

SAMONIKLE BILJKE U ISHRANI – PRETILOST

Amina Gačo , Emina Šahbazović , Azra Bećiraj
Biotehnički fakultet Univerziteta u Bihaću, Luke Marjanovića bb, 77 000 Bihać, Bosna i
Hercegovina

Ključne riječi: : pretilost , medicinske biljke, samonikle biljke, ishrana

SAŽETAK:

Gojaznost je medicinsko stanje u kojem je višak tjelesne masnoće povećan u tolikoj mjeri da ima negativan utjecaj na zdravlje. Budući da je gojaznost sve više zastupljena na području Unsko-sanskog kantona u ovom radu istražili smo metode liječenja korištenjem samoniklog bilja u ishrani i kako nam ono pomaže prilikom sprječavanja ove bolesti.

1. UVOD

Iako na zemlji postoji više od 80 hiljada jestivih biljnih vrsta devedeset posto hrane koju konzumiraju ljudi dolazi od njih samo trideset. Ova statistika ukazuje na poraznu činjenicu da su biljke s obzirom na svoju raznolikost neopravdano zanemarene u čovjekovoj ishrani, iako su prijeko potreban izvor hranjivih materija neophodnih ljudskoj egzistenciji. Aktivni spojevi proizvedeni tokom sekundarnog biljnog metabolizma su uglavnom odgovorni za biološka svojstva nekih biljnih vrsta koje djeluju na čovjeka, uključujući i liječenje različitih bolesti i epidemija te kao i kod poboljšanja različitih prehrambenih navika. Ukoliko nekoliko biljaka iz skupine samoniklih biljaka predstavimo dobijamo mogućnost da povećamo svijest o važnosti kvalitetne i raznolike ishrane, kao sredstvo za borbu protiv pošasti modernog doba oličene u povećanoj tjelesnoj masi. Ona obuhvata sve dobne skupine, prelazi okvire lokalnog i prerasta u globalni problem. Rad će ponuditi analizu šest vrsta samoniklih jestivih biljaka i mogućnost za njihovo korištenje u poboljšanju prehrambenih navika i smanjenju tjelesne težine savremenog čovjeka.

2. GOJAZNOST

Gojaznost povećava rizik od pojave različitih bolesti, naročito bolesti srca, dijabetesa tipa 2, osteoartritisa . Najčešći uzrok gojaznosti je kombinacija prekomjernog unosa energije putem hrane, nedostatak fizičke aktivnosti i genetska sklonost debljanju, endokrini poremećaji, korištenje određenih lijekova ili psihijatrijski poremećaji i bolesti. Malobrojne su osobe koje jedu vrlo malo ali dobivaju na težini, a uzrok je spori metabolizam. U prosjeku, gojazne osobe imaju veću potrošnju energije u odnosu na mršave osobe zbog energije koja je neophodna da se zadrži povećana tjelesna masa.

2.1. SIMPTOMI

Simptomi koji se javljaju kod pretilih osoba manifestuju se bržim zamaranjem pri radu, bolovima u zglobovima prilikom kretanja, smanjena je fizička aktivnost i bolovi u predjelu krsta.

2.2. UZROCI

Uzroci pojave pretilosti mogu nastati radi prevelikog unosa kalorija ili lošom kombinacijom namirnica, nedovoljnom fizičkom aktivnošću, posljedicom psihičkih trauma, prestankom pušenja, može također nastati u trudnoći, menopauzi i adolescenciji. Genetsko nasljeđivanje gojaznosti javlja se u 5- 60 % slučajeva.

3. CILJEVI RADA

Osnovni ciljevi rada se ogledaju u slijedećem:

1. Prikazati način liječenja gojaznih osoba pomoću samoniklih biljaka
2. Prikazati učestalost gojaznosti na području Unsko-sanskog kantona

4. LIJEČENJE SAMONIKLIM BILJEM

Kod liječenja gojaznosti može se upotrebljavati većina samoniklog bilja koja pomaže kod smanjenja tjelesne težine. U ovome radu predstaviti ćemo nekoliko samoniklih biljaka koje se mogu koristiti da bi se smanjila tjelesna težina. Najčešće se koriste:

SENA - *Cassia angustifolia*

KRUŠINA - *Rhamnus frangula*

ZELENI ČAJ - *Camellia sinensis*

ŠPAROGA - *Asparagus officinalis* L.

4.1. Sena – *Cassia angustifolia*

List sene se koristi kao laksativ. Efikasno stimuliše pražnjenje crijeva, a djelovanje se ispoljava 6-10 sati po upotrebi. Utiče na pojačano izlučivanje kalijuma, pa u slučaju predoziranja dolazi do pojave grčeva u stomaku. Kod dugotrajne primjene dovodi do gubitka prirodne pokretljivosti crijeva i pojave "lijenih crijeva".



Slika 1: Sena

4.2. Krušina- *Rhamus frangula*

Od krušine se koristi samo kora koja pomaže kod hroničnog zatvora, nadutosti, pritiska i bola u crijevima, slabog pamćenja, bolova u očima zbog slabijeg vida, vodene bolesti, a takode povoljno djeluje na proticanje žuči i sprječava stvaranje žučnih kamenaca.



Slika 2 : Krušina

4.3. Zeleni čaj – *Camellia sinensis*

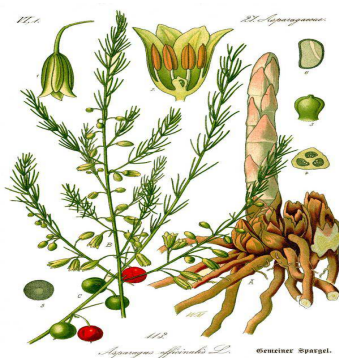
Zeleni čaj se koristi za sprečavanje razvoja infekcija. Zahvaljujući prisustvu teofilina, zeleni čaj opušta bronhije, pa je svoju primjenu našao i kod astme, bronhitisa te se koristi kao diuretik. Prema nekim istraživanjima, upotreba kafe, čaja i drugih kafeiniziranih napitaka smanjuje rizik od razvoja Parkinsonove bolesti.



Slika 3 : Zeleni čaj

4.4. Šparoga – *Asparagus officinalis* L.

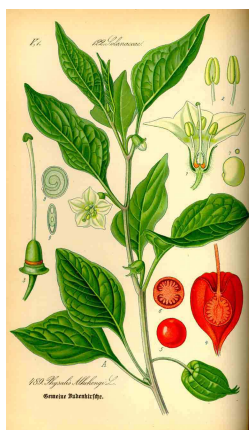
Šparoga podržava funkcije jetre, bubrega i pluća. Djeluje kao depurativ, diuretik, laksativ i reuminalizant. Odlična je i za dijetalnu ishranu bolesnika od šećerne bolesti. Indikacije korištenja ekstrakta i svježih šparoga su: insuficijencija jetre i bubrega, hronični bronhitis, bubrežni kamenci, anemije, demineralizacija, dijabetes.



Slika 4 : Šparoga

4.5. Ljoskavac- *Physalis alkekengi*

Ljoskavac je moćan diuretik i efikasno uspostavlja funkciju probave. Od ploda se mogu praviti sok, sirup, vinski ili alkoholni ekstrakt, pekmez, a jede se i svjež.



Slika 5 : Ljoskavac

4.6. Kamilica- *Matricaria chamomilla*

Kamilica djeluje protiv stresa i nervoze, ima prutuupalno djelovanje, a eterično ulje kamilice pomaže kod gastritisa, hepatitisa, potiče znojenje, ima diuretsko djelovanje, pomaže kod nadutosti i mučnine i potiče metabolizam. Kamilica, osim što je ugodnog okusa i mirisa, ublažava osjećaja gladi te ubrzava probavu hrane.



Slika 6 : Kamilica

4.7. Maslačak- *Taraxacum officinale*

Maslačak pomaže kod mršavljenja, detoksikacije organizma, poticanja gušterače i jetre na bolji rad. Također ima protuupalno i diuretsko djelovanje. Diuretici potiču bubrege na bolji rad, odnosno pospješuju mokrenje te na taj način i izbacivanje štetnih tvari iz našeg organizma.



Slika 7 : Maslačak

5. Metode istraživanja

Istraživanje je provedeno na osobama različite starosne dobi na području Unsko-sanskog kantona. Izabrana je starosna dob od 15-17 godina, 18-27 godina, 28-44 godine, 45 i više. Svaka skupina obuhvata oba spola. Za procjenu kvalitete ishrane korištena je metoda anketnog upitnika koji je osmišljen u svrhu spoznaje korištenja samoniklog bilja u ishrani.

6. REZULTATI

Slučajnim odabirom 400 ispitanika dobne skupine od 15 godina i više oba spola na području Unsko-sanskog kantona dobiveni su rezultati tjelesne težine i rezultati konzumiranja samoniklog bilja koje pomaže u smanjenju tjelesne težine i održavanju zdravog načina ishrane.

Tabela 1: Konzumiranje samoniklog bilja po dobnim skupinama

DOBNE SKUPINE	DA	NE
15-17	55%	45%
18-27	80%	20%
28-44	81%	19%
45 i više	87,5%	12,5%

Tabela 2 : Rezultati tjelesne težine izraženih u postotcima

Spol	Normalno	Pretilo	Pothranjeno
Muški	37,3%	51,1%	11,6%
Ženski	47,5%	35,6%	16,9%

3. ZAKLJUČAK

1. Prema rezultatima ankete mišljenje za konzumaciju samoniklog bilja mijenja se sa starosnom dobi.
2. Prema podacima anketiranih osoba sa Unsko-Sanskog kantona možemo utvrditi da i u našem društvu postoji problem s prekomjernom tjelesnom težinom, ali i da postoji želja ljudi da poboljšaju svoju ishranu i upoznaju se s prednostima korištenja samoniklih biljaka u ishrani.
3. Rezultati pokazuju da 75 % osoba je spremno da ga koristi , a 25 % nije još uvijek spremno da koristi samoniklo bilje u svakodnevnoj ishrani.

4. LITERATURA

- [1] Grlić Lj.: *Samoniklo jestivo bilje*, Zagreb ,1986
[2] Mirković P. : *Liječenje ljekovitim biljem* , Beograd ,1974
[3] Withman J.: *The Psychic Power of Plants*, American Libreray ,1974