

Kirk Stokel:

A kávé újabb védőhatásait fedezték fel

A New England Journal of Medicine című szaklapban megjelent egy izgalmas új tanulmány, amely azt állítja, hogy a kávéfogyasztás évekkel meghosszabbíthatja az életünket. A naponta hat, vagy annál több csésze kávé fogyasztóknak 10-15%-al kisebb esélyük van az idő előtti halálra. Egyre több bizonyíték van rá, hogy a kávé csökkenti az érrendszeri betegségek és a rák rizikóját, mérsékeli a cukorbetegséget, az elhízást, és segít megőrizni a szellemi kapacitást.

A polifenolokban gazdag kávé több mint ezerféle természetes vegyületet tartalmaz, amelyek jótékony hatást fejtenek ki a sejteken belül. Bizonyított tény, hogy a kávé képes aktiválni a fiatalsággal kapcsolatos sejt szintű funkciókért felelős géneket. Különösen egy vegyület, a klorogénsav rendelkezik sokrétű előnyökkel, pl. hogy meggátolja az étkezés után jelentkező vércukor kiugrásokat, amelyek hozzájárulhatnak az elhízáshoz és a cukorbetegséghez. A klorogénsavat ma már kapszulában is árulják.

A kávéfogyasztást összefüggésbe hozzák az alacsonyabb halálozási rizikóval

A Nemzeti Egészségügyi Intézet és az Amerikai Nyugdíjasok Társasága feltérképezte a kávéivási szokásokat és ennek a halálra tett hatását. A vizsgálatban több mint 400.000, 50 és 71 év közötti, egészséges ember vett részt. 13 évig követték ezt a mintát. A vizsgálatnak óriási statisztikai jelentősége van. Az első eredmények azt mutatták, hogy a kávéfogyasztóknak emelkedett halálozási rizikója van. Aztán megfigyelték, hogy a kávézók között gyakoribb a dohányos, és mikor ezt a faktort kiszűrték, akkor kiderült, hogy valójában a kávé erőteljes védőhatást jelent. Minél több kávé ivott valaki, annál magasabb védeltséget élvezett az idő előtti elhalálozás ellen.

De vizsgáljuk meg, hogy miért tapad annyi negatívum a kávéfogyasztáshoz? Az egyik ok talán, hogy a múltban sok olyan képet láttunk, amelyen a kávéivók dohányoznak is. A dohányosok gyakran mohó kávéfogyasztók. Aztán ott volt ugye a másik asszociáció, hogy az erősen másnapos egyének kávéval próbálják helyreállítani a teljesítőképességüket, az álmatlanok így próbálnak másnap ébren maradni, valamint a sok tejszín és cukor, amit sokan a kávéjukhoz adnak. Ezeket az asszociációkat nehéz kitörölni az emlékezetünkől. Bizonyos vallások a dohányzás, az alkohol- és a kávéfogyasztás ellen szólítanak fel, ezzel azt sugalmazva, hogy kávé inni olyan egészségromboló, mint nikotin- vagy alkoholfüggőnek lenni. Végül ott vannak azok az emberek, akik valamilyen oknál fogva nem tudnak kávé inni, akiknek pl. gyomorégést okoz ez az ital. Ha felül tudunk emelkedni ezeken a negatív asszociációkon, akkor a kávéfogyasztás a zöldtea fogyasztással egyenlő szintre emelkedhet.

Az adatok alaposabb elemzése közben a kutatók rájöttek, hogy itt nemcsak arról van szó, hogy a kávé az összhálózás rizikóját csökkenti, hanem konkrétan bizonyos betegségek ellen is védőhatása van. Ide tartoznak a szív- és a tüdőbetegség, a sztrók, a cukorbetegség, a fertőzések és a sérülések illetve balesetek is. Ez mind a koffeintartalmú, mind a koffeinmentes kávéra igaz volt.

Mi van a kávéban a koffeinen kívül?

A számos vegyület közül a polifenoloknak tulajdoníthatjuk a legnagyobb védőhatást. Ezek erős antioxidánsok, amelyeknek a szokásos egészségvédő hatásukon kívül még az a meglepő tulajdonságuk is van, hogy képesek szabályozni bizonyos gének "bekapcsolásának" gyakoriságát. Ez azt jelenti, hogy a polifenolok szabályozzák a sejtek leg- alapvetőbb folyamatait, pl. hogy mikor pusztuljanak el, mikor ismétlődjenek, mikor adjanak le és fogadjanak jeleket más sejteknek. Ennek eredményeként befolyásolják a szövetelegenerálódást, az immunitást, és a homeosztázist. A sejtek közötti kommunikáció meghibásodása hozzájárulhat a rák, a II-es típusú cukorbetegség, a szívbetegség és a sztrók kialakulásához.

A klorogénsav segít csökkenteni a szervezet szintű, krónikus gyulladást, ami részben az öregedést, a cukorbetegséget és az érelmeszesedést okozza. A pörkölt kávéban lévő klorogénsav származékai védik a magas zsírtartalmú sejteket, mint pl. az agysejteket. A kávéban lévő egyéb polifenolok pozitívan hatnak a máj- és a zsírsejtekre, ezzel segítve az elhízottság és a cukorbetegség negatív hatásainak csökkentését. A kávé a DNS károsodás csökkentése által járulhat hozzá a rákmegelőzéshez. A legerősebb védőhatás a napi 6-12 kávé fogyasztásától várható. Ennyi kávé nyilván nem könnyű meginni, és bizonyos embereknél kellemetlen, ám veszélytelen mellkhatások léphetnek fel, mint

pl. a szapora szívverés vagy a gyomorégés. Erre is van megoldás, erről még bővebben később.

A kávé jót tesz az agynak

Egy idős emberek részvételével véghezvitt 10 éves vizsgálat kimutatta, hogy napi 3 csésze kávé már jelentősen javította a kognitív funkciókat (ebben a csoportban 4,3-szor kevesebb volt a szellemi leépülés!) Ha a kávéhoz hozzáadott polifenolokkal gazdagítják, akkor még jobb eredményeket születnek. Ezek az innovatív kávék még a zöldkávénál is jobban védik az idegrendszert. Ha a zöld kávésemeget pörkölés előtt beáztatják, ezzel megőrizhető a polifenol tartalom nagyrésze, ha pörkölés után visszateszik őket az áztatóvízbe. Az ilyen technológiával előállított kávé íze és illata kitűnő, és a polifenol tartalma 80%-al, a klorogénsav tartalma pedig 200%-al magasabb.

Az Alzheimer-kór Magazinban megjelent tanulmány szerint a vér emelkedett koffeinszintje képes megelőzni a 65 éven felülieknél a betegség kialakulását. A vizsgálatban 2-4 éven belül senkinél nem alakult ki Alzheimer-kór, akiknek a vérben mért koffeinszintje 1200ng/mL felett volt, holott a kutatók számítottak rá. Más forrásból nem jutottak koffeinhez. Chuanhai Cao, a vizsgálat vezető kutatója azt nyilatkozta, hogy "több korábbi vizsgálattal egybehangzóan, a mostani is azt támasztja alá, hogy a felnőttkorban, rendszeresen fogyasztott kávé jelentős védelmet nyújthat az időskori Alzheimer-kór kialakulása ellen". Ez ígéretes eredmény, hiszen a 84 éven felüliek 40%-nál alakul ki Alzheimer-kór.

Különösen érdekes, hogy állatkísérletekben már kimutatták, hogy a koffeintartalmú kávéfogyasztás (embernél napi 5 csésze fölött), nemcsak véd az Alzheimer-kór okozta agykárosodás ellen, hanem valamilyen mértékben vissza is tudja fordítani a folyamatot, csupán öt hét alatt. Ugyanez a védőhatás a Parkinson kórra is érvényes, aminél már napi 1-4 kávé elfogyasztása 47%-al magasabb védeltséget jelent a kávé nem fogyasztókhöz képest.

A kávé csökkentheti a rákrizikót

Mivel a polifenolokban gazdag kávé védi a sejteket a DNS károsodástól, ez részben megmagyarázza, hogy nagy epidemiológiai kutatások miért társítják a kávé számos rákfajta csökkent rizikójával. A legtöbb kávé fogyasztó nőknek 30%-al kisebb esélye van a méhnyálkahártya rák kialakulására. A mellrák - az amerikai nők második leggyakoribb rákhalálási oka - is reagál a kávéfogyasztásra. A naponta több mint öt csésze kávé fogyasztó nőknél 57%-al kevesebb ösztrogén-receptor negatív, magas rizikójú mellrák fordult elő.

A férfiak ugyanúgy élvezhetik a kávé rákellenes védőhatását, ugyanis a prosztata rák, ami a második leggyakoribb rákhalálási oka a férfiaknál, a naponta több mint hat kávé elfogyasztása 18%-al csökkenti a betegség kialakulásának rizikóját, és 60%-al az agresszív és végzetes típusokat. A komoly kávéfogyasztás 57%-al csökkenti a vastagbélrák, illetve az emésztőrendszer egyéb területein kialakult tumorok előfordulását. Már napi egy kávé 42%-os rizikócsökkentést eredményez májrákra, még azoknál az egyéneknél is, akiknél valamilyen extra rizikófaktor van, pl. hepatitis C vírusfertőzöttség, illetve a már kialakult betegség okán történő halálózást 50%-al csökkenti. A több mint napi három kávé 40%-al csökkenti a szájrégi, torok, és nyelőcsőrák kialakulásának rizikóját.

A kávé véd a szív- és érrendszeri betegségek ellen

A kávéról évek óta úgy tartják, hogy megemeli a vérnyomást és a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját, de a közelmúltban ez is, mint sok egyéb a kávéval kapcsolatos tévhit megdőlni látszik. A klorogénsav javítja az érbelhártya funkciót, és megnöveli a rendelkezésre álló artériálazító nitrogén-oxid mennyiségét, ami lecsökkenti a koffein által előidézett vérnyomásemelkedést. Egy nagyszabású kombinált vizsgálat eredménye szerint nincs összefüggés a hosszútávú kávéfogyasztás és a vérnyomás emelkedés vagy a szív- és érrendszeri betegségek között. A szív- és érrendszeri betegségek, szívkoszorúér problémák, vesztélyes, mozgó vérrögök, és sztrók miatt bekövetkezett halálózás mind jelentősen csökkenthető kávéfogyasztással.

A kávéfogyasztás lecsökkenti a cukorbetegség rizikóját

Ha még nem alakult ki a II-es típusú cukorbetegség, a rizikója 67%-al csökkenthető kávéivással. Minden egyes csésze kávé 7%-os rizikócsökkentést jelent. A kávé, és azon belül a klorogénsav, a már kialakult cukorbetegségnél is segíthet a belekből történő cukorfelszívás gátlásával, és ezáltal a vércukorszint csökkentésével.

Forrás: Protective Effects of COFFEE. SEPTEMBER 2012 | LIFE EXTENSION pp. 55-63
Fordította: Mezei Elmira
Forrás: www.tenyek-tevhitek.hu

Ginszeng

(koreai, kínai vagy ázsiai)
(Panax ginseng)

Leírás és előfordulás:

Évelő növény. Gumószerűen megvastagodott húsos gyöktörzséből görbült, arasznyi hosszúságú oldalgyökerek és hajszálgyökerek erednek. Némi gyökér formája emberalakra emlékeztető. Magassága rendszerint 40-60 cm. Vöröses szára egyenes, felálló, a csúcán helyezkedik el az 5, fordított tojás alakú levélkéből álló összetett levél. Ernyővirágzatának fehér vagy rózsaszín virágaiból borsó nagyságú, fényes, piros termések fejlődnek, magvai laposan kerekdedek, fehérek. A Koreai-félsziget északi és Kína északkeleti részének (Mandzsúria) magashegyi vidékein honos.

Felhasznált része:

a gyökér (*Ginseng radix Ph. Hg.!, Ph. Eur. 4.*), ami az előállítás módjától függően lehet fehér vagy vörös.

Főbb hatóanyagok:

ginszenozidok, illóolaj, flavonoidok, szalicilsavszzerű fenolos anyagok, vanillinsav és hormonszerű anyagok.

Főbb hatások:

a stresszhez való alkalmazkodást fokozó, a fáradtságérzetet csökkentő és a fizikai edzettséget növelő; a kórosan magas vérnyomást, vércukor- és a koleszterinszintet csökkentő, ill. egyes betegségekkel szembeni ellenálló képességet növelő.

Ajánlott napi adagja:

rövid ideig történő alkalmazás esetén 0,5-2 gramm, hosszabb ideig történő alkalmazáskor 0,4-0,8 gramm.

Felhasználás:

a szervezet általános tonizálására, betegségek megelőzése és geriatrikumként az időskorúak betegségeinek kezelésére, ill. kozmetikai készítmények (pl. bőrregeneráló, bőröregedés elleni) hatóanyagaként.

Megjegyzés:

hormonszerű hatással bíró hatóanyagai miatt tartós használata ellenjavallt, a várandósoknál és a gyerekeknél történő alkalmazása óvatossággal igényel.

