

Daniel Becker:

Hogyan állítsuk le az étkezések utáni halálos vércukorszint-emelkedést?

– 2. rész –

Fordította: Váradi Judit

Forrás: Life Extension Magazine 2012 febr.

A klorogénsav legyőzi a felesleges cukrot

Rengeteg vizsgálat bizonyítja, hogy - amellett, hogy különböző betegségek ellen véd - a fokozott kávéfogyasztás jelentősen csökkenti a diabétesz kockázatát is.

A tekintélyes szaklap, a The Lancet 2002-ben tette közzé népszerűség-vizsgálatát, amelyet 17000 emberen végeztek. A kutatók azt állapították meg, 50%-kal kisebb diabétesz kockázattal számolhatnak azoknak, akik naponta 7 csésze kávéat isznak meg, azokhoz képest, akik csak kettőt.

A kávé jótékony hatása a cukorbetegség ellenében tehát dózis-függő. Más szóval, minél több kávéat iszunk, annál jobban használ. És itt rejlik a probléma: naponta 7 csésze kávéat meginni a legtöbb ember számára kivihetetlen. Ez arra indította a kutatókat, hogy derítsék ki, milyen cukorcsökkentő anyagokat tartalmaz a kávé. A kávé összetett anyag, több mint 1000 különálló vegyületből áll. Az új adatok lenyűgözően bizonyítják, hogy a kávé klorogénsav tartalma felelős elsősorban a glukóz csökkentő hatásért több érdekes mechanizmuson keresztül.

A klorogénsav gátolja a glukóz-6-foszfát enzimet, ami a glicogénolysis-t és a gluconeogenesis-t serkenti.

Mint azt korábban leírtuk, ennek az enzimnek a túlzott működése eredményezi az étkezés után a vércukorszint veszélyes megugrását és az étkezések közötti magas vércukorszintet.

A klorogénsav közvetlenül megakadályozza a glukóz felszívódását a béltraktusból. A vizsgálatok kimutatták, hogy a magas klorogénsav tartalmú kávé késlelteti a glukóz felszívódását.

A klorogénsav gátolja az alpha-glukozidáz nevű bélben található enzim működését, ami az összetett cukrot hasítja alkotórészeire és segíti annak felszívódását.

A cukor (ideértve a répacukrot vagy az asztali cukrot) lebontásának lassítása szembeszökően korlátozza az evés utáni vércukorszint kiugrást. Kimutatták, hogy a klorogénsavban gazdag növények több mint 15%-kal csökkentik az éhgyomri vércukorszint értékeket a gyógyszerekre gyengén reagáló diabéteszes betegeknek.

Hasonló hatást figyeltek meg egészséges önkénteseknél, akiknél a glukóz bélben való felszívódása 7%-kal csökkent egy klorogénsavban gazdag kávéadag elfogyasztása után.

Egy grammnyi klorogénsav-pótlás 0.7 mmol/l-rel csökkentette a vércukorszintet, 15 perccel egy glukóz erőpróba után. Egy állatokon végzett vizsgálatban a klorogénsavban gazdag zöld kávébab kivonat szintén hatásos volt súlygyarapodással szemben, csökkentette az összsúlyt és a testzsír lerakódást, gátolta a zsírfelszívódást és megakadályozta a májszövetben új zsír termelődését. A klorogénsav az állati vizsgálatokban is csökkenti a májszírt, a túlsúlyosság és elhízás legfőbb tényezőjét.

Lenyűgözően meggyőző adatok

Japán kutatók egy csoportja 43%-os vércukorszint esést regisztrált, miután zöldkávabab-kivonatot adtak be egereknek egy kiadós evés után. Egy klinikai kísérletben 2011-ben a kutatók 50% klorogénsavat tartalmazó standardizált zöldkávabab-kivonat különböző dózisait adták be 56 személynek. Azután 100 gr glukózt adtak nekik egy glukóz-terheléses vizsgálatban. E vizsgálat irányadó lett az étkezés utáni cukorszint-növekedésre történő egyéni reakciók felbecsülésében.

A kísérletben a vércukorszintek annál nagyobb mértékben estek vissza, minél nagyobb mennyiségű zöldkávabab-kivonat adagot kaptak a kísérleti alanyok, 100 mg-tól egészen 400 mg-ig. A 400 mg-os adagnál 32 %-os csökkenés következett be a vércukorszintben - két órával a glukózbevitel után. Ez azt jelenti, hogy ha Önnek az étkezés után veszélyesen magas - 8.9 mmol/l - a vércukorszintje, a zöldkávabab kivonat 6 mmol/l-re csökkenti azt.

Más kísérletek azt állapítják meg, hogy a klorogénsav kedvezően hat a májsejtek működését fokozó gének tevékenységére, és az adiponectin nevű hormon szintjét növeli, ami az inzulinérzékenységet segíti elő, gyulladáscsökkentő, diabétesz-megelőző és anti-atherogenic hatást fejt ki.

Mennyi kávéat illetve mennyi klorogénsavat fogyasszunk?

A fokozott kávéfogyasztás jelentősen csökkenti a diabétesz kockázatát. A tekintélyes The Lancet szakújság 2002-ben közzétett egy több mint 17000 személyen végzett vizsgálatot.

A kutatók megállapították, hogy 50%-kal kisebb a kockázata a diabéteszre azon embereknek, akik naponta 7 csésze kávéat fogyasztanak el, azokhoz képest, akik csak kettőt.

Miért ne igyunk hát több kávéat? A kávébabszemek a kávécsesze bogyótermésének magvai. Lényegesen magasabb arányú (50%) jótékony hatású ferulic savat tartalmaznak, mint a bogyó maga (kb 35 %).

A klinikai vizsgálatokban felhasznált szabadalmazott zöldkávabab-kivonat analízise napvilágra hozta, hogy 350 mg zöldkávabab-kivonat annyi klorogénsavat tartalmaz, amennyi 14 csésze fekete pörkölt kávéban található. A fekete pörkölt kávéval az a gond, hogy a pörkölés túl sok hasznos polifenolt, pl klorogénsavat távolít el.

A zöldkávabab-kivonat a ferulic sav nevű antioxidáns vegyületet is tartalmazza, ami a klorogénsavval együtt vércukorszint csökkentő hatást fejt ki.

2008-ban a Journal of Nutrition-ban közzétett vizsgálat megerősítette, hogy a vizsgált, zöldkávabab-kivonatot fogyasztó személyek vérmintáiban ugyanolyan főbb fenolgyületek - a klorogénsavat is beleértve - találhatók, mintha pörkölt, főzött kávéat ittak volna. A kutatók hozzáfűzték, hogy a zöldkávabab-kivonat összetevői rendkívül gyorsan felszívódnak és átalakulnak, ezenkívül vércukorszint csökkentő szerepük is erősebb, mint a pörkölt kávéé.

A pörkölés erősen károsítja a kávébab jótékony hatását. A hagyományos "enyhén pörkölt" kávé kb. 92 mg klorogénsavat tartalmaz csészénként. Az erősen pörkölt kávé ennél jóval kevesebbet. Egy csésze új "polifenolt-megtartó" kávé (melybe pörkölés után visszapotolják a klorogénsavat) 172 mg klorogénsavat tartalmaz.

Egy vagy két csésze polifenolt-megtartó kávé elfogyasztásával 172-344 mg klorogénsav kerül a szervezetbe, ami gyógyhatású. A zöldkávabab-kivonat új étrendkiegészítőként kerül forgalomba (kapható a www.lef.org-on), egy-egy adag 200 ill. 400 mg klorogénsavat tartalmaz. Normális adagja 200 mg klorogénsav általában étkezés előtt.

Akinek magasabb a vércukorszintje, az étkezés előtt 400 mg-ot fogyasszon.

Összefoglalás

Manapság 26 millió amerikai tekinthető diabéteszesnek, s minden harmadik amerikai pedig pre-diabéteszesnek. A legfrissebb adatok megerősítik, hogy a degeneratív betegségek és a korai halál kockázata jelentősen nő, amikor a vércukorszint a 4.7 mmol/l szintet meghaladja. A fennálló hivatalos orvosi vélemény azonban továbbra is tartja magát ahhoz az értelmezéshez, hogy 5.5 mmol/l szintig "biztonságosnak" tekinthetők ezen értékek. Az evés után mért vércukorszint lökésszerűen kiugró értékéről szintén nem vesznek tudomást.

Függetlenül attól, hogy az éhgyomri értékek normálisnak tekinthetők, ezek a kiugró értékek a diabéteszhez hasonló állapotot hozhatnak létre, ami órákig is eltarthat, észrevétlenül, alattomosan kárt téve az egész szervezet egészséges szöveteiben. Nemigen ismert, hogy a máj milyen fontos szerepet játszik ennek a veszélynek a létrehozásában azzal, hogy pótlólagos glukózt állít elő és bocsátja ki a vérbe. Ez a folyamat, ami fiatal korban az étel hiányában is szabályozza a vércukorszintet, időskorban ártalmassá válhat azáltal, hogy kiadós étkezések után a glukóz-6-foszfát nevű enzim hatására még tovább emelkedik a vércukorszint. Az eredmény: minden egyes étkezés után veszélyes cukormennyiség árasztja el a vért. Áttörést jelent a vércukorszint veszélyes emelkedése elleni küzdelemben a zöldkávabab-kivonat. Egy klorogénsav nevű vegyületet tartalmaz, ami bizonyítottan a glukóz-6-foszfátot veszi célba és akár 32 %-kal csökkenti az evés utáni vércukorszintet.

Komment:

A cikk a nyugati táplálkozás elkerülhetetlen következményét tárgyalja, s megoldási javaslatát a túlzott cukorfelhasználás mesterséges gátlása. Egyre több ilyen módszer ismert, más szerek a cukrot felszívódását akadályozzák meg. Elgondolkodtató azonban az, hogy miért van szükség ilyen szerekre, ha az ember "normálisan" táplálkozik. Talán azért, mert a nyugati étrend evolúciós értelemben nem "normális" táplálkozás, ugyanis az emberi szervezet nem alkalmas hosszútávon finomított szénhidrátok fogyasztására. A cukorbetegség járványának megállítására, ill. a "normál" reggeli vércukorérték ellenére elkerülhetetlenül kialakuló diabéteszes szövődmények, rák, szív- és érrendszeri betegségek elkerülésére nyilván nem a zöldkávét vagy a zöldkávét kivonat a megfelelő eszköz. Sokkal egyszerűbb és létszerűbb megoldás, áttérni az emberi szervezet számára optimális paleolitikus táplálkozásra. Ez annyira hatásos, hogy egyre több cukorbeteg gyógyul meg, bizonyítva azt, hogy ez az étrend nemcsak megállítani, de visszafordítani is képes a diabéteszes folyamatokat. Mindezek mellett jó dolog a kávé, különösen a zöldkávét vagy a zöld és fekete kávé keveréke, mert számos más előnnyel bír még a kávézás.

Forrás: www.tenyek-tevhitek.hu

Fokhagyma

(Allium sativum)

Leírás és előfordulás:

Évelő növény, de egy- és kétéves típusai is vannak. Gyökérzete bojtos. Hagymája több gerezdből (fiókhagymából) tevődik össze, melyek a hagymalevél tövében egymás mellett képződő oldalrügyekből fejlődnek ki. A hagymát egy pergamenszerű ezüstös fehér buroklevél veszi körül. Tőkocsánya rendszerint 30-50 cm hosszú, lapos, barázdált, aprított leveleinek hüvelyei a tőkocsányt félig ölelik. A nálunk tömegben termesztett fokhagymának nincs virágzati szára, virága vagy sarjhagymája, de előfordulnak magházat fejlesztő (sarjhagymás és virágot hozó) változatok is. A virágok szerkezete hasonlít a vöröshagymáéhoz. Őshazája egyesek szerint a kirgiz sztyeppevidék, mások szerint India.

Felhasznált részei:

a gerezdes hagyma és a porrá őrült szárított hagyma (*Allii sativi bulbosae radix*, *Allii sativi bulbi pulvis* - *Ph. Eur. 4.*), illetve a hagymából előállított illóolaj (*Allii sativi aetheroleum*).

Főbb hatóanyagok:

alliin és bomlástermékei, valamint kéntartalmú illóolaj (allicin, diallil diszulfid, diallil triszulfid és ajoén főbb komponensekkel).

Főbb hatások:

vérrögök képződését gátló, vérszérum magas koleszterin szintjét csökkentő, vérnyomáscsökkentő, antimikrobiális és antioxidáns.

Ajánlott napi adagja:

érelmeszesedés megelőzésére 6-10 mg alliin (kb. 3-5 mg allicin), ami kb. egy gerezd fokhagymának felel meg, ill. 0,5-1 g szárított fokhagymapor; felső légúti fertőzéseknel 2-4 gramm friss hagyma vagy 2-4 ml tinktúra (1:5, 40% etanol).

Felhasználás:

a hagymából készült kivonatokat a vérszérum kórosan magas vérzsír-szintjének csökkentésére, az érelmeszesedés folyamatának lassítására, az enyhén magas vérnyomás és perifériás verőér-bántalmak kezelésére, ill. légúti fertőzések megelőzésére és kiegészítő kezelésére; a kapszulázott illóolajat légúti-, gyomor-bélrendszeri és húgyúti fertőzések kezelésére.

Megjegyzés:

élelmiszerként és fűszerként egyaránt fogyasztjuk.

