti rizik od visokog krvnog pritiska, bolesti srca, dijabetesa i određenih malignih bolesti.

Međutim, postoji nekoliko namirnica koje se mogu izdvojiti i zaslužuju posebno priznanje zbog svog nutritivnog sastava. Ova „superhrana“ predstavlja izvor pojedinih važnih hranljivih ili zaštitnih materija koje mogu obogatiti ili dodatno poboljšati ishranu pojedinca.



„Superhrana“ sadrži mnoštvo hranljivih i zaštitnih materija kao što su [antioksidanti](#), „[dobre masnoće](#)“, [vlakna](#) i brojne [fitohemikalije](#). Neke od namirnica koje su najčešće označene kao „super“ su:

- **Bobičasto voće.** Bogati su izvor vitamina, minerala, vlakana i antioksidanata. Prirodno slatko voće čije intenzivne boje sugerišu da je bogato [antioksidantima](#) i hranljivim sastojcima značajnih u odrani organizma od spoljnjih štetnosti. Kada bobice nisu u sezoni, jednako je zdravo ih konzumirati i smrznute. Mogu se dodati u jogurt, žitarice i smutije ili konzumirati kao užinu. Studija objavljena 2013. godine u časopisu *Circulation* otkrila je da visok unos fitokemikalija poznatih kao flavonoidi - koji se nalaze u borovnicama, kao i u drugim vrstama bobičastog voća - može smanjiti rizik od određenih srčanih oboljenja kod mladih žena. Snažni antioksidativni kapacitet bobičastog voća povezan je, takođe, sa smanjenim rizikom od karcinoma i drugih zapaljenskih stanja. Naučnici smatraju da bobičasto voće može biti efikasno u lečenju različitih digestivnih i imunoloških poremećaja kada se koriste zajedno sa standardnim terapijskim procedurama (tzv. medicinska nutritivna terapija). Neki od predstavnika ove grupe su maline, jagode, borovnice, kupine, brusnice, sve dostupne na našem podneblju.
- **Riba.** Ribe sa najvećim sadržajem [omega-3](#) polinezasićenih masnih kiselina su losos, tunjevina, skuša, haringa, pastrmka, incuni i sardine. Upravo [omega-3](#) polinezasićene masne kiseline smanjuju rizik od srčanih bolesti i moždanog udara. Zdravstvena korist od konzumiranja ribe može daleko premašiti rizik od štete usled potencijalnog prisustva žive. Određene ribe, kao što su ajkule, sabljarka, skuša, sadrže veći nivo žive od manjih riba, poput sardina, taline i incuna.
- **Tamnozeleno lisnato povrće.** Tamno zeleno lisnato povrće odličan je izvor hranljivih sastojaka, uključujući folate, cink, kalcijum, gvožđe, magnezijum, vitamin C i [dijetna vlakna](#). Deo onoga što ovu grupu čini „super“ je njihov potencijal da smanje rizik od hroničnih bolesti, uključujući bolesti srca i dijabetes tipa 2. Takođe sadrže visok nivo antiinflamatornih jedinjenja poznatih kao karotenoidi, koja organizam mogu zaštititi od malignih procesa.
- **Orašasti plodovi.** Lešnici, orasi, bademi i drugi predstavnici ove grupe su dobar izvor biljnih proteina. Takođe sadrže mononezasićene masti, koje doprinose smanjenju rizika od nastanka bolesti srca i krvnih sudova. Treba imati na umu da su orašasti plodovi energetski gusti (kalorični) pa ih je neophodno ograničiti u ishrani (30-40g u toku dana).
- **Maslinovo ulje.** Maslinovo ulje je dobar izvor vitamina E, polifenola i mononezasićenih masnih kiselina i doprinosi smanjenju rizika od bolesti srca i krvnih sudova. Mediteranski način ishrane savetuje „izdašnu“ upotrebu maslinovog ulja u vidu preliva za salate, varivo ili ribu svakodnevno. Iako su zaključci brojnih studija saglasni da konzumiranje maslinovog ulja ima značajne zdravstvene koristi, nedavno su tek sprovedena istraživanja koja razjašnjavaju biološke mehanizme kojima se postižu ovi efekti. Dva izolovana jedinjenja iz maslinovog ulja, oleuropein i hidroksilitol poseduju, smatra se, antioksidativne uloge.
- **Jaja** su u prošlosti bila kontroverzna tema u svetu ishrane zbog visokog sadržaja holesterola, ali ostaju na listi jednih od najzdravijih namirnica. Cela jaja su bogata mnogim hranljivim i zaštitnim materijama uključujući biološki vredne proteine, vitamine B grupe, holin, selen, vitamin A, gvožđe i fosfor. Jaja sadrže dva snažna antioksidansa, zeaksantin i lutein, za koje je poznato da štite čulo vida i zdravlje očiju.
- **Integralne žitarice.** Dobar izvor rastvorljivih i nerastvorljivih [dijetnih vlakana](#), cela zrna takođe sadrže vitamine B grupe, minerale i fitonutrijenata. Snižavaju holesterol i štite od bolesti srca i dijabetesa. Upravo iz ovog razloga savet je da se dan započne sa činijom ovsene kaše i zamenom uobičajene porcije krompira sa smeđim pirinčem ili žitaricama poput kinoe, prosa, heljde ili amaranta.
- **Jogurt.** Dobar izvor kalcijuma i proteina, jogurt takođe sadrži žive kulture bakterija koje

nazivamo probioticima. Ove „dobre bakterije“ mogu da zaštite telo od drugih, po organizam potencijalnih štetnijih bakterija. Savetuje se konzumiranje jogurta sa „živim aktivnim kulturama“ kao što su *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*.

- **Karfiolasto povrće.** Tu spadaju karfiol, brokoli, prokelj, kupus, kelj, keleraba, senf, rotkvica i repa. Oni su odličan izvor [vlakana](#), vitamina i fitokemikalija, uključujući indole, tiocijanate i nitrile, koji učestvuju u odbrani organizma od kancerogeneze.
- **Mahunarke.** U ovu široku kategoriju spadaju zrna pasulja, boba, boranije, sočiva, soje, graška i drugih namirnica. Mahunarke su odličan izvor vlakana, folata i proteina na biljnoj bazi, smatraju se zamenama za meso i često se i nazivaju analogima mesa. Studije pokazuju da mogu pomoći u smanjenju rizika od nastanka brojnih hroničnih nezaraznih bolesti, uključujući kardiovaskularne bolesti, šećernu bolest kao i pojedne maligne bolesti.
- **Beli luk.** Dobar je izvor kalcijuma, magnezijuma, fosfora, vitamina C, vitamina B6, selena i vlakana. Beli luk je popularan kulinarski sastojak zbog svog intenzivnog ukusa, ali se vekovima koristi i zbog zdravstvenih koristi. Istraživanja pokazuju da beli luk može biti efikasan u smanjenju holesterola i krvnog pritiska, kao i u podršci imunološkoj funkciji. Pojedine studije ukazuju da jedinjenja koja sadrže sumpor u belom luku mogu, igrati ulogu u prevenciji nastanka određenih vrsta karcinoma.
- **Kurkuma** je jarko žuti začim koji je blizak rođak sa đumbirom. Poreklom je iz Indije, koristi se kao začim prilikom kuvanja ali i kao tradicionalni lek. Kurkumin je aktivno jedinjenje u kurkumi. Ima snažne antioksidativne i protivupalne efekte i u fokusu je većine istraživanja. Studije pokazuju da kurkumin može biti efikasan u sklopu kako medicinske nutritivne prevencije tako i medicinske nutritivne terapije hroničnih bolesti poput malignih bolesti, bolesti srca i krvnih sudova i dijabetesa. Takođe može pomoći u zarastanju rana i smanjenju bola. Medicinska upotreba kurkumina je otežana zbog nešto teže apsorpcije, ali njegovo usvajanje se može poboljšati konzumiranjem sa mastima ili drugim začinima poput crnog bibera.
- **Zeleni čaj.** Poreklom iz Kine, sadrži manju količinu [kofeina](#). Zeleni čaj je bogat antioksidantima i polifenolnim jedinjenjima koja imaju snažno antiinflamatorno dejstvo. Jedan od najrasprostranjenijih antioksidanata u zelenom čaju je katehin epigalokatehin galat, (EGCG). EGCG je smatra se ono što zelenom čaju daje sposobnost zaštite od hroničnih bolesti, uključujući bolesti srca, dijabetes i maligne bolesti. Ne postoji konsenzus među sprovedenim istraživanjima ali pojedina sugerišu da kombinacija kateheina i kofeina u zelenom čaju može uticati na regulaciju telesne mase.

## Da li je to sve što treba da znam o superhrani?

Svake godine se objavi nova lista superhrane i gotovo po pravilu na listi se nađe nešto novo egzotično poput akai bobica, voća noni, zmajevog voća, rambutana ili nara. Ovo voće može biti zdravo, ali naučne studije nisu potvrdile da su zdravije od drugog, manje egzotičnog (a samim tim i značajno jeftinijeg) voća, poput borovnica. Neki od ovih plodova može biti naročito sadržajan u određenim vrstama hranljivih sastojaka. Nar, na primer, sadrži elagitanine (elaginska kiselina), za koje pojedine studije sugerišu da imaju antikancerogena svojstva. Ali maline, koje su nesumnjivo podjednako ukusne kao i semenke nara, takođe sadrže elaginsku kiselinu.

## Supernamirnice 21. veka

- **Acai Bobice.** poreklom su iz Centralne i Južne Amerike, posebno Brazila, gde rastu u delovima prašume Amazona. Poznate i kao brazilske jagodičaste bobice, njihov visok sadržaj antioksidanata (više od borovnica ili brusnica) može pomoći u odlaganju pojave znakova starenja i održati kožu mladolikom i zdravom.
- **Acerola Cherri.** Uprkos svom imenu, trešnja Acerola nije prava trešnja. Bobice slične trešnji sadrže jedan od najviših nivoa vitamina C - čak i više od pomorandže. Acerola je takođe bogat izvor vitamin A i antioksidanasa.
- **Alfalfa Lucerka** je zapravo stočna kultura. Iako se primarno gaji za hranu za životinje (posebno zbog sena), klice lucerke imaju impresivan nutritivni profil. Osim što je bogata vitaminima i mineralima, lucerka je pokazala potencijal u snižavanju nivoa holesterola, kao i u smanjenju upale i ublažavanju štete uzrokovane slobodnim radikalima.
- **Banane** su jedno od najpopularnijih i najčešće konzumiranih namirnica širom sveta, što ih čini lakom i pristupačnom superhranom. Većina ljudi zna da su banane odličan izvor kalijuma, koji je koristan za zdravlje srca. Sadržaj vlakana u banani takođe pomaže u varenju i sprečavanju skokova nivoa šećera u krvi.
- **Baobab** je voće sa afričkog „Drveta života“. Voće bogato antioksidantima i polifenolima tradicionalno se vekovima koristi za lečenje mnogih bolesti. Zahvaljujući visokom sadržaju vitamina C (7-10 puta više od pomorandže) baobab može pojačati imuni odgovor organizma i povećati apsorpciju gvožđa. Studije takođe pokazuju da afričko supervoće može da reguliše nivo šećera u krvi i poboljša varenje.
- **Ječmena trava** je hrana bogata mineralima poput gvožđa i kalcijuma i vlakanima. Istraživanja pokazuju da trava ječma ne samo da može da podstakne imuni sistem, već može i da igra aktivnu ulogu u programiranoj smrti ćelija raka.
- **Kakao** - sirovi kakao ne samo da sadrži 300 različitih hemijskih jedinjenja, već je i sadržaj antioksidanata 4 puta veći od industrijski prerađene tamne čokolade i 20 puta više od borovnice.
- **Rogač** Slično kakau, rogač je bogat antioksidantima (galna kiselina i flavonoidi). Rogač je takođe bogat vlaknima, kalcijumom (i bez oksalata, tako da neće sprečiti telo da ga apsorbuje) i kalijumom.
- **Chia semenke** relativno skoro na tržištu Evrope, zato se kao i većina prethodno nabrojanih namirnica i smatra novom hranom, međutim, seme čia datira još iz 3500. godine pre nove ere i bilo je osnovno u ishrani Acteka. Odličan su izvor proteina, omega-3 masnim kiselinama, vlakana i antioksidanata.
- **Chlorella** Hlorella je moćna mikro-alga koja sadrži više hlorofila od bilo koje druge biljke. Istraživanja pokazuju da štiti telo od negativnog uticalja radijacije i sprečava apsorpciju teških metala u organizam.
- **Guarana** Bobice guarane poreklom su iz Brazila, a amazonska plemena ih vekovima koriste zbog svojih terapijskih svojstava. Zbog svog prirodnog sadržaja kofeina - 4 do 6 puta više od zrna kafe - pokazalo se da guarana ublažava simptome umora i poboljšava fokus.
- **Lucuma** se konzumira u Južnoj Americi od 200. godine nove ere i poznata je kao „zlato Inka“. Voće slatkog ukusa bogato je polifenolima i karotenoidima, koji mogu zaštititi organizam od hroničnih bolesti poput bolesti srca i dijabetesa. Lucuma takođe sadrži značajnu količinu vlakana, kalcijuma, gvožđa i vitamina C.
- **Maca** Takođe poznata pod nazivom peruanski ginseng, koren *maca*-e sličan je povrću poput brokolija i karfiola. Nekoliko studija pokazalo je da je maca prirodni pojačivač raspoloženja smanjenjem simptoma depresije i anksioznosti. Ostale potencijalne koristi uključuju povećanje libida (i kod muškaraca i kod žena) i povećanje plodnosti kod

muškaraca.

- **Matcha** Matcha, ili zeleni čaj u prahu, sadrži 3 puta više katehina (vrsta antioksidansa) nego redovno kuvani zeleni čaj. Utvrđeno je i da prirodni kofein u *matcha*-i podstiče budnost.



### Superhrana – marketinški trik ili stvarna potreba savremenog čoveka

Naučnici tvrde da je upotreba izraza „superhrana“ u velikoj meri marketinški potez, bez pravog utemeljenja u akademskim istraživanjima. Ipak, proizvođači hrane se u velikoj meri oslanjaju na marketinške trikove kojim se uspešno oblikuje percepcija javnosti o pojedinim proizvodima.

Još jedna generalna zamerka upotrebe izraza „superhrana“ je da, iako sama po sebi namirnica jeste zdrava i izvor hranjivih i zaštitnih materija, proces pripreme i/ili prerade često potpuno izmeni njene nutritivne osobine i inicijalna zdravstvena korist preraste u potpunu suprotnost. Ovo je najčešće rezultat dodavanja konzumnog šećera i analoga u proizvode ili neadekvatna termička obrada namirnica sa dodatkom masnoća i velikih količina soli.

Brojna istraživanja, kao i rezultati dobro postavljenih studija sugeriraju da je [ishrana zasnovana na namirnicama biljnog porekla](#) uz dodatak pojedinih namirnica životinjskog porekla ključ pravilne ishrane i da može sprečiti ili odložiti pojavu prvih simptoma brojnih hroničnih bolesti, naročito onih koje značajno opterećuju našu populaciju poput kardiovaskularnih bolesti, šećerne bolesti pa i nekih malignih bolesti.

### Superhrana kao briga o sopstvenom zdravlju

Upoznavanje sa „superhranom“ može biti i edukativnog karaktera za opštu populaciju, predvorje za početak brige o sopstvenom zdravlju kroz razumevanje nutritivne vrednosti hrane koju konzumiramo. Pošto izraz „superhrana“ nije naučno utemeljen, potrošače može dovesti u zabludu, podstičući ih da jednu vrstu hrane konzumiraju značajno češće u odnosu na drugu, često preterujući u količini. Umesto toga, zlatan ili „supersavet“ bio bi umerenost kao ključ uspeha!



### Pogledajte još...

- [Kako da plak na krvnim sudovima nestane](#)
- [Najpotentniji antioksidanti](#)
- [Koliko je stvarni značaj fizičke \(ne\)aktivnosti](#)
- [Aspirin – „zlatni“ lek u kardiovaskularnoj medicini](#)