

Slunečnicové semínko pro naše zdraví

09. 02. 2010



a) Klíčové živiny zvyšující hladinu serotoninu a posilující činnost nervů přírodní cestou

Z konceptu „Jsme tím, co jíme“ vychází, že i naše nervy závisí na přijímané potravě.

Slunečnicové semínko obsahuje nejen velké množství živin, které celkově prospívají nervové soustavě, ale především i klíčové živiny, které mají přímý dopad na zmírnění stavů deprese (a na prevenci proti jejímu vzniku).

Vysoký obsah hořčíku ve slunečnici vyvažuje hladinu vápníku v těle a napomáhá tak k regulaci nervové činnosti. Aminokyselina tryptofan ve slunečnicovém semínku podporuje produkci serotoninu v těle a tím také zlepšuje naši náladu. Neurotransmitery jsou látky přenášející nervové impulzy mezi nervovými buňkami v mozku. Hrají naprosto zásadní roli ve vytváření naší nálady a celkového pocitu duševní pohody. Serotonin je jeden z nejdůležitějších neurotransmiterů v našem těle. Při jeho uvolnění dochází k odbourávání pocitu napětí a přináší tak pocit klidu a spokojenosti. Některé syntetické léky pro léčbu deprese uměle vytváří vyšší hladinu serotoninu v těle. Zvýšení hladiny serotoninu se však dá dosáhnout i konzumací slunečnicových semínek – a navíc bez jakýchkoliv vedlejších účinků.

Uhlovodany poskytují tryptofanu nezbytnou pomoc k překonání hematoencefalické bariéry, aby se dostal tam, kde dokáže konat zázraky. Slunečnicové semínko obsahuje ideální kombinaci tryptofanu a uhlovodanů – a stává se tak ideální funkční potravinou v boji proti depresi. Tmavé drůbeží maso také obsahuje velké množství tryptofanu, ale potřebuje dodat uhlovodany k efektivnímu účinku. Zvýšená hladina serotoninu je tím pravým důvodem, proč nadívaný krocan s bramborem ke Dni díkuvzdání přináší tak uklidňující pocity klidu a duševní pohody a hodovnick pak snadno usíná v pohodlí pohovky. Slunečnicová semínka jsou skvělou vegetariánskou alternativou k takovýmto masitým hostinám.

Vitamin B6 je také potřebný pro metabolické procesy zmírňující riziko deprese. V běžné potravě nemusí být vždy v dostatečném množství, připočteme-li navíc extrémně nízkou oficiálně doporučenou denní dávku dvou miligramů. (Přičemž se v neúředních zdrojích například uvádí, že ženy užívající hormonální antikoncepci by měly denně přijímat 10 mg vitamínu B6). V každém případě je slunečnicové semínko vítaným zdrojem vitamínu B6 a tak zvyšuje ochranný efekt slunečnicového semínka proti vzniku deprese.

b) Slunečnicová semínka jsou lidem ku prospěchu již po dlouhou dobu

Slunečnice jsou jedny z prvních rostlin pěstované na území Spojených států. Jsou využívány severoameričany již přes pět tisíc let jako zdroj potravy a surovina pro výrobu oleje. Části rostlin jako kořeny či stonky se využívají k různým účelům, např. zdroj přírodního pigmentu barviva, ale korunní plátky slunečnic jsou pro člověka považovány za jedovaté.

c) Zdraví prospěšné účinky slunečnicových semínek jsou rozsáhlé

Někteří lidé věří, že slunečnicová semínka jsou pouze potravou pro ptáky. Ptáci si často dají práci probírat se krmítky a nacházet slunečnicová semínka jako první. Ptáci jsou dostatečně chytrí v hledání toho nejlepšího v potravě. Slunečnicová semínka jsou zdrojem všech potřebných živin potřebných pro lidské tělo s výjimkou vitamínu D. Jsou velice bohaté na vitamín E, základní v tučném rozpustný antioxidant lidského organismu. Vitamín E plyne lidským tělem a hledá volné radikály, aby je vyřadil z provozu. Takto napomáhá chránit molekuly obsahující tuk před poškozením a předčasným stárnutím. Vitamín E zabezpečuje naše tělo také před záněty, je účinným bojovníkem proti artritidě, rakovině a cukrovce.

Čtvrtina hrníčku (volně přeloženo z americké kuchyňské míry „one-quarter cup“ = 57 gramů) slunečnicových semen obsahuje přes devadesát procent denní dávky vitamínu E. Slunečnicová semínka jsou tak vysoce prospěšná v ochraně kardiovaskulárního systému, neboť zabraňují volným radikálům poškozovat cholesterol. Pouze po předchozím biochemickém poškození se může cholesterol přichytit na stěny cév a započít tak proces aterosklerózy (kornatění tepen), jenž vede k ucpávání tepen, infarktům a mozkovým příhodám. Lidé s vysokým příjmem vitamínu E jsou vystaveni daleko menšímu riziku infarktu, než lidé s nízkým příjmem vitamínu E.

Slunečnicová semínka také obsahují velké množství draslíku, který hraje naprosto zásadní roli v lidském organismu, neboť vyvažuje účinky sodíku. Draslík reguluje tlak uvnitř buněk, zatímco sodík reguluje tlak mimo buněk. Koncentrace sodíku je více než desetkrát nižší uvnitř buňky než mimo buňku, koncentrace draslíku uvnitř buňky je přibližně třicetkrát vyšší než mimo buňku. Rozdíl koncentrací mezi draslíkem a sodíkem mezi buněčnými membránami vytváří elektrochemický gradient známý pod názvem membránový potenciál.

Rovnováha mezi sodíkem a draslíkem v těle je životně důležitá pro udržování života a tělo investuje do udržování přeměřené koncentrace sodíku a draslíku velké množství energie. Přísná kontrola membránového potenciálu je zásadní pro srdeční činnost, přenos nervových impulzů v něm a pro kontrakci svalů. Tato životně důležitá snaha lidského těla o udržení rovnováhy mezi sodíkem a draslíkem je důvod, proč únava a vyčerpání je tím nejvíce zřetelným příznakem nedostatku draslíku. Srdeční arytmie také může upozornit na potřebu zvýšit příjem draslíku.

Čtvrtina hrníčku slunečnicových semen se také rovná třiceti procentům doporučené denní dávky selenu ve formě, která se v porovnání s běžným potravinovým doplňkem daleko lépe absorbuje v lidském těle. Selen se také ukázal jako účinná ochrana před rakovinou díky schopnosti vyvolávat opravné procesy DNA a podporovat syntézu v poškozených buňkách. Zabraňuje také rozrůstání rakovinotvorných buněk a vyvolává jejich odumírání. Selen je začleněn v aktivním místě mnoha látek lidského těla, např. glutathion peroxidázy. To je jeden z nejučinnějších antioxidantních enzymů a důležitý bojovník s rakovinou, jenž se přirozeně nachází v lidském těle. Pokud je hladina glutathion peroxidázy v těle příliš nízká, toxické molekuly pak nemohou být zneškodněny a mají tak možnost dělat spoušť v lidském těle – především poškozovat molekuly DNA a tak podporovat vznik rakoviny.

Stejná čtvrtina hrníčku slunečnicových semen obsahuje také více než 32% denní dávky hořčíku, což je minerál, který dokáže mnohem více, než jen udržovat dobrou náladu. Magnesium je přírodní blokátor kalciových kanálů na buněčných membránách. Zabraňuje tak vápníku nepřiměřeně aktivovat nervy, které pak nemohou vysílat příliš mnoho signálů a

způsobovat tak nadměrné stahování svalů. Nedostatek hořčíku naopak přispívá k vysokému krevnímu tlaku, svalovým křečím, které zahrnují i srdeční sval a křeče dýchacích cest, charakteristické pro astma. Migrény, svalové křeče, napětí, podrážděnost a únava jsou také symptomy nedostatku hořčíku.

Čtvrtina hrníčku slunečnicových semen je bohatým zdrojem manganu, obsahuje třicet sedm procent denní dávky. Mangan je prvek nezbytný k aktivaci enzymů, bez kterých by klíčové živiny zůstaly tělem nevyužité. Některé z těchto enzymů jsou potřebné i pro stavbu kostí či pro tvorbu hormonů štítné žlázy. Mangan udržuje zdraví nervů a je to další bojovník proti depresi. Je katalyzátorem v syntéze mastných kyselin a cholesterolu, usnadňuje metabolismus bílkovin a uhlohydrátů.

Mnoho fyziologických procesů je ovlivněno nedostatkem magnezia. Některé z příznaků jeho nedostatečného množství v těle je ztráta vlasového pigmentu, ztráta sluchu, závratě, kožní vyrážky, ztráty kostí a osteoporóza, příliš nízké hladiny cholesterolu a problémy spojené s reprodukcí.

Slunečnicová semínka se chovají jako přírodní stabilizátor pH vnitřního prostředí lidského organismu díky svému vysokému obsahu minerálů. Optimální, lehce zásadité pH je doporučováno jako jedna z nejlepších metod v ochraně těla před ničivými následky Morgellonovi nemoci a před mnoha různými nemocemi včetně rakoviny, osteoporózy a různých degenerativních onemocnění.

d) Slunečnicová semínka mají mnoho způsobů přípravy a konzumace

Ačkoliv někteří lidé rádi vylupují slunečnicová semínka během konzumace, nákup již vyloupaných semínek nás může od této práce odprostit. Semínka je nejlépe uchovávat v chladničce ve vzduchotěsném obalu. Děti si rádi berou pytlík semínek jako svačinu ven či jako doplněk k obědu. Pro dospělého je svačinový pytlík slunečnicových semínek ideálním doplněním energie po ránu či odpoledne.

Je velice snadné přidat slunečnicová semínka do jakéhokoliv jídla. Přidejte je do teplé, studené cereální snídaně či jogurtu. Můžete je přidat do pomazánek na chleba či do těsta celozrnných koláčků a chleba. Hodí se skvěle do salátů či chlebu pita. Můžete je přidat do jídel připravovaných rychlým osmahnutím, těstovin, k salátům s tuňákem, kuřecím masem nebo garnáty. Mohou být vhodnou součástí různých směsí sušeného ovoce a oříšků.

Pro co nejlepší chuť, stravitelnost a prospěšnost tělu je dobré nechat slunečnicová semínka odležet ve vodě, případně nechat vyklíčit. Příroda vybavila semínka inhibitory, zpomalovači enzymů a tak mohou být i roky stará semínka schopná klíčení. Semínka mohou být kvůli inhibitorům těžší k trávení. Pokud jsou semínka naklíčena či odležena po nějakou dobu ve vodě, jsou tak navozeny přírodní podmínky k uvolnění inhibitorů v semínkách a následně se tak usnadní jejich trávení. Naklíčením či odstáním ve vodě se také uvolní kompletní chuť semínek.