

#ISTRAŽIVANJE:#

Prošlo je gotovo stotinu godina od objavljivanja prvog stripa s mornarom Popajem, žmirkavim snagatorom koji svoju snagu duguje špinatu. Poruka je, međutim, ostala ista - od povrća se živi.

Premda se priča prema kojoj Popaj posrće limenku špinata kako bi dobio nalet snage i 'isprašio' svakog suparnika još ne pojavljuje u prvim izdanjima iz 1929., upravo je po tom lisnatom povrću junak stripa, a kasnije i crtića, stekao slavu.

Špinat i kelj, oboje bogati vitaminom K1, mogli bi biti ključni za sprečavanje nekih slučajeva kronične plućne bolesti koja usmrti milijune ljudi diljem svijeta, kažu istraživači sa Sveučilišta Edith Cowan (ECU) u Australiji.

Treći vodeći uzrok smrti u svijetu, kronična opstruktivna plućna bolest (KOPB), ubija više od 3 milijuna ljudi svake godine, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji.

Tu "po život opasnu progresivnu plućnu bolest koja ometa disanje", prema istraživačima, često uzrokuje pušenje i zagađenje zraka te je odgovorna za oko šest posto smrtnih slučajeva u svijetu.

No, konzumacija lisnatog zelenog povrća, ne samo špinata ili kelja, već i zasitnijih varijanti poput brokule, može dovesti i do 16 posto veće izgleda da se KOPB izbjegne.

„Pratili smo više od 179.000 odraslih tijekom deset godina i otkrili da ljudi koji su jeli više zelenog povrća bogatog vitaminom K1 imaju bolju funkciju pluća i manju vjerojatnost za razvoj KOPB-a“, rekao je Chengfeng Li s ECU-a.

„Samo jedna dodatna porcija lisnatog zelenog povrća poput kelja, ili 45 do 60 grama dnevno, realan je način povećanja unosa vitamina K1“, dodao je Li.

No, pušači se ne bi trebali oslanjati na to da ih dodavanje te količine lisnatog povrća u prehranu oslobađa od rizika. Isto vrijedi i za ljude koji žive u gradovima s lošom kvalitetom zraka zbog smoga ili onečišćenja od prometa.

„Iako se čini da zeleno povrće pruža koristi, istraživači su jasni u jednom: ono neće poništiti pušenje“, rekli su sa sveučilišta. „Najveća stvar koju možete učiniti za svoja pluća je prestati pušiti i smanjiti izloženost onečišćenju okoliša“, upozorio je Li. (Hina)

Uz više špinata i kelja do jačih pluća

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Petak, 17 Srpanj 2026 07:26

Objavljeno: Petak, 17 Srpanj 2026 07:26

