

prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, dr n. roln. Ewa Rychlik, dr Anna Wojtasik,  
mgr inż. Anna Taraszewska, dr inż. Katarzyna Stoś, prof. nadzw. IŻŻ

## **Dlaczego zioła znalazły się w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej?**

**Zioła - poprawa smaku potraw – pomocne w ograniczaniu dodatku soli i cukru – działanie prozdrowotne**

Zioła i inne przyprawy są obecne w diecie człowieka od wielu tysięcy lat. Były stosowane jako substancje wzbogacające smak i zapach żywności, zwiększające jej trwałość, ale także ze względu na korzystne działanie zdrowotne.

### **Uwzględnienie ziół w Piramidzie**

Eksperti Instytutu Żywności i Żywienia opracowując Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, która została opublikowana i upowszechniona w roku 2016, zdecydowali się uwzględnić w niej również zioła i inne przyprawy. Piramida ta w większym stopniu niż wcześniejsze zalecenia żywieniowe i towarzyszące im piramidy, podkreśla znaczenie warzyw i owoców dla zdrowia i wskazuje, że powinny być one podstawą diety. Kuchnia obfitująca w zioła i przyprawy może wzmocnić prozdrowotne działanie diety bogatej w warzywa i owoce. Ważne są również walory smakowe ziół i przypraw, umożliwiające przygotowanie szerokiego i zróżnicowanego asortymentu potraw, w tym również potraw warzywnych, których powinniśmy jeść więcej. Stosowanie ziół i przypraw poprawiając smak i zapach potraw sprzyja także ich większej akceptacji przez konsumentów. Ma to istotne znaczenie przy diecie złożonej w znacznej części z warzyw, gdyż potrawy warzywne często okazują się smaczniejsze i łatwiejsze do zaakceptowania po dodaniu przypraw.

### **Cenne związki zawarte w ziołach**

Zawarte w nich związki takie jak fenylopropanoidy, terpeny, flawonoidy i antocyjany wykazują wiele korzystnych właściwości. Mają m.in. działanie antyoksydacyjne, poprawiają metabolizm cholesterolu, mogą działać bakterio- i wirusobójczo.

Przykładem takich związków mogą być: kuminaldehyd (aldehyd kuminowy) zawarty w kminie rzymskim (kuminie), eugenol, znajdujący się w goździkach, czy też cynamal (aldehyd cynamonowy) zawarty w cynamonie. Znane i badane są ich właściwości antybakteryjne

i antyoksydacyjne. Dzięki ich zawartości wspomniane przyprawy mogą być pomocne przy utrwalaniu wielu produktów spożywczych. Miało to oczywiście ogromne znaczenie w przeszłości, ale i obecnie jest to cenna właściwość, gdyż pozwala na zmniejszenie bądź zastąpienie dodatku chemicznych środków konserwujących.

### **Korzystne właściwości ziół**

Dla naukowców szczególnie interesujące są właściwości antyoksydacyjne ziół i przypraw. Jako przykład mogą tu posłużyć badania dotyczące właściwości czosnku i jego wpływu na proces utleniania cholesterolu LDL. Wpływając hamująco na ten proces czosnek może być pomocny przy przeciwdziałaniu rozwojowi miażdżycy.

Obiecujące mogą okazać się wyniki badań nad przeciwnowotworowymi właściwościami związków zawartych w ziołach i przyprawach. Naukowcy podejmują również badania dotyczące wpływu ziół i przypraw na funkcje poznawcze. Jak do tej pory ograniczone są dowody wskazujące na ich oddziaływanie na rozwój cukrzycy typu 2, aczkolwiek ciekawe są wyniki badań dotyczące wpływu żeńszenia na glikemię. Wraz ze wzrostem stosowania alternatywnych środków dla niesteroidowych leków przeciwzapalnych w leczeniu przewlekłego stanu zapalnego wzrasta zainteresowanie przeciwzapalnymi właściwościami ziół. Badania naukowe dotyczące właściwości zdrowotnych ziół i przypraw nie są proste. Mogą one skupiać się na badaniu zawartych w nich substancji bioaktywnych, badaniu ich właściwości jako konkretnego produktu lub też badaniu diety uwzględniającej ich stosowanie. Z tego względu ich wyniki nie zawsze prosto przekładają się na praktyczne zalecenia. Naukowcy podkreślają potrzebę dalszych badań w tym względzie. Niemniej jednak wiele danych

wskazuje na korzystne działanie ziół i przypraw i zasadność ich uwzględniania w diecie. Potwierdza to wieloletnia tradycja i obserwacje.

### **Zioła zamiast soli i cukru**

Eksperti Instytutu uwzględniając zioła i przyprawy w Piramidzie kierowali się również faktem, że ich stosowanie może sprzyjać ograniczeniu dodawania do potraw składników, takich, jak sól czy cukier, które w nadmiarze są niekorzystne.

Badania wskazują, że zastosowanie ziół i przypraw do produktów bądź potraw umożliwia zmniejszenie ilości dodawanej do nich soli. Takie produkty i potrawy są akceptowane przez konsumentów, jednak zmiany należy wprowadzać stopniowo, gdyż pierwsza ocena konsumentcka może być niekorzystna. Trudno obecnie stwierdzić, czy tylko wzbogacenie smaku poprzez dodatek ziół i przypraw wpływa na akceptację produktów i potraw mniej słonych. Niektórzy badacze sugerują, że zawarte w ziołach i przyprawach lotne związki aromatyczne mogą zwiększać odczucie smaku słonego.

Wydaje się również, że dodanie niektórych przypraw (np. cynamon, wanilia, goździki, anyż) do potraw słodkich pozwala na mniejszy dodatek do nich cukru.

### **Warto stosować zioła**

Eksperti Instytutu, uwzględniając zioła i inne przyprawy w najnowszej Piramidzie i zaleceniach, podkreślają ich właściwości zdrowotne i smakowe. Warto je dodawać do różnych potraw, korzystając z bogatego asortymentu, przede wszystkim ziół świeżych, ale także suszonych. Ostrożnie należy korzystać z mieszanek przyprawowych – powinno się sprawdzić na etykiecie, czy nie zawierają soli.

Nie jest trudno się przekonać do stosowania ziół. Zarówno miłośnicy potraw tradycyjnych, jak i osoby lubiące orientalne smaki, znajdą zioła lub inne przyprawy, które będą im odpowiadały.

### **Literatura:**

1. Anderson C.A., Cobb L.K., Miller E.R. i wsp.: Effects of a behavioral intervention that emphasizes spices and herbs on adherence to recommended sodium intake: results of the SPICE randomized clinical trial. *Am. J. Clin. Nutr.*, 2015, 102 (3): 671-679. doi: 10.3945/ajcn.114.100750.

2. Jarosz M., Rychlik E.: Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. W: Medycyna stylu życia. Red nauk. D. Ślisz, A. Mamcarz. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2018, 103-117.
3. Kania M., Baraniak J.: Właściwości lecznicze roślin przyprawowych na przykładzie ostryżu długiego. *Postępy Fitoterapii* 2015, 2: 102-106.
4. Liu Q., Meng X., Li Y. i wsp.: Antibacterial and antifungal activities of apices. *Int. J. Mol. Sci.*, 2017, 18(6), pii: E1283. doi: 10.3390/ijms18061283.
5. Rakhi N.K., Tuwani R., Mukherjee J., Bagler G.: Data-driven analysis of biomedical literature suggests broad-spectrum benefits of culinary herbs and spices. *PLoS One* 2018, 13(5): e0198030. doi: 10.1371/journal.pone.0198030.
6. Tapsell L.C., Hemphill I., Cobiac L. i wsp.: Health benefits of herbs and spices: the past, the present, the future. *Med. J. Aust.*, 2006, 185 (4 Suppl): S4-S24.