

Olje pšeničnih kalčkov – za zdravo želodčno in črevesno sluznico

Olje pšeničnih kalčkov je **NARAVNI KONCENTRAT** vitamina E in rastlinskih sterolov ter **BOGAT VIR** esencialnih maščobnih kislin.

Namesto čajne žličke olja pšeničnih kalčkov morate dnevno za kritje potreb po vitaminu E zaužiti kar 1 dcl oljčnega olja in celo 2 dcl bučnega olja, v konopljinem olju je gama frakcija tokoferolov, vitaminska - alfa frakcija pa le v sledovih. Vsebnost vitamina E v ostalih rastlinskih oljih (mandljem, orehovem, olju grozdnih pečk, ričkovem) je zelo različna glede na vir. Eden od virom za olje grozdnih pečk navaja 60 – 120 mg / 100 g vitamina E, dejanska analiza olja enega od slovenskih prodajalcev pa je pokazala 10 do 30 krat manjšo vsebnost le 47 mg / kg olja. Oljčno in bučno olje uporabljajte kot solatni olji, kot vir vitamina E pa si privoščite olje pšeničnih kalčkov.

Olje pšeničnih kalčkov je edini zanesljiv naravni vir vitamina E, je dobrega okusa, s čajno žličko dnevno pa bomo poleg potreb po vitaminu E pokrili tudi 30 – 40 % dnevnih potreb odraslega po esencialnih maščobnih kislinah in zaužili 130 mg rastlinskih sterolov.

Visoke vsebnosti in pravilna razmerja naravnih sestavin olja pšeničnih kalčkov so tista, ki bodo z rednim uživanjem 1 čajne žličke olja pšeničnih kalčkov, najbolje na tešče, pripomogla k zmanjšanju vnetja in pravilni obnovi želodčne in črevesne sluznice



Slika: Človeški želodec sestavljajo celice vseh štirih skupin tkiv

Želodčna sluznica je del endogenega imunskega sistema, celice njenega krovnega tkiva se obnavljajo na 8- 10 dni. Pri obnovi celice potrebujejo esencialne maščobne kisline (linolno in alfa linolensko), to so visoko nenasičene maščobne kisline, sestavni del fosfolipidnih celičnih membran, ki vplivajo na celično prepustnost. Po domače povedano omogočajo vnos hranil v celico in iznos » odpadnih« snovi iz nje.

Z želodcem in njegovo bližino sta najbolj povezani čustvi skrb in jeza. Skrb moti delovanje želodca, trebušne slinavke in vranice, jeza pa delovanje jeter in žolčnika. Stres poveča občutljivost želodčne sluznice na želodčno kislino, saj je med stresom želodec zakrčen in slabše prekravljen, kar zmanjša tvorbo bazične zaščitne sluzi. Ob kroničnem stresu nadledvična žleza izloča hormon kortizol, ki preprečuje, da bi iz esencialnih maščobnih kislin tvorili protivnetne prostaglandine. Z zadostnim vnosom vitamina E zmanjšamo negativne posledice stresa, skrbi in jeze na želodec in njemu bližnje organe. Dobro prekravljen želodec se bo po zaužitju hrane normalno krčil, kar bo pripomoglo k

boljši prebavi hrane, zato bo le-ta bolj dostopna za delovanje encimov v tankem črevesju. Zdrava želodčna sluznica pa predstavlja tudi zaščito pred neželenimi mikroorganizmi.

Pomembno vlogo pri obnovi želodčne sluznice imajo tudi rastlinski steroli, še posebno beta sitosterol, ki ga je v čajni žlički olja pšeničnih kalčkov kar 80 mg, različne študije so že dokazale njegov antikarcenogeni učinek na želodčno in črevesno sluznico, dojke in prostato.

Viri:

1. www.prehrana.si
2. β -Sitosterol enhances tamoxifen effectiveness on breast cancer cells by affecting ceramide metabolism. Atif B. Awad, Stephanie L. Barta¹, Carol S. Fink and Peter G. Bradford Mol. Nutr. Food Res. 2008, 52, 419 – 42
3. Chemoprotective potential of β -Sitosterol in experimental colon cancer model - an In vitro and In vivo study. Albert A Baskar, Savarimuthu Ignacimuthu, Gabriel M Paulraj and Khalid S Al Numair. Baskar et al. BMC Complementary and Alternative Medicine 2010; 2-10
4. Paresch C. Dutta (2003). *Phytosterols as functional food components and nutraceuticals*. Boca Raton: CRC Press

Ajdovščina, 25.3.2019

Nataša Marc, univ.dipl.ing. živilstva