

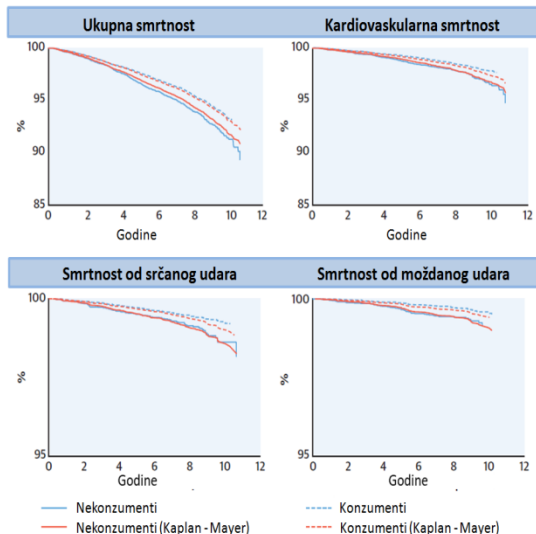
LJUTA PAPRIKA "STARA PRIJATELJICA S NOVOM ULOGOM"

Hrvoje Roguljić^{1,2*}, Martina Smolić^{1,2}, Lucija Kuna^{1,2}, Robert Smolić^{1,2}, Jerko Arambašić¹, Tomislav Kizivat¹, Vjera Ninčević^{1,2}, Sonja Vukadin^{1,2}, Tea Omanović Kolarić^{1,2}, Ines Bilić Čurčić¹, Aleksandar Včev^{1,2}

¹Faculty of Medicine Osijek, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Josipa Huttlera 4, 31000 Osijek, Croatia

²Faculty of Dental Medicine and Health Osijek, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Crkvena 21, 31000 Osijek, Croatia

Stoljećima ljuta crvena paprika predstavlja jedan od glavnih začina u tradicionalnoj hrvatskoj kuhinji. Osim kao začim tijekom pripremanja jela, crvena paprika pripada nezaobilaznim sastojcima u pripremi suhomesnatih proizvoda. Iako dugo prisutna u prehrani čovjeka, tek unazad desetak godina dobiva status namirnice s izrazito povoljnim učinkom na zdravlje čovjeka. Upravo ljuta paprika odnosno kapsaicin, alkaloid odgovoran za ljutinu biljke, prepoznat je kao glavni čimbenik odgovoran za ljekovita svojstva paprike.



Naime, pokazano je da redovito konzumiranje ljute paprike smanjuje rizik za razvoj srčanog i moždanog udara, a time smanjuje i ukupnu kardiovaskularnu smrtnost (slika 1.).

Nadalje, poznat je povoljan učinak kapsaicina na značajne kardiovaskularne rizične faktore kao što su hipertenzija te metabolički sindrom. *In vivo* studije pokazale su povoljan učinak kapsaicina na metabolizam glukoze s posljedičnim smanjenjem inzulinske rezistencije.

Također, na životinjskom modelu je pokazano da kapsaicin smanjuje koncentraciju triglicerida u plazmi te dovodi do smanjenja masnog tkiva što rezultira redukcijom tjelesne težine.

Slika 1. Utjecaj konzumacije kapsaicina na kardiovaskularni mortalitet

Uzevši u obzir iznesene dokaze ljuta paprika definitivno zaslužuje centralno mjesto na svakoj polici sa začimima, ako ne zbog zdravstvenih blagodati onda bar zbog vitke linije.

Ključne riječi: Ljuta paprika, kapsaicin, kardiovaskularne bolesti, šećerna bolest

Reference:

1. Bonaccio M, Di Castelnuovo A, Costanzo S, Ruggiero E, De Curtis A, Chili Pepper Consumption and Mortality in Italian Adults. *Persichillo M, J Am Coll Cardiol* VOL. 74, NO. 25, 2019.
2. Qin Y, Ran L, Wang J, Yu L, Lang H, Wang X. Capsaicin Supplementation Improved Risk Factors of Coronary Heart Disease in Individuals with Low HDL-C Levels. *Nutrients*. 2017 Sep;9(9):1037.