

# Zdravi grad

## Centar izvrsnosti George Mateljan

### Najzdravije namirnice svijeta

18.02. – 24.02.2012.

#### Namirnica tjedna: ŠPINAT

Zašto je važno jesti ŠPINAT:

Špinat je omiljeno povrće stanovnika Mediterana. Potječe iz stare Perzije, a u 7.stoljeću dospio je u Kinu, kad ga je kralj Nepala poslao kao dar caru.

Nezavisna znanstvena istraživanja pokazuju da je jedna od najhranjivijih namirnica biljnog porijekla. Sadrži impresivne količine fitonutrijenata. Izvanredan je izvor željeza (a za razliku od mesa doslovno je bez masnoća); osigurava snažnu antioksidativnu zaštitu zbog bogatstva *karotenoida* i *flavonoida*, a uz sve to je i niskokaloričan. Prekuhan i konzerviran gubi mnogo od svojih hranjivih tvari, jednako kao i svoju prekrasnu zelenu boju. Stoga, iako znamo da je Popaj bio snažan zahvaljujući špinatu, zamislite koliko bi bio jači da ga nije jeo iz konzerve!

#### Blagotvorno djelovanje špinata na zdravlje:

- **Daje energiju i jača vitalnost** (Kuhani špinat izvanredan je izvor željeza. 1 šalica sadrži 36% DP.)
- **Omogućuje postizanje optimalnog zdravlja** (Istraživači su identificirali brojne *flavonoide* koji su antikancerogeni agensi i imaju snažnu antioksidativnu aktivnost. Dokazano je da ekstrakt špinata može usporiti diobu stanica raka želuca. Nedavno objavljena studija otkrila je da *neoksantin* iz špinata navodi stanice raka prostate na samouništenje.)
- **Poboljšava zdravlje srca** (Uzimajući u obzir količinu blagotvornih hranjivih tvari, malo koja se namirnica može usporediti sa špinatom kad je riječ o aterosklerozi i bolesti srca. Špinat je i izvanredan izvor magnezija i kalija, dvaju minerala nužnih za održavanje ravnoteže krvnog tlaka. )
- **Poboljšava zdravlje mozga** (Istraživači su otkrili da špinat može pomoći u zaštiti mozga od oksidativnog stresa i može smanjiti utjecaj gubitka pamćenja uzrokovanog starenjem .)
- **Poboljšava zdravlje očiju** (Osim što je izvanredan izvor vitamina A, za koji je poznato da je važna hranjiva tvar za zdravlje očiju, špinat je i jedan od najkoncentriranijih izvora *luteina* i *zeaksantina* koji igraju važnu ulogu u očuvanju zdravlja očiju.)
- **Druga blagotvorna djelovanja** (Špinat obiluje i mnogim drugim ljekovitim hranjivim tvarima. Među njima se ističu: Mn, Cu, Zn, vitamin E i selen koji uništavaju slobodne radikale; Ca i fosfor za izgradnju kostiju; vlakna za zdravlje probavnog sustava; bjelančevine koje grade mišiće; omega-3 masne kiseline koje smanjuju upale te triptofan-odgovoran za dobar san. A kao niskokalorična namirnica, špinat je idealan za održavanje zdrave tjelesne mase.)

- **Biokemijske značajke:**

Špinat sadržava velike koncentracije oksalata koji nekim, pojedincima mogu biti problematični.

Ujedno, špinat se često povezuje s alergijskim reakcijama na lateks.

Špinat je jedna od dvanaest namirnica na kojima se najčešće nalaze rezidualni pesticidi.

**Najbolji način odabira:** Birajte listove žive, žarko zelene boje sa stabljikama koje izgledaju svježije i hrskavo. Izbjegavajte špinat koji je počeo žutjeti ili čiji su listovi truli, oštećeni i sluzavi.

Kad god je to moguće, odaberite ekološki uzgojen špinat. Boljeg je okusa, ima više hranjivih sastojaka od konvencionalno uzgojenog i bez štetnih rezidualnih pesticida.

**Najbolji način čuvanja:** Špinat stavite u eko plastičnu vrećicu, istisnite što više zraka i čuvajte u hladnjaku. Nemojte ga prati, prije stavljanja u hladnjak.

**Najbolji način pripreme :** Prije čišćenja sačuvajte što veći dio stabljike, one daju ravnotežu okusu i teksturi. Listove špinata stavite u veliku zdjelu s mlakom vodom i kružnim pokretima provlačite kroz vodu dok ne uklonite blato. Ne namačite ga dugo, kako biste sačuvali što više hranjivih tvari.

## Recept za najzdraviji način pripremanja:

# ŠPINAT KUHAN U VODI samo 1 minutu

Recept za 2 osobe

Ovaj mediteranski način pripreme špinata daje najbolji okus jer pomaže u uklanjanju kiselina koje se nalaze u njemu i naglašava njegovu slatkoću, dok istovremeno poboljšava njegovu prehrambenu vrijednost.

0.5 kg špinata

*Mediteranski preljev:*

3 žlice ekstra djevičanskog maslinova ulja

1 žličica soka od limuna

1 režanj češnjaka srednje veličine

morska sol i papar

1. Koristite veliki lonac s dosta vode. Neka voda brzo zakuha prije nego što dodate špinat.
2. Isjeckajte češnjak za preljev i ostavite ga da odstoji barem 5 minuta.
3. Operite špinat u mlakoj vodi.

4. Kada voda zakipi, stavite špinat u lonac. Ne pokrivajte lonac. Kuhajte 1 minutu; vrijeme počnite mjeriti od trenutka kad ste ga ispustili u kipuću vodu.
5. Nakon 1 minute (ne čekajte da voda ponovo zakipi) cjediljkom izvadite špinat iz vode. Višak vode istisnite vilicom. To će spriječiti razblažavanje okusa. Gotov bi špinat trebao biti mekan, svijetlo obojen, a ne kašast.
6. Špinat stavite u zdjelu. Za snažniji okus, pospite je s ostalim sastojcima dok je još topla. (mediteranski preljev nije potrebno pripremati posebno.) Koristeći nož i vilicu, narežite špinat na komadiće. Istraživanja pokazuju da se *karotenoidi* iz špinata najbolje apsorbiraju, kad se špinat konzumira s uljem.

Uživajte u najboljem okusu špinata i dobar tek!

SAVJET: Kako biste izbjegli prekuhavanje, obavezno mjerite vrijeme.

Isprobavanje vilicom nije djelotvoran način provjere je li špinat skuhan.

Priredio: Željko Petrović

Za više informacija: udruga **Zdravi grad** ili [www.whfoods](http://www.whfoods) te knjige:

- **Najzdravije namirnice svijeta**, knjiga je bestseller i proglašena je knjigom godine. Pobjednica je natječaja *America's Best National Book Award* u SAD 2007. Za ovu knjigu autor George Mateljan je 2009. godine dobio nagradu "*Josi Juraj Strossmayer*" za najbolje znanstveno djelo iz područja prirodnih znanosti koju dodjeljuju Zagrebački velesajam i Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti.
- **PRIRODNI DESERTI**, knjiga autorica Maje Gorjan i Darinke Petrović, za koju je gospodin **George Mateljan**, predsjednik i osnivač *The Foundation George Mateljan, Seattle, Washington, USA*, u predgovoru napisao: „... **Puno Vam hvala što dajete veoma važno znanje za bolje zdravlje svijeta.**“