

# Fytonutrienty

## Polyfenoly

Polyfenoly sú antioxidanty, ktoré pomáhajú chrániť ľudské bunky pred škodlivými reakciami.

Polyfenoly sú triedené do podkategórií, pozostávajú napríklad z (bio)flavonoidov (najpočetnejšia skupina) a fenolových kyselín. Poznáme niekoľko tisíc flavonoidov, ktoré vytvárajú chuť a farbu ovocia, zeleniny, bobulovín a kvetov.

Ako skupina spolu s ostatnými polyfenolmi sa flavonoidy vďaka svojim antioxidantným, antibakteriálnym, protizápalovým a antialergickým vlastnostiam považujú za látky podporujúce zdravie.

Dobrymi zdrojmi polyfenolov sú zelenina, ovocie a zelený čaj.

## Luteín

Fytonutrient luteín, ďalší člen z rodiny karotenoidov, je prírodný pigment, ktorý sa nachádza v rôznych rastlinných zdrojoch.

Chráni orgány pred oxidáciou a poškodením voľnými radikálmi. Zohráva dôležitú úlohu v podpore zdravia oka.

Luteín a jeho vplyv na udržanie zdravého oka a zmenšenie rizika výskytu škvŕn spôsobených vekom bol predmetom významného výskumu. Luteín sa nachádza v listovej zelenine, zimnej kapuste, špenáte a vo vaječných žĺtkoch.

## Zeaxantín

Fytonutrient zeaxantín je zriedkavejším príbuzným karotenoidu luteínu, ale má pomerne odlišnú molekulovú štruktúru.

Oči sú skladiskom karotenoidov s luteínom a zeaxantínom, ktoré sa koncentrujú v sietnici a šošovkách.

Niektoré výskumy predpokladajú, že antioxidantné vlastnosti luteínu v kombinácii so zeaxantínom sú ešte väčšie ako vlastnosti luteínu samotného. Niektorými zdrojmi zeaxantínu sú listová zelenina, zimná kapusta, špenát a vaječný žĺtok.



Zdroje polyfenolov

Typ	Zdroj
Rastlinný	Brusnice, červené hrozno, horká čokoláda, zelený čaj, niektoré koreniny



Zdroje luteínu

Typ	Zdroj
Rastlinný	Listová zelenina, kel, špenát
Živočíšny	Vaječný žĺtok



Zdroje zeaxantínu

Typ	Zdroj
Rastlinný	Listová zelenina, kel, špenát
Živočíšny	Vaječný žĺtok