

Michael Downey:

A kávé egyedülálló egészségvédő hatásai

– 2. rész –

Szív- és érrendszeri betegségek

A szív- és érrendszeri betegségekben egyharmaddal több amerikai hal meg, mint rákban (53).

Talán Ön is hallotta már azt a téves elképzelést, hogy a kávé vérnyomás emelkedést okoz és növeli a szívbetegség kockázatát. Valójában a vizsgálatok azt mutatják, hogy a kávé hosszútávon csökkenti a vérnyomást (54), csökkenti a szív és érrendszeri betegségek kockázatát (55-57) és lecsökkentheti a sztrók kockázatát is (58). A kávé, röviddel elfogyasztása után, növelheti a vérnyomást (59-61). De összetevőinek hosszútávon vannak előnyei: már 8 hét után csökken a kávéfogyasztók vérnyomása, feltehetően a klorogénsav érfalakra gyakorolt hatásának köszönhetően (62).

Hosszabb távon a kávé csökkenti a szívhalál kockázatát. Egy 15 éves követéses vizsgálatban 15 000 nő adatát feldolgozva az derült ki, hogy napi 1-3 csésze kávé már 24%-kal csökkenti a szíveredetű halálózást (6). Az eredményt más vizsgálatok is megerősítették (63, 64).

A szíveredetű halálózás sejszintű megelőzését is eredményezi a kávé, mivel már egyetlen csésze kávé -függetlenül a koffein tartalomtól, egy órán belül gátolja a vérlemezkék kicsapódását. További jó hír, hogy a rendszeres kávézás csökkenti a gyulladást, emeli a HDL szintet (66) és csökkenti a koronáriák meszesedését (67).

Májbetegségek

A krónikus májbetegségek és a májcirrózis évente 35 000 halált okoz az USA-ban. A cirrózis a 9. halál oka Amerikában, ez felel az összhálalozás 1.2%-áért (68). A kutatók eredményei szerint ez a halálózás jelentősen csökkenthető kávézással.

Akik legalább napi 4 kávét isznak, azoknál a cirrózis kockázata 84%-kal csökken, mutatta ki egy Annals of Epidemiology-ban megjelent tanulmány (69). Ez egybevág egy nyolc évvel korábbi vizsgálattal, amelyben 120 000 ember adata alapján mutatták ki, hogy napi egy csésze kávé már 23%-kal csökkenti a cirrózis kockázatát (70).

A hepatitis B-ben és C-ben szenvedő betegeknél ugyancsak csökken a nem alkoholos eredetű májcirrózis kockázata, ha rendszeresen kávéznak (71).

Szellemi hanyatlás

Az Alzheimer betegség gyakorisága folyamatosan növekszik a 84 évesnél idősebbek 40%-a szenved ebben a kórban (72).

Igéretek azok a vizsgálatok, amelyek szerint a koffeines kávét fogyasztók körében kisebb a későbbi Alzheimer és demencia kockázat (18, 73). A kutatók megállapítása szerint a kávéfogyasztás hosszú távú dózisfüggő hatása a megőrzött szellemi képesség és memória (75, 76), és ez elsősorban a neuronok védettségéből fakad (77).

Egy egérvizsgálat szerint a moderált kávéfogyasztás - ez emberre átszámolva napi 5 csészt jelent - 5 héten belül elkezd visszafordítani az Alzheimer betegséggel járó károsodásokat (20).

Bár a szellemi hanyatlással szembeni védőhatás mechanizmusa még nem ismert, egy 2009-es egérvizsgálat szerint a koffein mind a vérben, mind az agyban csökkenti az Alzheimer kialakulásában szerepet játszó amyloid béta fehérje szintjét (78).

2011-ben a kutatók arra következtettek, hogy a kávé a legjobb forrása a koffeinnek, amely védelmet jelent a szellemi hanyatlással szemben. A következtetés alapja az, hogy a kávé eddig ismeretlen alkotóelemei erősítik a koffein azon hatását, amely növeli egy faktor (a granulocyte colony-stimulating factor vagy másként GCSF) szintjét a vérben, amely oka az Alzheimerben bekövetkező szellemi javulásnak (79).

A koffeines kávé a Parkinson betegség ellen is véd. Ez a második leggyakoribb neurodegeneratív betegség az Alzheimer után. Egy vizsgálatban 29 000 ember adata alapján arra következtettek, hogy napi 1-5 kávé 47%-kal, napi 5 kávénál több 60%-kal csökkenti a Parkinson kockázatát (81). A GCSF szintjét növelő gyógyszer, a Neupogen hatásosan megállította a Parkinson romlását állatkísérletekben (82-85). Számos más vizsgálat is megerősítette, hogy minél több kávét iszik valaki naponta, annál kisebb a Parkinson kockázata (86-88).

DNS károsodás

A DNS-t számos környezeti hatás és az öregedés is károsítja. Kiderült azonban, hogy a kávézás csökkenti az oxidációs hatásokra bekövetkező DNS károsodást (90, 91). Egy 2011-es vizsgálat igazolta, hogy a kávé hatására csökkenő DNS károsodás az egyik oka a rákkockázat csökkenésének. A rendszeresen kávézóknak 13%-kal, az erős kávézóknak 18%-kal csökkent általában a rákkockázata, de a kávé specifikusan véd a prosztata, a mell-, a vastagbél- és végbél-, a torok-, a nyelőcső-, a máj-, a hasnyálmirigy-, a hólyag- és a méhrákkal szemben (92).

Hogyan hatnak a kávé összetevői?

A kávé sokoldalú hatását nyilván nem magyarázza meg teljes egészében az antioxidáns hatása. A kutatók kezdik feltárni a kávé összetevőinek további hatásait is.

Az egyik, hogy a kávé polifenoljai javítják a sejten belüli kommunikáció hatékonyságát, ami serkenti a sejtregenerációt, a sejtgyógyulást, az immunítást és a homeosztázist (95, 96). A gyenge sejten belüli kommunikáció jellemző a rákra, cukorbetegségre és más betegségekre. Ez a megjavult sejten belüli kommunikáció akadályozza meg a vérlemezkék kicsapódását is (97). Egy specifikus sejt jelzőrendszer hatékonyságának javulása miatt védőhatású a kávé az idegsejtek esetében is (98). A kávé pozitívan hat a sejtek receptoraira is (99). A receptorokon keresztül kap egy sejt utasítást az osztódásra, elhalásra vagy különféle molekulák kibocsátására.

A kávé megemeli a méregtelenítő enzimek szintjét, ami védi a DNS-t a károsodástól (100). Egy 2009-es vizsgálat azt is igazolta, hogy a kávé fokozza a bifidobaktériumok (hasznos baktériumok) aktivitását (101). Ezek a baktériumok fokozzák az immunítást, csökkentik a vérnyomást és fokozzák az ásványi anyagok felszívódását.

Egy 2010-es vizsgálat arra mutatott rá, hogy a kávéban található fenolok, napi 4-8 kávé esetén közvetlenül csökkenti a gyulladást (66). A krónikus szervezetszintű gyulladás számos betegség alapja.

Egy 2011-es vizsgálat igazolta a kávé májvédő hatását és a zsírsavak aktiválódását. Ezt mind a koffeines, mind a koffeinentes kávé kiváltja (102). Ugyancsak 2011-ben igazolták, hogy a koffein maga is hatásosan semlegesíti a szabad gyököket (103).

A kávé védi az agy-vér gátat is (105), azaz segít meggátolni, hogy az agyműködést zavaró anyagok jussanak be az agyba.

Többszörös előny

Akik tehát a legtöbb kávét isszák, azoknak alapvetően lecsökken a diabétesz, a rák, a májbetegségek, a szellemi hanyatlás és a DNS károsodás kockázata. De a pozitív hatások sora ezzel nem ért véget.

A koffeines és koffeinentes kávé 9-10%-kal csökkenti a vesekő kockázatát (107)

A koffeines kávé lecsökkenti az epekő és az epehólyag betegségeinek kockázatát (108, 109).

A kávé serkenti a fogyást és a zsírégetést (91, 110, 111)

A kávé csökkenti a bármilyen okból bekövetkező halál kockázatát (6, 112-115)

Atlétáknál a kávé csökkenti az izomfájdalmat, növeli az erő kifejtését

Egy vizsgálatban a sport előtt két órával elfogyasztott kávé megelőzte az erő kifejtés okozta asztmát (120).

Egy 2011-es vizsgálat 50 000 nő adataival igazolt, hogy napi 4 kávé 20%-kal csökkenti a depresszió kockázatát (121).

A kávé csökkenti a fogkő képződését

Mind a koffeines és koffeinentes kávé csökkenti a székrekedést, és szemben a kávé vízható hatásától szóló tévhittel, a kávé hozzájárul a szervezet folyadékigényének a kielégítéséhez (125-127)

A kávé 40%-kal fokozza a fájdalomcsillapító hatásait fejfájás esetén, és serkenti a fájdalomcsillapító felszívódását (128)

Egy 2011-es, még nem publikált vizsgálat szerint a kávé 13-18%-kal csökkenti a bazális sejtrák (egy bőrrák típus) kockázatát (129).

Összefoglaló

Bár sok ember véli úgy, hogy korlátoznia kell a kávéfogyasztást, rengeteg vizsgálat igazolja, hogy a kávézás egészségvédő előnyei az elfogyasztott napi adaggal arányosan nő.

Számos vizsgálat igazolja, hogy a nagyobb mennyiségben naponta elfogyasztott kávé csökkenti a diabétesz, a szív- és érrendszeri betegségek, a rák, az Alzheimer és számos más krónikus betegség, köztük az elhízás kockázatát.

Számos fitovegyület, köztük a klorogénsav található a kávéban, amely a kávé betegségmegelőző hatásáért felelős.

Az előnyök dózisfüggők: napi egy csésze 13%-kal, napi 12 csésze már 67%-kal csökkenti a cukorbetegség kockázatát (21).

Miközben a tradicionális orvoslás reménytelen küzdelmet folytat a cukorbetegség, a rák vagy az Alzheimer betegség ellen, kiterjedt kutatások igazolják, hogy a kávé, amely messze nem bűnös élvezet, teljesen természetes és olcsó védekezési eszköz.

- A kávé védőhatásai
- 1, Kombinált antioxidáns hatás
 - 2, Lecsökkent tárolt glukóz
 - 3, fokozott inzulinérzékenység
 - 4, A glikogén mobilizálása az izmokban
 - 5, A zsíroxidáció serkentése az izmokban
 - 6, Csökkent gyulladásozomaktivitás
 - 7, A méregtelenítő enzimek magasabb szintje
 - 8, Megjavult sejten belüli kommunikáció
 - 9, A sejtek receptorainak fokozott érzékenysége
 - 10, A gének aktivitásának fokozódása
 - 11, A hasznos bélbaktériumok probiotikus serkentése
 - 12, A neuron pusztulás gátlása
 - 13, Az olyan fémek, min pl. a vas kelátképzésének alakítása
 - 14, A zsírsavak és a máj metabolikus aktivitásának serkentése
 - 15, A vér-agy gát diszfunkciójának megelőzése
 - 16, Az amyloid-béta plakok alacsonyabb szintje
 - 17, Az amyloid-béta plakokat előállító enzimek aktivitásának csökkentése

Paprika kerti)

(Capsicum annum)

Leírás és előfordulás:

egyéves, lágyszárú növény. Gyökere orsó alakú, rajtuk az oldalgyökerek egyenesen helyezkednek el. Szára szögletes, 20-70 cm magas, szétágazó. Kihegyezett, hosszukás tojásdad, ép szélű levelei szőrtállásúak, rendszerint 5-15 cm hosszúak. Termése felfújt bogyó, hossza fajtától függően 1-50 cm. Gyógyászati célra elsősorban a csípős ízű fűszerpaprika-fajták terméseit használják. Őshazája Dél-Amerika.

Felhasznált részei:

a termése (*Capsici fructus* - Ph.Hg.VII.) és a magból hidegen préseléssel kinyert zsíros olaj (*Oleum capsici*).

Főbb hatóanyagok:

a termésben a csípősséget felelős kapszaicin és a kapszaicinhez hasonló vegyületek, karotinoidok, C-vitamin, szaponinok, illóolaj, flavonglikozidok, ill. zsíros olaj (linolsav- és olajsav észter főbb alkotókkal).

Főbb hatások:

belsőleg a gyomornedv termelését és a gyomorfal mozgékonyosságát fokozó; külsőleg vérbőséget fokozó, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító.

Ajánlott napi adagja:

belsőleg 0,1-1 gramm szárított por, gyógyszerári tinktúrából 10-30 csepp; külsőleg 0,015-0,045 % kapszaicint tartalmazó kenőcsökben.

Felhasználás:

a szesz kivonatokat belsőleg étvágytalanság, savhiány és emésztési zavarok kezelésére; külsőleg izom- és ízületi fájdalmak, keresztcsonttáji derékfájdalom és krónikus fájdalommal járó tünetegyüttesek kezelésére kenőcsök és bedörzsölőszerek hatóanyagaként, valamint hajhullás megelőzésére szolgáló hajszeszek alkotórészeként.

A kerti- és csilipaprika terméseit, illetve egyes részeit megszáritva önmagában, vagy különféle édes-, félédes és változó erősségű krémek, paszták, szósok formájában régóta használják a legkülönbözőbb ételek (rizs, bab, kukorica, hús) ízesítésére.

Megjegyzés:

a kapszaicint tartalmazó készítmények csak ép bőrre vihetők fel, alkalmazásukat a gyulladásozom folyamatok heveny szakaszában kerülni kell.

A csípős ízű fűszerpaprikához hasonlóan használják a csilipaprika (*C. frutescens* L. s. l.) terméseit (*Capsici fructus acer* - Ph. Hg.!).

