

Odabrani hranljivi elementi u komercijalnim uzorcima salata

Marija Dimitrijević^{1*}, Luka Petrić¹, Dragoljub Miladinović¹

1 - Univerzitet u Nišu, Medicinski fakultet, Departman farmacije, Niš, Srbija

Marija Dimitrijević: marija.dimitrijevic@pmf.edu.rs, <https://orcid.org/0000-0003-1816-0400>

Luka Petrić: lukapetrickl@gmail.com

Dragoljub Miladinović: dragoljubm@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4849-1067>

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je određivanje sadržaja kalijuma, natrijuma, kalcijuma, magnezijuma i selena, u šest različitih vrsta lisnatog povrća koje se obično koristi za pravljenje salata. Analizirano povrće je *L. sativa*, *S. oleracea*, *C. intibus*, *V. locusta*, *C. endivia* i *E. sativa*. Doprinos navedenih elemenata u ishrani konzumacijom porcije od 100 g sveže salate određen je na osnovu preporučenih dnevnih potreba. Rezultati su otkrili značajne varijacije u sadržaju elemenata među vrstama. S obzirom na preporučeni dnevni unos selena, ovo povrće može značajno doprineti zadovoljavanju dnevnih potreba za selenom (35,9% – 60,5%). Konkretno, veće koncentracije selena u *L. sativa* (3,327 mg/kg) i *V. locusta* (2,467 mg/kg) sugerišu da bi njihova redovna konzumacija mogla biti efikasan način da se poveća unos selena ishranom, podržavajući njegovu suštinsku ulogu u ljudskom zdravlju. Drugi rezultati pokazuju različit sadržaj elemenata u različitom lisnatom povrću. Na osnovu sadržaja elemenata u uzorcima, *L. sativa* ima najveći sadržaj kalcijuma (12302 mg/kg), dok *S. oleracea* ima najveći sadržaj magnezijuma i kalijuma (6131 mg/kg i 22854 mg/kg), *C. endivija* se izdvaja po visokom sadržaju natrijuma (20840 mg/kg).

Ključne reči: nutritivni elementi, komercijalni uzorci salata, ICP OES

* Autor za prepisku: marija.dimitrijevic@pmf.edu.rs