

Možemo li jesti sjemenke grožđa?

Naslov originala: Can You Eat Grape Seeds?

Izvor: <https://www.healthline.com/>



Objavljeno: 10.07.2020. by Lauren Panoff, MPH, RD

Medicinski pregledano: by Natalie Olsen, R.D., L.D., ACSM EP-C

Prevod: Dragutin Mijatović

Grožđe je vrlo popularno za jesti u kojem mnogi uživaju zbog svoje sočnosti. Većina stonih sorti grožđa pronađenog u trgovinama prehrambenih proizvoda danas je bez sjemenki, ali neke sorte sadrže i sjemenke. Slično kao i druge kulture, vinova loza može da se razmnožava sjemenkama. Biljke vinove loze dobijene iz sjemena razmnožavaju se reznicama, dakle ne zahtijeva sjemenke (1). Ovaj članak istražuje da li su sjemenke grožđa sigurne za jesti, kao i postoje li rizici ili koristi od toga.



Da li su sjemenke grožđa sigurne za jelo?

Sjemenke grožđa su sitne, hrskave, kruškolikog oblika i smještene su u sredini bobice (bobica je plod vinove loze). Bobica može imati jedno ili više sjemenki unutra (najviše 4). Neki smatraju da sjemenke grožđa imaju gorak okus. Iako možda nisu najukusnije, većini ljudi je neškodljiva za jelo. Ako odlučite da ih ne ispljunete, u redu je da ih sažvaćate i progutate.

U stvari, samljevene sjemenke grožđa koriste se za proizvodnju ulja od sjemenki i ekstrakta sjemenki grožđa, koje su postale popularna zdrava hrana. Međutim, određena populacija možda želi izbjeći jedenje sjemenki grožđa. Neka istraživanja otkrila su da ekstrakt sjemenki grožđa ima svojstva razrjeđivanja krvi, što može interferirati sa lijekovima za razrjeđivanje krvi ili biti nesigurno za ljude sa poremećajima krvarenja (2, 3, 4). Ipak, većina ljudi vjerovatno ne bi bila izložena velikom riziku od ove interakcije, jednostavno ako su pojeli razumnu količinu cijelih sjemenki grožđa. Da biste bili sigurni, uvijek razgovarajte sa svojim ljekarom da razgovarate o potencijalnim rizicima.

Napomena: Sjemenke grožđa su sigurne za konzumiranje za ljude. Iako njihova prirodna svojstva za razrjeđivanje krvi mogu uticati na lijekove za smanjenje krvi ali o tome biste trebali razgovarati sa ljekarom, to je vjerovatno mali rizik.

Potencijalne koristi jedenja sjemenki grožđa.

Sjemenke grožđa bogate su sa nekoliko biljnih jedinjenja koji mogu ponuditi dodatne zdravstvene koristi pri jedenju grožđa. Na primjer, sjemenke su bogate proantocijanidinima, polifenolom bogatim antioksidansima koji biljkama daju crvenu, plavu ili ljubičastu boju (5, 6, 7, 8). Antioksidanti su jedinjenja za koje se zna da smanjuju upalu i štite vaše tijelo od oksidativnog stresa, što u konačnici može dovesti do metaboličkog sindroma i hronične bolesti (9). Proanthocianidini iz sjemenki grožđa mogu takođe pomoći u smanjenju otekotina i poboljšanju protoka krvi (3). Antioksidanti bogata jedinjenja nazvani flavonoidi, konkretno galna kiselina, katehin i epikatehin nalaze se i u grožđu, a najveće količine ima ih u sjemenkama (10). Ovi flavonoidi imaju svojstva uklanjanja slobodnih radikala i protivupalna svojstva, što može biti posebno korisno za vaš mozak. U stvari, istraživanje sugerira da oni mogu odgoditi početak neurodegenerativnih bolesti poput Alzheimerove bolesti (11, 12). Grožđe sadrži i

melatonin koji tokom sazrijevanja grožđa postaje najviše koncentrisan u sjemenkama (13). Melatonin je hormon koji reguliše cirkadijanski ritam poput vašeg šablona spavanja. Unošenje melatonina može pomoći izazivanju umora, pospanosti i poboljšati kvalitet sna. Djeluje i kao antioksidans i ima protivupalna svojstva (14, 15).

Napomena: Sjemenke grožđa su bogat izvor antioksidanata, flavonoida i melatonina, koji mogu podržati zdravlje srca i mozga, bolji san i normalnu cirkulaciju.

Dodaci sjemenki grožđa.

Sjemenke grožđa koriste se kao dodaci prehrani, poput ekstrakta sjemenki grožđa (GSE-Grape Seed Extract), koji mnogi uzimaju zbog njegovih potencijalnih protuupalnih i pojačavajućih cirkulacija. GSE se proizvodi mljevenjem sjemenki grožđa nakon što se izdvoje iz bobica grožđa i osuše. To je koncentrisani izvor antioksidanata, koji može pomoći u smanjenju upale i oksidativnog stresa, usporiti starenje i zaštititi vas od hroničnih bolesti poput određenih karcinoma (8, 16, 17). GSE takođe sadrži galnu kiselinu, jedinjenje za koju su neke studije pokazale na životinjama i epruvetama, inhibira stvaranje naslaga u mozgu, koje mogu dovesti do neurodegenerativne bolesti (12). Jedno je istraživanje pokazalo da je oralni unos do 2.500 mg GSE-a tokom 4 sedmice utvrđen kao općenito siguran i dobro prihvaćen od strane ljudi (18). Takođe se mogu kupiti i cijele sjemenke grožđa. Obično se koriste za pravljenje tinktura ili ekstrakata ili se drobe i dodaju čajevima kako bi se iskoristile njihove potencijalne koristi. Neki ljudi mogu osjetiti mučninu ili uznemiren želudac usljed dodatka sjemenki grožđa, ali GSE se uglavnom smatra sigurnim, a minimalni štetni učinci su prijavljeni (19). Budući da je GSE mnogo koncentrovaniji nego jesti sjemeke grožđa, o njegovom korištenju treba razgovarati sa ljekarom, posebno ako uzimate lijekove za smanjenje krvi (2, 3, 4). Generalno, nedostaje dokaza o sigurnosti upotrebe dodatka sjemenki grožđa tokom trudnoće i dojenja. Jedno istraživanje na ženama štakora pokazalo je da gutanje ekstrakta procijanidina sjemenki grožđa (GSPE) ima negativne efekte na potomstvo, uključujući insulinsku rezistenciju. Kao takav, najbolje je da trudnice ili dojilje izbjegavaju njegovu upotrebu (20).

Napomena: Najpopularniji dodatak sjemenki grožđa prodaje se kao ekstrakt sjemenki grožđa (GSE) koji može imati protivupalna i antioksidacijska svojstva. Možete kupiti i sjemenke cijelog grožđa koje ćete sami pripremiti za tinkture ili čaj.

Umjesto zaključka.

Dok je većina stonih sorti grožđa u trgovinama danas bez sjemenki, ponekad možete pronaći sorte grožđa sa sjemenkama. Sjemenke grožđa su hrskave i imaju gorak okus, ali to ne znači da ih trebate i ispljunuti. Ako odlučite konzumirati sjemenke grožđa, vjerovatno je da neće naštetiti vašem zdravlju. Sjemenke grožđa sadrže nekoliko jedinjenja koji mogu ponuditi zdravstvene beneficije, poput antioksidanata, flavonoida i melatonina. Takođe se koriste za izradu zdrave hrane poput ulja sjemenki grožđa i ekstrakta sjemenki grožđa, a koji se inače koriste kao dodaci zdravoj ishrani. Iako za one koji uzimaju lijekove za razrijeđivanje krvi može biti od manjeg rizika ako pojedu ogromnu količinu sjemenki grožđa, većina ljudi može ih konzumirati bez brige. Ipak, bez obzira jeste li odlučili jesti sjemenke grožđa nećete propustiti neke veće koristi - ili izbjeći velike rizike - ako ih ispljunete.