

Finomított szénhidrát = Mellrák?

A legújabb kutatások nem a húsokat és a zsírokat hibáztatják a mellrák növekvő gyakoriságáért, hanem a túlzott szénhidrát-fogyasztást. Az alábbiakban az egyik legfrissebb kutatás ismertetését olvashatja, de a problémát részletesen tárgyalom ősszel megjelenő könyvemben. Még kialakult mellrák esetén sem késő átállni az un. lowcarb étrendre, amely minimális, zöldség és gyümölcsalapú szénhidrátot és sok fehérjét és zsírt tartalmaz.

Egy új vizsgálat szerint a sok szénhidrát fogyasztás szorosan összefügg a mellrák megnövekedett kockázatával.

Az Early Show egészségügyi tudósítója Dr. Emily Senay szerint a vizsgálat megállapítása szerint, azoknál a nőknél, akik a legtöbb szénhidrátot fogyasztották, a mellrák kockázata kétszerese volt azokhoz képest, akik keveset fogyasztottak.

A kutatók Mexico Cityben 475, mellrákkal frissen diagnosztizált, és 1391 egészséges nőt vettek fel a vizsgálatba kontrollcsoportként. Kor, súly, szülési és egyéb, a rák esélyét befolyásoló tényezők alapján csoportosították őket. Dr. Walter Willett, a Harvard School of Public Health táplálkozástani vezetője vezette a vizsgálatot a mexikói Instituto Nacional de Salud Publica egyetem orvosaival, Cuernavaca-ban.

A nők egy hosszú táplálkozási kérdőívet töltöttek ki, amelyet Willett fejlesztett ki, és az efféle vizsgálatokban széles körben használják. A résztvevőket aztán négy kategóriába sorolták aszerint, hogy az általuk összes elfogyasztott kalória hányad része származik szénhidrátból. Az eredmények azt mutatták, hogy azoknál a nőknél, akik az összes kalória 62 százalékát szénhidrátokból fedezték, kétszer olyan nagy valószínűséggel fejlődött ki mellrák, mint azoknál, akik csak 52, vagy annál is kevesebb százalék kalóriát fogyasztottak szénhidrátból.

Ezeknél volt a legkisebb a mellrák kialakulásának esélye, magyarázza Senay.

Már régóta vizsgálják a zsír, a rost, és meghatározott ételek hatását a rák különböző típusaira, de kevés határozott összefüggést tártak fel eddig. A túlsúlyosság köztudottan növeli a kockázatot, az új vizsgálat figyelembe vette ezt, és további kockázatot talált a nagy szénhidrát fogyasztásban. Senay magyarázata szerint a szénhidrátok - különösen a köztudottan egészségtelen fajta, mint pl. a sütemények, kekszek - növelik az inzulin szintet. Az inzulin osztozásra serkenti a sejteket. Ha a sejtek osztoznak, esély van arra, hogy egyfajta rossz sejtté váljanak, és rákká fejlődjenek. Noha ezt az elméletet még nem igazolták, sok bizonyíték támasztja alá. Ez egyike azoknak a vizsgálatoknak, amelyek azt kutatják, hogyan befolyásolhatja a cukor és a keményítő fogyasztás a rák kialakulását. "Megerősíti eddigi ismereteinket arról, hogy a étrend fontos szerepet játszik" a rák kockázat tekintetében, mondta John Milner, National Cancer Institute táplálkozástani vezetője.

Vitatható azonban, hogy az amerikai nőkre mennyire alkalmazhatóak ezek az eredmények.

Mexikóban a főbb szénhidrátok, melyeket a nők fogyasztanak, kukorica származékok, mint pl. a tortilla, üdítők és kenyér, állította Dr. Eduardo Lazcano-Ponce, a vizsgálatot végző mexikói orvosok egyike. A kukoricában nincs folát és egyéb tápanyag, mint más gabonaszemekben és pelyhekben, és egyéb az Egyesült Államokban fogyasztott szénhidrát forrásokban. Ezek a tápanyagok segíhetnek a rák megelőzésében, jegyezte meg Sandra Schlicker, az American Society for Clinical Nutrition ügyvezető igazgatója.

A mellrák aránya az Egyesült Államokban az

egyik legmagasabb a világon. Közel 132 esetet diagnosztizálnak 100.000 nő közül. Mexikóban is emelkedik az előfordulás, jelenleg 100.000-ból 38-ra becsülik. De Willett figyelmeztet, hogy ezeket az arányszámokat nem igazították egymáshoz a körkörübségek tekintetében, és, hogy az USA lakossága jelentősen idősebb, mint Mexikóé, ennél fogva nagyobb a rák kockázata is.

A vizsgálatban azoknak a nőknek, akik sok nem oldódó rostot fogyasztanak - ilyenek a teljes magvakban, gyümölcsökben és zöldségekben található - valamivel alacsonyabb a mellrák kockázatuk. A rost módosítani tudja a szénhidrátok felszívódását.

"Ez azt bizonyítja számomra, hogy az egészségesebb szénhidrát források, de legalábbis a rostokban gazdag étrend, kevésbé hozhatók kapcsolatba a mellrákkal." mondja Marji McCullough, az American Cancer Society epidemiológusa és táplálkozási szakértője.

A szakemberek szerint további vizsgálatra lenne szükség, amely nem a nők memóriájára támaszkodna, hogy mit ettek, hanem étkezési naplót kellene vezetniük, majd éveken keresztül nyomon követné őket, hogy meggyőződjön arról, melyiknél alakult ki rák.

Fontos, hogy megtalálják az összefüggést az étkezés és a mellrák között, mivel az étrend az egyike azon kevés rizikó faktornak, melyet egy nő könnyen módosíthat. "Egyedül ez a vizsgálat nem elegendő ahhoz, hogy az emberek változtassanak az étrendjükön, de figyelmeztető jel" mondta Willett. Azt is mondta, ezek az eredmények nem azt jelentik, hogy biztonságos, vagy egészséges dolog rengeteg húst, sajtot, zsírt enni, mint sok low-carb diétán levő ember azt teszi.

"A sok állati zsíradékot tartalmazó étrenddel is gond van", állítja Willett. "Ha valaki nem kívánja csökkenteni a szénhidrát fogyasztását, fontos, hogy ezt olyan módon tegye, ami az egészséges zsíradékot hangsúlyozza, mint pl. a saláták salátaöntettel." Senay szerint a vizsgálat semmiféleképpen nem az Atkins diéta jóváhagyása. Természetesen nem kívánja azt sem, hogy a nők vessék el az egészséges szénhidrátokat.

Az Orvostudományi Hivatal javaslata alapján a szénhidrátok az összes kalória 45-60 százalékát tegyék ki, és a hozzáadott cukor nem lehet több, mint 20 százalék, mondta Schlicker, aki a tanácsot megfogalmazó bizottság tagja volt. Az új étkezési irányelveket jövő évben fogják nyilvánosságra hozni.

A vizsgálatot a U.S. Centers for Disease Control and Prevention, (Betegség Felügyeleti és Megelőzési Központ) a mexikói Egészségügyi Minisztérium, és az amerikai Rákkutatási Intézet finanszírozta. Az eredményeket pénteken a Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention című szaklapban tették közzé.

Kommentár

Természetesen konszolidált kutatóktól nem várható, hogy a javasolt étrend tekintetében rögtön radikális álláspontra helyezkedjenek. Azonban világos, hogy a "kicsit kevesebb" szénhidrát kicsit kevesebb kockázatot jelent, de nem jelent gyökeres szakítást a megbetegítő nyugati étrenddel. Aki csak kicsit akar mellrákot, az csökkenti a finomított szénhidrátok fogyasztását, azaz csökkenti a fehérleisztből és cukorból készült mindennapi betevőjét. Aki viszont nem csupán csökkenteni akarja kockázatát, hanem el akarja kerülni a mellrákot, annak szembe kell néznie azzal, hogy az összes civilizációs betegséget maga a civilizáció étrendje okozza. A kutatók nem véletlen említették az Atkins diétát. Ezt ma szélsőségesnek tartják, valójában sokkal jobban közelít az emberi szervezet szükségleteihez, mint a modern, a közegészségügy által ajánlott étrend. Ősszel megjelenő könyvemben részletesen bemutatom majd, mire adaptálódott az ember évmilliók alatt, s hogyan kell táplálkoznia annak, aki nem akar rákban, szív- vagy autoimmun betegségben meghalni. Ezt az étrendet nevezik paleolit, azaz kőkori étrendnek.

**Forrás: CBSNews
Fordította: Váradí Judit
A fordítás forrása: tenyek-tevhitek.hu**



Gyömbér

(Zingiber officinale)

Leírás és előfordulás:

Évelő növény. Húsos, aromás, kúszó, kívül szürkés-sárga, belül sárgás gyöktörzséből nádra emlékeztető 60-120 cm magas száruk nőnek. Keskeny, lándzsás, ülő levelei fényesek, sötétzöldek, 15-30 cm hosszúak, 2-3 cm szélesek. Tömött füzérvirágzatában a halványzöld fellevelek által kísért, bíbor foltos virágok sárgák. Eredete ismeretlen, valószínűleg Indiából származó ősi kultúrnövény.

Felhasznált részei:

a gyöktörzs (*Zingiberis rhizoma* - Ph. Hg.!, Ph. Eur. 4.) és a belőle kinyert illóolaj (*Zingiberis aetheroleum*).

Főbb hatóanyagok:

illóolaj (alfa- és béta-zingiberon, kurkumén és bizabolén fő alkotórészekkel) és csípős anyag (fontosabb alkotórészei a gingerol és a sogaol).

Főbb hatások:

hányinger-csillapító, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, görcsoldó és emésztésvajító.

Ajánlott napi adagja:

6 éves kor felett 0,5-2 gramm.

Felhasználás:

a gyöktörzset önmagában vagy készítmények alkotórészeként hányinger csillapítására, a gyomornedv elválasztás serkentésére, ízületi gyulladások kezelésére, ill. egyes szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére és kezelésére; az illóolajat reumás fájdalmak bedörzsölésére szánt készítmények hatóanyagaként.

Gyöktörzseit nyersen és szárítva egyaránt használják vegetáriánus ételek és sütemények ízesítéséhez, valamint sörök és borok sajátosan kellemes ízének kialakításához, emellett kandírozva is forgalmazzák az apróra vágott gyöktörzseket.

A gyöktörzsből készült kivonatokat a likőriparban az erős, csípős karakterű gyömbérlikőrbe, ill. keserűfűszeres likőr különlegességekbe teszik vezető ízként vagy ízkiégitőként.

Megjegyzés:

hányinger és hányás csillapítására a várandósság ideje alatt csak orvosi javaslatra ajánlott a használata. Epeköves betegek csak orvossal történt megbeszélés után használják terápiás célra.

