

Evo, zakaj čebelji cvetni prah velja za zlati rudnik prehrane

Here's why bee pollen is considered a goldmine of nutrition

Sreda, 21. september 2022 avtor: [Olivia Cook](#)

Oznake: [#prehrana](#) , [protivnetno](#) , [antioksidant](#) , [čebelji cvetni prah](#) , [dvig energije](#) , [hrana je zdravilo](#) , [znanost o hrani](#) , [dobra hrana](#) , dobro zdravje , zdravje [las](#) , [znanost](#) o zdravju , zdravje [srca](#) , [imunski sistem](#) , [zdravje jeter](#) , [naravno zdravje](#) , [naravno zdravilo](#) , [hranila](#) , [zdravje kože](#) , [superhrana](#) , [dodatki](#)

Ta članek lahko vsebuje izjave, ki odražajo mnenje avtorja

([Natural News](#)) Študija, objavljena v reviji *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* , je čebelji cvetni prah poimenovala [zlati rudnik prehrane zaradi njegovih bioaktivnih spojin](#) , ki kažejo protiglivično, protimikrobno, protivirusno, protivnetno, hepatoprotektivno, protirakavo, imunostimulirajoče in lokalne analgetične aktivnosti.

Čebelji cvetni prah vsebuje vseh 22 znanih aminokislin, vključno s triptofanom, fenilalaninom, metioninom, levcinom, lizinom, treoninom, histidinom, izolevcinom in valinom, ki igrajo pomembno vlogo pri optimalni rasti in zdravju.

Čebelji cvetni prah vsebuje približno petkrat več aminokislin kot enaka porcija govedine, mleka, jajc ali sira, [zato mora biti čebelji cvetni prah vključen v prehrano zaradi njegove vitalne vpletenosti](#) v »izražanje genov, celične signalne poti, prebavo in absorpcijo hranil,« pravi študija, objavljena v reviji *Experimental Biology and Medicine* (Maywood, NJ) .

Čebelji cvetni prah vsebuje več kot 250 različnih flavonoidov (npr. kaempferol, izorhamnetin in kvercetin), fenolnih kislin (npr. klorogenska kislina), lipidov (npr. trigliceridov, fosfolipidov), glutationa in drugih fitonutrientov, ki so ključnega pomena pri obrambnih odzivih. Vsebuje tudi široko paleto vitaminov, ki obstajajo v popolnem razmerju, vključno z vitamini A, C, D, E in B-vitamini tiamin (B1), riboflavin (B2), niacin ali niacinamid (B3), pantotenska kislina (B5), piridoksin (B6), biotin (B7) in folat (B9). Ti vitamini so topni v vodi in maščobah ter pogosto [delujejo kot encimski kofaktorji](#) .

[V čebeljem cvetnem prahu najdemo](#) osemindvajset mineralov , ki pomagajo uravnati encimske procese. Sem spadajo makrohranila, kot so kalcij, fosfor, magnezij, natrij in kalij; in mikrohranila, kot so cink, železo, baker, mangan, silicij, molibden, kobalt, krom, jod, nikelj, bor in selen.

Glede na študijo, objavljeno v reviji *Trends in Food Science and Technology* , ima čebelji cvetni prah povprečno 54,22 odstotka ogljikovih hidratov, 21,30 odstotka beljakovin (npr. albumin, globulin, glutelin, prolamin in encimi) in 5,31 odstotka lipidov kot esencialnih maščobnih kislin (arhaični, linolni, fosfolipidi in fitosteroli), ki [igrajo ključno vlogo pri različnih telesnih funkcijah](#) , vključno z zdravjem srca, preprečevanjem raka, kognitivnimi funkcijami, zdravjem kože in preprečevanjem debelosti.

Znanstveno podprte zdravstvene koristi čebeljega cvetnega prahu

Čebelji cvetni prah, ki so ga stari Grki, Egipčani in kitajski izvajalci naravne medicine prepoznali kot »življenjski prah«, je eno [najmočnejših in popolnih superživil](#) matere narave, ki podpira splošno fizično zdravje in dobro počutje. (Povezano: [Čebelji cvetni prah – poceni hrana za zdravje in zdravljenje](#) .)

Podpira zdravo delovanje imunskega sistema

Študija, objavljena v *Iranian Journal of Allergy, Asthma and Immunology* , je poročala o [flavonoidih čebeljega cvetnega prahu kot terapevtskem sredstvu](#) pri alergijskih in imunoloških motnjah.

Glede na študijo, objavljeno v reviji *Molecules*, je [kvercetin v čebeljem cvetnem prahu](#) znan po svojem antioksidativnem delovanju pri odstranjevanju radikalov in antialergijskih lastnostih, za katere je značilno stimuliranje imunskega sistema, protivirusno delovanje in zaviranje sproščanja histamina.

Podpira zdravje srca

Študija, objavljena v reviji *Nutrients*, je poročala, da je dopolnjevanje prehrane s polifenoli bogatim etanolnim izvlečkom čebeljega cvetnega prahu (EEP) povzročilo [znižanje skupnega holesterola in ravnih trigliceridov](#). EEP je zaščitil koronarne arterije tako, da je bistveno omejil razvoj ateroskleroze ali popolnoma preprečil njen nastanek. Poleg tega antioksidanti v čebeljem cvetnem prahu ščitijo lipide (npr. trigliceride) pred oksidacijo. Ko lipidi oksidirajo, se zlepijo, omejujejo krvne žile in povečajo tveganje za srčne bolezni.

Podpira zdravje jeter

Rezultati študije, objavljene v reviji *Nutrients*, so poročali, da ima čebelji cvetni prah *Schisandrachinensis* iz cvetov *S. chinensis*, ki se pogosto goji na Kitajskem, močne antioksidativne lastnosti, ki lahko [preprečijo poškodbe jeter](#). Izvleček čebeljega cvetnega prahu *Schisandrachinensis* je preprečil nealkoholno bolezen zamaščenih jeter in motnje črevesne mikrobiote, ki jih povzročajo diete z visoko vsebnostjo maščob.

Podpira zdravo kožo in lase

Po besedah dr. Lars-Erika Essena, švedskega dermatologa, ki je bil pionir pri uporabi čebeljih izdelkov za kožne težave, visoke koncentracije hranilnih snovi v čebeljem cvetnem prahu [nudijo učinkovito zaščito pred dehidracijo in v suhe celice vbrizgajo novo življenje](#). Koža z uporabo cvetnega prahu čebel postane mlajša, manj občutljiva na gube, bolj gladka in zdrava. Opozoril je tudi, da čebelji cvetni prah lahko pomaga pri zdravljenju aken, ekcemov in mnogih drugih kožnih bolezni.

Glede na študijo v reviji *Molecules* čebelji cvetni prah olajša proces granulacije pri celjenju opeklin in [regenerira poškodovana tkiva](#).

Čebelji cvetni prah se uporablja tudi za proizvodnjo šamponov in balzamov za uravnavanje sebo. Čebelji cvetni prah normalizira delovanje žlez lojnic zaradi prisotnosti cinka, metionina in fosfolipidov.

Poleg tega aminokisline, ki vsebujejo žveplo (predvsem cistein), prisotne v čebeljem cvetnem prahu, krepijo lasne stebila. Čebelji cvetni prah je dodan tudi šamponom proti prhljaju, saj omejuje rast glivic in ustavi srbenje lasišča.

Izboljša telesno zmogljivost

Francis Huber, znani nemški naravoslovec, je dejal, da je čebelji cvetni prah "največji bodybuilder" na planetu. Delno zaradi celotnega spektra aminokislin je učinkovit pri spodbujanju telesne presnove, povečanju energije in skrajšanju časa okrevanja po vadbi. (Povezano: [Čebelji cvetni prah: močan pospeševalec spolnega nagona](#).)

Zaradi prehranske raznolikosti čebeljega cvetnega prahu je [idealno prehransko dopolnilo](#) za izboljšanje uravnotežene prehrane. Lahko kupite okusen čebelji cvetni prah v zlato obarvanih zrnih in jih pojedete čiste kot pest sončničnih semen ali pa jih potresete po kosmičih, jogurtu, solati ali smutiju. Na voljo je tudi kot prehransko dopolnilo.

Oglejte si ta videoposnetek o [neverjetnih zdravstvenih koristih čebeljega cvetnega prahu](#).

Ta video je iz [kanala Natural News na Brighteon.com](#).

Več povezanih zgodb:

[Neovrgljivi dokazi dokazujejo, da med in čebelji cvetni prah izboljšata simptome menopavze pri bolnicah z rakom dojke](#) .

[Študija ugotavlja, da lahko čebelji cvetni prah povzroči nekatere učinke avtizma](#) .

[Čebelji cvetni prah je dokazano »zakladnica aktivnih naravnih metabolitov«, ki koristijo zdravju ljudi](#) .

Viri vključujejo:

[PubMed.NCBI.NLM.NIH.gov 1](#)

[PubMed.NCBI.NLM.NIH.gov 2](#)

[BeeCulture.com](#)

[MedicalNewsToday.com](#)

[PubMed.NCBI.NLM.NIH.gov 3](#)

[NCBI.NLM.NIH.gov 1](#)

[PubMed.NCBI.NLM.NIH.gov 4](#)

[NCBI.NLM.NIH.gov 2](#)

[Journalism.co.UK](#)

[NCBI.NLM.NIH.gov 3](#)

[Brighteon.com](#)

-

-

[**Nova OF sveta**](#)

in

[**Yoda**](#)

v sodelovanju z

[**Virtualno elitno enoto za hitra posredovanja**](#)