

KURKUMA KAO ADITIV, ZAČIN I DODATAK PREHRANI

¹Đaković Mirela, ²Damir Alihođić

¹ "ZADA pharmaceutical" Tuzla, ² Agencija za certificiranje halal kvalitete Tuzla

Cilj ovog rada je dati jedan jasan pregled na efikasnost korištenja kurkume bilo kao aditiva, začina ili dodatka prehrani.

Da bi bolje shvatili njegovu ulogu krenut ćemo od osnovnih karakteristika i porijekla kurkume. Kurkuma začina dolazi od korijena lisnate biljke *Curcuma Longa*, koja uspijeva u Indiji i na Karipskim otocima. Ovaj korijen ima smeđu kožu i žarko narančasto meso, a začina se pripravlja od izraslina iz korijena koje izgledaju kao prsti.

Omiljeni azijski začina jarkožute boje ima povoljno djelovanje na funkciju mozga i srca, a pojedine znanstvene studije dokazuju snažnu antikarcinogeni aktivnost.

Osim apsolutnog aduta kurkumina, kurkuma sadrži i cijeli niz vitamina i minerala. Sadrži vitamin B6, B3, folnu kiselinu te minerale kalij, željezo i mangan. Smatra se izvorom neprobavljivih prehrambenih vlakana. Budući da se obično jelu dodaje u količini od jedne kašikice, kalorijski doprinos je zanemariv. U posljednjih pet godina objavljeno je više od 1500 znanstvenih radova koji govore o kurkuminu, a Američki nacionalni institut za zdravlje provodi četiri klinička pokusa s kurkuminom – razmatra se kao terapija za karcinom gušterače, multipli mijelom, Alzheimerovu bolest i karcinom kolorektuma.

TURMERIC AS AN ADDITIVE, SPICE AND FOOD SUPPLEMENT

Đaković Mirela

Postgraduate study University of pharmacy in Tuzla

The aim of this paper is to give a clear overview of the efficiency of using turmeric or as additives, spices or food supplements.

To better understand its role we will start from the basic characteristics and origin of turmeric.

Turmeric spice comes from the root of *curcuma Longa* leafy plant that thrives in India and the Caribbean. This root has brown skin and bright orange flesh, and spice is prepared from the growth from the roots that look like fingers.

Favourite Asian spice bright yellow colour has beneficial effects on brain function and heart, and some scientific studies proving a strong anticarcinogenic activity. In addition to the absolute trump curcuma, turmeric contains a full range of vitamins and minerals. It contains vitamin B6, B3, folic acid and minerals potassium, iron and mangan.

Considered a source of indigestible dietary fiber. Since it is usually added to food in quantities of one spoon, caloric contribution is negligible.

In the past five years, published more than 1,500 scientific papers that talk about curcuma, and the American National Institute of Health conducted four clinical trials with curcuma - is considered as a therapy for pancreatic cancer, multiple myeloma, Alzheimer's disease and colorectal cancer.