

Ljekovita tekućina koju smo do sada bacali: Moćnija je od maslinovog ulja!

Kategorija: MAGAZINA
Ažurirano: Četvrtak, 05 Rujan 2024 07:41
Objavljeno: Četvrtak, 05 Rujan 2024 07:41

#ISTRAŽIVANJA#

Maslinovo ulje - opisano kao 'tekuće zlato' u Homerovoj Ilijadi - poznato je po svojim zdravstvenim prednostima. Dobro je za crijeva, srce, a može nam čak i produljiti život.

Međutim, znanstvenici sada usmjeravaju svoju pozornost na mutni, smeđi i prethodno odbačeni nusprodukt njegove proizvodnje - otpadnu vodu iz mlinova za obradu masline (OMW) - i otkrili su da bi to mogla biti još snažnija superhrana, [donosi Jutarnji.hr](#)

Ova voda ostaje nakon što se masline samelju, a njihovo ulje se odvoji. Ranije se smatrala pomalo otežavajućim dijelom proizvodnje maslinovog ulja jer, ako se ne odvoji kako treba, može kontaminirati tlo i čistu vodu. Međutim, stručnjaci je sada hvale zbog zaštitnog i protuupalnog potencijala

Nakon što su čuli izvješća uzgajivača maslina koji su ga počeli piti iz zdravstvenih razloga, znanstvenici su počeli istraživati ovaj otpadni proizvod, piše Guardian.

Liječenje raka

Otkrili su da je ova tamna, gorka i zamućena tekućina, umjesto beskorisna, jednako - a možda i više - hranjiva kao i njezin izvor.

OMW je pun zdravih biljnih spojeva ili fitokemikalija, posebno polifenola, koji, među ostalim, doprinose zdravlju crijeva. U stvari, smatra se da OMW sadrži najmanje 10 puta veću količinu fitokemikalija od ekstra djevičanskog maslinovog ulja, koje se već smatra bogatim izvorom.

Talijanska znanstvenica Adriana Albini, pionirska profesorica istraživanja raka i prva Talijanka koja je izabrana u upravni odbor Američke udruge za istraživanje raka, proučava OMW posljednjih 10 godina, prenosi Jutarnji.

Sa svojim je timom provela studije o ekstraktu OMW-a i otkrila da može biti od pomoći u prevenciji i liječenju određenih vrsta raka, uključujući rak pluća, prostate, debelog crijeva i dojke.

Druga su istraživanja pokazala da OMW može pomoći u oporavku tijekom vježbanja, poboljšati metaboličke markere i ima potencijal pomoći kod kardiovaskularnih i neuroloških stanja.

- Konzumiranje hrane bogate korisnim kemikalijama biljnog podrijetla, poput onih u mediteranskoj prehrani, povezano je sa smanjenim rizikom od razvoja bolesti, a nusprodukt maslinova ulja sadrži najmanje 30 različitih vrsta polifenola, među kojima je hidroksitirozol bio najzastupljeniji.

Također, hidroksitirozol pronađen u maslinama i maslinovom ulju mogao bi pomoći zdravlju mozga i srca i smanjiti upalu, što je dobro za cjelokupno zdravlje - rekla je Albini. (iPress)

Ljekovita tekućina koju smo do sada bacali: Moćnija je od maslinovog ulja!

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Četvrtak, 05 Rujan 2024 07:41

Objavljeno: Četvrtak, 05 Rujan 2024 07:41

