

Kressner:

A nitrát és mítosza: még egy ok, hogy ne féljünk a császárhústól

(Forrás: *The Nitrate and Nitrite Myth: Another Reason not to Fear Bacon* 2012 okt. 5.
Fordította: Váradi Judit)

Eddig az egészségtudatos emberek úgy kerülték a **nitriteket** és **nitrátokat***, mint ördög szentelt vizet. Ezek a tartósító pácanyagok régóta feketelistán vannak, pedig az újabb vizsgálatok szerint semmi közük a rákhoz, mi több, egészségesekek. Mítoszdöntőgató korunkhoz a hamis mítoszok gyártása vezetett el. Hát tegyük tisztába a dolgokat!

Azonkívül, hogy telített zsírokkal tömíti el az artériákat és tele van nátriummal, a bacon-t régóta egészségtelennek tartják, mivel a pácolás folyamatában nitrátokat és nitriteket használnak fel. Sok hagyományos orvos, jóindulatú barát és rokon figyelmeztet, hogy valójában a szívinfarktus vagy a rák kockázatát vállalja fel az, aki a paleo-hívek kedvencét, a bacon-t fogyasztja.



A köztudatban és a médiában elterjedt az a nézet, hogy a nitrátok komoly veszélyt jelentenek az egészségre. Stephen Colbert (amerikai humorista) egy video klipben magyarázza el, hogyan hosszabbítja meg életünket az, hogy a bacon hamarosan hiánycikké válik és étrendünkben ennek köszönhetően csökken a nitrát.

Valójában az a vizsgálat, amely azzal keltett riadalmat, hogy a nitrátokat összekötötte a rák kockázattal, a lektori folyamatban hitelét veszítette. A tudományos szakirodalomban komoly tanulmányok állapították meg, hogy nincs kapcsolat a nitrátok vagy nitritek és az emberi daganatok között, illetve nincs bizonyíték arra, hogy ezek rákkeltőek lennének. Továbbá újabb vizsgálatok azt sugallják, hogy a nitrátok és nitritek nemcsak hogy ártalmatlanok, hanem jótékony hatást gyakorolnak az immunrendszerre és a szívre. Még mindig zavaros a kép? Vizsgáljuk meg közelebbről ezt a kérdést!

Meglepően hangozhat, hogy a nitrát/nitrit fogyasztása nagyrészt nem az ételből, hanem a szervezet endogén forrásaiból származik. (1) A nitriteket tulajdonképpen a szervezet nagyobb mennyiségben állítja elő, mint amennyi az ételből származik, a nyálnitrit teljes nitrit hatás 70-90 %-át teszi ki. Más szóval a köpetünk sokkal több nitritet tartalmaz, mint bármelyik táplálékunk.

Az élelmiszereket illetően viszont a zöldségek a nitritek fő forrásai. Az élelmiszerekkel elfogyasztott nitritek 93 %-a a zöldségekből származik. Lehet, hogy meglepő, de egy adag rukkolában, két adag fejes salátában, négy adag zellerben vagy céklában több nitrit van, mint 467 hotdogban. (2)

Saját nyálunkban pedig mindezeknél is több nitrit található! Ezért hát mielőtt kizárjuk a pácolt ételeket az étrendünkben, vizsgáljuk csak meg a "zellerbevitelünket". És próbáljunk meg ritkábban nyelni. De félre a tréfával, semmi

okunk, hogy féljünk az ételben, vagy a nyálban található nitritektől. Az újabb keletű vizsgálatok azt bizonyítják, hogy a nitritek jótékony hatással vannak az immunrendszerre és a szív és érrendszer működésére, a magas vérnyomás, az infarktus, a sarlósejtes és a keringési zavarok kezelésében potenciálisan szerepet játszhatnak.

Még ha ártalmasak is lennének, a pácolt húsok nem jelentenek kiemelkedő veszélyt, mivel az USDA (Egyesült Államok Földművelésügyi Minisztériuma) a hotdogban és bacon-ben mindössze 120 mg/kg mennyiséget engedélyez. A pácolás folyamatában a nitrit nitrogénmonoxidá alakul, ami a vashoz kötődik és a hot dognak és a szalonnának jellegzetes rózsaszín kölcsönöz. Ezzel viszont a nitrit lecsökken kb. 10 mg/kg-ra.

És ha Ön most azt gondolja, elkerülheti a nitrátokat és nitriteket, ha ún. "nitrát és nitritmentes" hot dogot és bacon-t eszik, ne hagyja magát becsapni. E termékek ugyanazon vegyület "természetes" forrását használják fel, mint a zeller, a céklalé és a tengeri só, és nem jobban mentesek a nitrátoktól és nitritektől, mint a hagyományos pácolt húsok. Sőt, akár több nitrátot és nitritet is tartalmazhatnak, amikor pácolásukra "természetes" tartósítószerket használnak fel.

Fontos megértenünk, hogy sem a nitrát, sem a nitrit nem halmozódik fel a szervezetben. Az étellel elfogyasztott nitrát nitritté alakul át, amikor a nyállal találkozik, és a bevitt nitrát 25 %-a nyálnitritté, 20 %-a nitritté alakul, a maradék pedig 5 órán belül kiválasztódik a vizeletben. (3) A felszívódott nitrát felezési ideje nagyon rövid, öt percen belül eltűnik a vérből. (4) Egyes nitrátok reakcióba lépnek a gyomor tartalommal, nitrogénmonoxidot képezve, jótékony hatásokat kifejtve. (5,6)

Általánosságban, a tudományos irodalom nagy része azt sugallja, hogy a nitrátok és nitritek nem jelentenek gondot, sőt jótékony hatásuk van. Kritikai felülvizsgálat alá véve az eredeti vizsgálati eredményeket, melyek szerint a nitrátok és a nitritek rákkeltőek, kimutatták, hogy karcinogén nitrosamin hiányában nincs bizonyíték a karcinogén hatásra. (7)

A legújabban publikált követéses vizsgálatok nem mutatnak kapcsolatot a nitrát/nitrit bevitel és a gyomorrák között. (8) A nitrogénmonoxid, ami a nitritből alakul ki, értágító tulajdonságokkal bír, módosíthatja a szervezet vérlemezke működését javítva a vérnyomást, csökkentve a szívroham kockázatát. (9,10,11)

A nitrátok az immunrendszer erősítésében is részt vehetnek, védelmet nyújthatnak a patogén baktériumokkal szemben. (12,13,14)

Mire következtethetünk mindebből? Nincs okunk félni az ételben található nitrátoktól és nitritekből. Semmi értelme nitrát mentes, pácolatlan bacon-t vásárolni. Semmi értelme kerülni a tartósított húsokat, különösen nem a kiváló minőségűeket. Sőt, tekintettel a disznóhús által okozott trichinosisra, bölcsebb dolog kizárólag pácolt bacon-t és más sertés húsokat vásárolni.

***Salétrom vagy kálium-nitrát**

A kálium-nitrát a kálium egy szervesetlen vegyülete, melynek képlete KNO₃. Étekezési salétromnak is hívják, az angolszász szakirodalom saltpeter-nek nevezi. Élelmiszerekben tartósítószerként alkalmazzák E252 néven.

Forrás: <http://www.tenyek-tevhitek.hu>

Papaja (dinnyefa) (Carica papaya)

Leírás és előfordulás:

évelő növény. Minden részében erős szagú és narancssárga színű tejnedvet tartalmaz. Gyomtársulásokban, parlagokon, ártéri ligetekben, sziklás erdőkben, szemétdombokon és falak tövében tenyésző gyakori növény. Húsos, elágazó gyökeret fejleszt. Szára 30-90 cm magas, felálló és elágazó, erősen szőrözött. Levelei 10-30 cm hosszúak, szárnyasan szeldeltek, hasogatottak, durván csipkés élűek, fonákukon kékes árnyalatúak. Virágzata ernyőszerű, 2-8 virágú, a szirmok színe élénksárga, májustól-szeptemberig virít. Termése becőszerű tok.

Felhasznált részei:

a gyöktörzs a gyökerekkel (*Chelidonii rhizoma et radix*) és a virágos hajtás (*Chelidonii /majoris/ herba - Ph. Hg.!, =Chelidonii herba - Ph. Eur. 4.*)

Főbb hatóanyagok:

alkaloidok, flavonoidok és fehérjebontó enzimek.

Főbb hatások:

görcsoldó, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, epehajtó, antimikrobiális, fehérjebontó és sejtosztódást gátló.

Ajánlott napi adagja:

2-5 gramm drog (körülbelül 12-30 mg kelidoninban kifejezett összalkaloid), ill. azzal egyenértékű készítmény.

Felhasználás:

belsőleg gyógyteakeverékek vagy egyéb összetett készítmények alkotórészeként epebántalmak és görcsökkel járó emésztési panaszok kezelésére; külsőleg öblögetőszerként a szájüreg gyulladásos folyamataiban, friss tejnedve pedig a szemölcsök ecsetelésére. A fecskéfű drogokból készült kivonatokat fogkrémek és szájvízek hatóanyagaként is felhasználják.

Megjegyzés: a növény tejnedve az arra érzékeny egyéneknél bőrgyulladást idézhet elő. Használata óvatosságot igényel.

