

Stifter-Kajáry Cecília:

Húsok hormontartalma

A rossz hír, hogy hormonok lehetnek a húsokban, részben, mert az állatoknak adják, részben, mert ők maguk is termelik. A jó hír, hogy a hormonok szintje alacsony és megfelelő főzési eljárással jó részüktől meg is szabadulhatunk. De azért nem árt az óvatosság.

Manapság lépten-nyomon a legkülönfélébb import húsárak és gyors éttermek széles választékával találjuk szemben magunkat. Éppen ezért nem is csodálkozhatunk azon, hogy a kutatók szeme egyre inkább a húsok és feldolgozott húspari termékekre illetve a bennük található anyagokra vetül. Ezen anyagok közül külön figyelmet érdemelnek a nemi szteroid hormonok, melyek élelmiszerekben található szintjét jelentősen befolyásolja az adott hőkezelési mód vagyis a megfelelő konyhatechnológia.

Fontos megjegyeznünk, hogy Európa országaiban 1989 óta nem alkalmazhatók a haszonállatoknál a testtömeg gyarapodásáért és ivarzásának megindításáért felelős tiroosztatikus, ösztrogenikus és gesztagenikus anyagok. (...) Azonban más a helyzet az amerikai farmokon, ahol 1956 óta hormonokat és antibiotikumokat is használnak az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Hatóságának (FDA) rendelkezései szerint. Az FDA által jelenleg is engedélyezett hormonok a következők: női nemi hormonok (ösztadiol, progeszteron), férfi nemi hormonok (tesztoszteron) és olyan szintetikus, hormonszerű vegyi anyagok, melyek növekedésserkentő hatással bírnak (zeranol, trenbolon-acetát, melengeszterol).

A Cornell Egyetemen végzett egyik vizsgálat szerint az itt említett hormonok a baromfi és sertés esetében nem mutattak kimagasló súlygyarapodást. (...) A szteroid hormonok használata szarvasmarhánál még Kanadában engedélyezett. **A szerzők ajánlást is tesznek az étkezésre vonatkozóan:** változatos; gyümölcsökben, magvakban és zöldségekben gazdag étrendet javasolnak. **Alaposan hőkezelt, de nem égetett soványabb húsok fogyasztására, több máj és kevesebb zsírfogyasztásra ösztönöznek.**

Számos vita tárgyát képezi a felsorolt anyagok rendszeres felhasználásának engedélyezése vagy tiltása a lehetséges karcinogén és genotoxikus (DNS-t károsító) hatásai miatt. Elég csak Észak-Amerikára gondolunk, ahol hormonkezelt állatok húsát fogyasztják, és igen kimagasló a mell-, petefészek illetve prosztatarák aránya. Mindezek alapján érthető, hogy az elmúlt évtizedekben megugrott a figyelem a hormonokkal kapcsolatosan. **A ma emberének életstílusa részben vagy teljes egészében függ étkezési szokásaitól, ezen belül is kiemelve a gyors éttermek gyakori látogatását és a kamaszok illetve fiatalabb korosztály által előnyben részesített élelmiszerek fogyasztását.**

Említésre méltó e témában egy Szaúd-Arábiában végzett kutatás. (...) A következő eredmények születtek:

Az importált húsok ösztadiol 17-β maradéka magasabb volt, mint a helyi húsoké, azonban a progeszteron és tesztoszteron szintek tekintetében nem volt szignifikáns különbség. (...) A tesztoszteron és ösztadiol szintek jelentősen csökkentek a különböző konyhatechnológiák során. **A grillezés módszere bizonyult a legmegfelelőbbnek, hiszen mindhárom hormon szintjét csökkentette. Az ösztadiol 17-β esetében grillezésnél 50%-os, sütőben való sütésnél 36%-os és mikróban való sütésnél pedig 27%-os csökkenés volt megfigyelhető.** A tesztoszteron maradványok 29, 23 és 19%-os csökkenést mutattak a nyers, vagyis kontroll húsokhoz képest. Ami a progeszteront illeti, a grillezéssel sikerült 31%-os szintcsökkenést elérni. A vörös húsok és a csirkehús hormonváltozásai között nem volt lényegi különbség, habár a csirkehús hormontartalma minden esetben meghaladta a korábban említettét.

Feldolgozott húspari termékek közül a hotdog-ban volt a legalacsonyabb tesztoszteron mennyiség, míg ez az érték, csakúgy, mint az ösztadiol és a progeszteron a marhakonzervben a legmagasabb. **Erre az a lehetséges magyarázat, hogy minél magasabb arányban tartalmaz egy ilyen termék egyéb kiegészítő töltélszervezőanyagokat, mint például szóját, kukoricakeményítőt vagy fűszereket - és ez által a felhasznált hús aránya viszont csökken - annál alacsonyabb lesz a hormontartalma.**

Ismeretes egy korábbi, Egyiptomban végzett tanulmány is, melyből kiderül, hogy az alexandriai szupermarketekben kapható marhahúsok magasabb szintetikus növekedésserkentőkkel bírnak, mint a

helyi magán hentesek áruja, azonban az egyéni termelők csirkéiben mért ösztrogénszintek kimagaslóbbak voltak. A Szaúd-Arábiában végzett kutatáshoz hasonlóan hat különböző főzési módszert hasonlítottak össze, ez esetben csirkénél: vízben történő főzést, sütőben való sütést, grillezést az állat bőrével és anélkül. **A legalacsonyabb ösztrogén szintet a bőrtől megszáradított megfőtt húsból találták, így a kutatók szerint az adott zsírréteg kimagasló jelentőséggel bír. A kapott eredmények tükrében az anabolikus szerek a marha- és csirkehúsban jelentősen különösen veszélyt az emberi egészségre. (...)**

A legújabb in vivo kísérletek szerint a (...) serdülőkorú fiataloknál akár a kisebb fokú hormonbeli eltérések, illetve nagyon alacsony szteroid hormonszintek is jelző értékűek lehetnek, utóbbiak akár jelentős, kifejezetten káros biológiai hatással bírhatnak. Laboratóriumi körülmények között végzett vizsgálatok esetében pedig az ösztrogén extrém alacsony dózisa mutat szignifikáns molekuláris hatásokat.

A tanulmányok szerzői arra is rámutatnak, hogy a zsírosabb import húsokból álló gyorsételekre nagyobb figyelmet kell szentelnünk. Huzamosabb fogyasztásuk különösen megfontolandó bizonyos arra érzékenyebb életszakaszokban és állapotokban, mint például a magzati és a pubertás korban. Így a kutatók a jelen vizsgálatok fényében arra ösztönöznek, hogy a soványabb húsokat grillezzük, esetleg sütőben vagy mikrohullámú sütőben süssük, hiszen a zsírszövetekben az ösztrogén csökkenését ezen konyhatechnológiák a legbiztosabb módszerei. (...) A húsok válogatásánál többen a hazai bárányhúst emelik ki, mivel a juhok nyílt terepen legelnek, egész nap a friss levegőn vannak, és kevésbé kapnak növekedésserkentőket. A bárányhúsnál már csak a vadon élő állatok, mint például a jávorszarvas, fácán és fűrj húsa tisztább, bár ezek beszerzése nehezebb.

A szteroid hormonokon kívül nagy figyelmet kell fordítani a hormonszerű anyagokra, különösen a fitoösztrogénekre. Ezek tulajdonképpen növényi eredetű vegyületek, melyek képesek az ösztrogénhez hasonlóan azok receptoraihoz kapcsolódni és ott működésbe lépni. Bizonyos szerek esetében kimondottan ösztrogénszerű hatást váltanak ki, máshol pedig gátolják annak hatását. Vegyületeik az izoflavonoidok és lignánok. **Leggazdagabb forrásuk a szója és lenmag,** de megtalálhatók még például gabonákban, tökben, cukkiniben, sárgarépában, fokhagymában, káposztában is. **Az ösztrogénszerű komponens működéséhez szükséges a megfelelő mennyiségű rost, éppen ezért a többszörösen feldolgozott, finomított termékek esetében ez a hatás el is maradhat.** Azt azért kijelenthetjük, hogy a fentebb említett növények ösztrogénszerű hatása enyhébbnek mondható a húsokéhoz képest. **De más élelmiszerek is tartalmazhatnak még hormonokat! (...)** Az egyik ezek közül a zsírok és olajok romlását megakadályozó tartósítószer; a propil-gallát, a másik pedig a 4 hexil-rezorcinol, amit a garnéla és más rákfajták elszíneződése érdekében használnak.

Láthatjuk, hogy sok élelmiszerben előfordulhat szteroid hormon vagy hormonszerű vegyület. Az FDA Amerikában engedélyezi a szteroid hormonok használatát, de a legnagyobb figyelmet a mégis a marhahús nyerte el, hiszen itt lehet a legnagyobb esély arra, hogy bekerüljenek a szervezetünkben. A többi húsfélében ezek aránya valamivel alacsonyabb. **Az Európai Unió belül használatuk tiltott, azonban ez esetben is érdemes körültekintőnek lenni olyan szempontból, hogy félkész-, késztermékről vagy tőkehúsról van-e szó?** Ugyanis ismerjük azt a mondást, miszerint minél inkább feldolgozott az élelmiszer, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy valamilyen, nem húsból eredő, számunkra haszontalan egyéb anyagot is - lásd korábban említett idegen ösztrogének - elfogyasztunk. Fontos tehát, hogy a jól válogatott, ne túl zsíros húsokból inkább mi magunk készítsük el ételünket a például korábban ajánlott grillezés vagy sütés módszerével. Ha tehetjük, végezzünk egy kisebb nyomozást: vajon az itthon kapható hús honnan származik? Az adott állatot milyen gazdaságban és mivel etették? (...).

De visszatérve a hormonmaradékok lehetséges csökkentésére, van még egy megoldás! A kurkumát nálunk elsősorban fűszernövényként használják, de kevesen tudják róla, hogy blokkolja az ösztrogén és az ösztrogénhez hasonló vegyi anyagok (pl.: nitrozamin, széntetraklorid) képződését, gátolva egyes ráksejtek sokszorozódását. Ezek a vegyi anyagok többnyire a gyorsétkezésekben készül, hirtelen sült ételekben lelhetők fel, tehát ezeket a helyeket mindenképpen ajánlatos elkerülni. Szóval ez a kis növény is nagy segítségünkre lehet. Ezen kívül étrendünk legyen változatos, tarkítsuk gyümölcsökkel, zöldségekkel és magvakkal.

Forrás:

<http://www.tenyek-tevhitek.hu/husok-es-hormonok.htm>



Borsmenta (Mentha x piperita)

Leírás és előfordulás:

Évelő növény. Tarackszerű gyöktörzséből gyökerek és gyökeret eresztő föld alatti hajtások erednek. Szára négyélű, 50-100 cm magas, elágazó, vörösbarna színű. A levelek keresztben átellenesen állnak, rövid nyelűek, 3-8 cm hosszúak, 1,5-2,5 cm szélesek, tojásdadok vagy lándzsa alakúak, kihegyezettek, élük fűrészelt. A levelek ibolyás színűek. Ibolya- vagy rózsaszín, egész nyáron át nyíló virágai egymás feletti örvökben füzérbe rendeződtek. Termése apró makkocská. Csíráképes magot csak ritkán érlel. Keverékfaj, vadon nem fordul elő.

Felhasznált részei:

a levél (*Menthae piperitae folium* - Ph. Hg. VII., Ph. Eur. 4.) és a belőle kinyert illóolaj (*Menthae piperitae aetheroleum* - Ph. Hg. VII., Ph. Eur. 4.).

Főbb hatóanyagok:

illóolaj (fő alkotórésze a mentol), *Lamiaceae*-cserzőanyagok, flavonoidok és triterpének.

Főbb hatások:

a levél epehajtó, szélhajtó és görcsoldó; az illóolaj antimikrobiális, gyulladáscsökkentő, értágító, helyi érzéstelenítő és légzéskönnyítő.

Ajánlott napi adagja:

3-6 gramm levél, 40-500 mg illóolaj, illetve ezekkel egyenértékű kivonat.

Felhasználás:

a levelet epehajtó-, emésztésvajító-, ill. meghűlés elleni teakeverékek és összetett készítmények alkotórészeként; az illóolajat emésztésvajító bántalmak megszüntetésére és a légutak tisztítására alkalmas készítmények hatóanyagaként, migrénes fejfájás és reumás fájdalmak csillapítására, ill. kozmetikai készítmények (pl. masszáz- és fürdőolajok, fogkrémek és szájjápolók) összetevőjeként.

A likőriparban a levelekből készült kivonatot és párlatot külön-külön, ill. együtt sokféle likőr ízesítésére használják. Illóolaja a mentallikőr fő alkotórésze, de egyéb jellegű likőrök előállításakor ízkiegészítőként is felhasználják.

Megjegyzés:

a mentoltartalmú orrcseppek vagy orrcsepp, ill. az olajos inhalálás alkalmazása csecsemő- és kisgyermekkorban ellenjavallt, és az epeutak elzáródása (epekövesség), ill. súlyos májbántalmak esetén sem ajánlott az illóolaj vagy a mentol használata.

