

Polyfenoly trénujú náš organizmus

10.4.2026 - | SAV

V Radnici Mestského múzea v Lučenci sa v utorok 31. marca 2026 v rámci projektu Vivat scientia! Nech žije veda! predstavila Oľga Pecháňová z Ústavu normálnej a patologickej fyziológie CEM SAV, v. v. i. Vo svojej prednáške Ako sme vďaka rastlinám silnejší priblížila, prečo sú rastliny pre človeka viac než len zdrojom potravy a ako látky, ktoré im pomáhajú prežiť v náročných podmienkach, dokážu chrániť aj naše zdravie.

Téma Oľgy Pecháňovej prilákala veľké množstvo návštevníkov, ktorí zaplnili sálu historickej lučeneckej radnice. Uznávaná vedkyňa publiku v prednáške zdôraznila, že rastliny si v nepriaznivom prostredí vytvárajú obranné látky – polyfenoly, známe aj ako antioxidanty. Práve tie sa následne dostávajú do ľudského tela prostredníctvom potravy. „Rastliny nás dokážu trénovať. Učia naše telo, ako sa brániť stresu a chorobám,“ vysvetlila O. Pecháňová. Zaujímavým poznatkom pre publikum bol okrem iného aj fakt, že viac týchto látok obsahujú práve rastliny vystavené stresu, napríklad divo rastúce plody, ktoré musia bojovať so suchom či vetrom.

Polyfenoly zohrávajú v organizme viacero dôležitých úloh. Podporujú tvorbu oxidu dusnatého, ktorý rozširuje cievy, zlepšuje prietok krvi a pomáha predchádzať srdcovo-cievnyim ochoreniam. Zároveň pôsobia proti škodlivým voľným radikálom, ktoré poškodzujú bunky.

O. Pecháňová v prednáške popísala aj výskum, ktorý spoločne so svojím tímom realizuje a ktorý ukázal, že významnú úlohu zohráva aj forma a množstvo prijatých látok. Experimenty s plodmi drienky potvrdili, že najvyšší obsah prospešných polyfenolov majú divé, nie šľachtené odrody. Zároveň však upozornila, že ani prírodné látky nie sú automaticky bezpečné vo veľkom množstve.

Prednáška priniesla pohľad na rastliny ako na aktívnych „učiteľov“ ľudského organizmu. Ukázala, že zdravie nesúvisí len s tým, čo jeme, ale aj s tým, ako naše telo reaguje na prírodné látky. Publikum odmenilo O. Pecháňovú srdečným potleskom, po ktorom nasledovala živá diskusia.

[Záznam](#) z prednášky si môžete pozrieť kliknutím na prehrávač vložený na konci textu.

Text a foto: Katarína Gáliková

https://www.sav.sk?doc=services-news&lang=sk&news_no=13546&source_no=20