**Przyprawy, które powinny znaleźć się w każdej zdrowej kuchni**

**Kurkuma, cynamon i pieprz cayenne – to przyprawy, które niewątpliwie znalazłyby się w eliksirze młodości. O ile oczywiście zostałby on kiedykolwiek przygotowany. Mimo to warto pamiętać o cennych właściwościach tych substancji.**

Oczywiście trzeba pamiętać, że żadna z nich nie zastąpi prawidłowo zbilansowanej diety, ani też regularnej aktywności fizycznej. Obfita konsumpcja warzyw, owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału, orzechów i innych produktów o charakterze prozdrowotnym to niepodważalna podstawa w drodze do osiągnięcia zdrowia.

*- Jednak przyprawy takie jak kurkuma, cynamon i pieprz cayenne mogą rozgrzeszyć nas z nie do końca dobrze zbilansowanej diety. Ich dodatek do jadłospisu nie wymaga poświęcenia, ponieważ dodają potrawom wyrazisty smak a ich walory zdrowotne są potwierdzone szeregiem badań naukowych – mówi Łukasz Sot z Cateromrket.pl, pierwszej w Polsce internetowej porównywarki cateringów dietetycznych.*

**Kurkuma**

O korzystnych właściwościach tej indyjskiej rośliny przekonywali już przed 5000 laty praktycy z Dalekiego Wschodu. Główną substancją czynną w sproszkowanym korzeniu ostryżu długim jest kurkumina – to ona nadaje charakterystyczną, żółtą barwę samej kurkumie czy curry. Liczba chorób, w których można byłoby wykorzystać działanie kurkuminy jest niesamowicie obszerna.

*- To między innymi astma, miażdżyca tętnic, reumatoidalne zapalenie stawów i innych schorzeń, w których mamy do czynienia ze stanem zapalnym – wylicza specjalista z Cateromarket.pl.*

Dzieje się tak dlatego, że kurkumina wykazuje działanie przeciwzapalne, tłumiąc tym samym objawy choroby. To nie wszystko – w jednym z badań, 0,5 g kurkuminy (to bardzo dużo) przyjmowane przez 7 dni zredukowało u zdrowych osób ilość utlenionych lipidów w surowicy o 33%, frakcji cholesterolu LDL (potocznie „złego cholesterolu”) o blisko 12% oraz zwiększało stężenie frakcji HDL („dobrego cholesterolu”) o 29%. Mimo, iż do codziennej diety ciężko dostarczyć 0,5g kurkuminy (trzeba by spożyć około 25 g kurkumy) – jej systematyczne stosowanie w niewielkich dawkach może okazać się korzystne dla kondycji układu krążenia.

*- Co ciekawe kurkumina dzięki działaniu przeciwzapalnemu, ale także zawartości specyficznych białek, wykazuje działanie przeciwnowotworowe. W celu maksymalizacji absorpcji substancji czynnej z kurkumy, należy stosować ją w towarzystwie pieprzu, ponieważ piperyna w nim zawarta zwiększa jej wchłanianie o 2000% - dodaje Łukasz Sot.*

**Cynamon**

W przeciwieństwie do kurkumy, którą zazwyczaj wykorzystuje się do potraw mięsnych, cynamon idealnie sprawdza się w przypadku słodkich deserów. Oprócz popularnych procyjanidyn i katechin wykazujących działanie przeciwutleniające, cynamon zawiera liczne związki bioaktywne - jak eugenol, aldehyd trans-cynamonowy, terpineol. Cała gama substancji zawarta w korzennej przyprawie, łącznie wykazuje znakomite właściwości ochrnne w obrębie układu krążenia, redukując stężenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego oraz „złej” frakcji cholesterolu LDL.

*- Jednak głównym obrębem badań nad cynamonem jest jego działanie przeciwcukrzycowe. Związki w nim zawarte w porównaniu do innych przypraw, wspomagają 20-krotnie bardziej działanie insuliny – hormonu odpowiedzialnego za gospodarkę węglowodanami. Oprócz wspomagania insuliny, działanie przeciwzapalne poprawia funkcjonowanie trzustki, dzięki czemu lepiej możemy kontrolować glikemię – uważa specjalista z Cateromarket.pl.*

**Pieprz cayenne**

To ostry dodatek, którego nazwa wywodzi się prosto z Gujany Francuskiej. Bez wątpienia jedna z głównych przypraw wschodnich populacji. Istnieją legendy, jakoby bardzo bogata w pieprz cayenne dieta Hindusów chroniła ich przed zakażeniami bakteryjnymi wynikającymi z kąpieli w potwornie zabrudzonym Gangesie.

Podobnie jak cynamon i kurkuma, główne prozdrowotne działanie pieprzu kajeńskiego wynika z jego działania przeciwzapalnego. Dodatkowo, wytrawne dania oprószone ostrym pieprzem mogą być korzystne dla osób borykających się z nadciśnieniem tętniczym, natomiast kapsaicyna pomaga spalać tłuszcz! Wśród osób z nadmierną masą ciała, dieta z dodatkiem tej substancji zwiększa wydatkowanie energii o ~60kcal dziennie.

*- Z pewnością, w pieprzu cayenne nie powinniśmy upatrywać podstaw walki z oponką, lecz osoby z nadwagą powinny spodziewać się niewielkich korzyści dzięki ostrym potrawą – mówi Łukasz Sot.*

Podsumowując należy podkreślić fakt, że nawet najzdrowsza przyprawa nie zastąpi nam prawidłowo zbilansowanej diety opartej o nieprzetworzone pokarmy. Niemniej jednak, powinniśmy sięgać po te o udokumentowanym, korzystnym wpływie na nasze zdrowia. Bez wątpienia, kurczak curry, fit ciasteczka korzenne, czy ostra potrawka z soczewicy mogą korzystnie wpłynąć na nasz organizm.