

Michael Downey:

A kávé egyedülálló egészségvédő hatásai

– 1. rész –

Fordította: Szendi Gábor

Forrás: Michael Downey Discovering coffee's unique health benefits. Life Extension Magazine, 2012 jan. 39-49

Nem lehet elég jól mondani a kávéról ahhoz, hogy végre -állítólag az emberek egészségének érdekében fellépő- un. 'szakemberek' ne óvni-
nak a fogyasztásától. Mint általában a közkeletű egészségügyi tanácsok, a kávéfogyasztás ellenzése is teljesen megalapozatlan, szembe megy a tényekkel. Ez az összefoglaló talán meggyőzi majd az aggodalmkodókat.

Az egészségügyi szervezetek sürgős riadót fújtak el a gombamód terjedő diabétesz járvány hírére, miután a Lancetben megjelent 2011 júliusában egy tanulmány, amely sokkolta a szakértőket azzal a becsléssel, miszerint a világon jelenleg kb. 347 millió cukorbeteg él (22).

Hamarosan -2011 szeptember 13-án- a Nemzetközi Diabétesz Szövetség bizonyítékokat mutatott be arra, hogy a valódi szám a 366 milliót közelíti (23).

A tudományos vizsgálatok azt bizonyították, hogy a rendszeresen (klorogénsavat tartalmazó) kávé fogyasztóknak akár 67%-kal is csökkenhet a 2-es típusú cukorbetegség kockázata. Ez nyilvánvalóan a lecsökkent vércukorszint, a megnövekedett inzulinérzékenység és mind a tárolt zsír, mind a tárolt szénhidrát csökkenésének a következménye. A számos vizsgálatok egyike, a 2009-ben az Annals of Internal Medicine-ben megjelent metaanalízis 450 000 ember adatait vonta össze és mutatta ki, hogy minden további csésze kávé (koffeines vagy koffeinmentes) 5-10%-kal csökkenti a cukorbetegség kockázatát (12).

Sok epidemiológiai vizsgálat is azt mutatja, hogy a diabétesz kockázata az elfogyasztott kávé mennyiségével arányosan csökken. A kutatók például úgy találták, hogy

- 1, napi egy kávé 13%-kal (24)
 - 2, napi 4 kávé 47%-kal (24)
 - 3, napi 12 kávé 67%-kal (21)
- csökkenti a kockázatot.

A tudósok kezdik megérteni, hogy a nyers és főzött kávéban található klorogénsav összetevő közvetlenül felelős az antidiabetikus hatásért. A kutatók kimutatták, hogy ez alapvetően gátolja a szervezetben a glukóz szintézist és kibocsátást (25). Úgy tűnik, ezt az okozza, hogy a klorogénsav gátolja a glukóz-6-foszfátáz glukóz-szabályozó enzimet, amelynek következtében így csökken a vérben a vércukorszint (26).

A klorogénsav csökkenti a szénhidrát-fogyasztást követő hiperglikémiás kiugrást is (26). Ez csökkenti az inzulinaktivitást, ami csökkenti a zsírlerakódást. A kávé nem azono-

sított alkotóelemei, továbbá a koffein is, serkenti a klorogénsav diabéteszt megelőző hatásait. Az előzetes vizsgálatok azt mutatják, hogy ezek a vegyületek 35%-kal csökkentik a tárolt szénhidrát mennyiségét és javítják az inzulinérzékenységet (28).

A kávéról korábban kimutatták, hogy gátolja a vasszívódást (29). Később, 2004-ben a kutatók közvetlen kapcsolatot találtak a testben tárolt vas lecsökkent szintje és a csökkent cukorbetegség kockázat közt; ez a hatás független volt az előzőekben említettektől (30).

A rákkockázat csökkenése

Korábbi vizsgálatok már beszámoltak arról, hogy a kávéfogyasztás számos rákfajta kockázatát csökkenti. Pl. most, amikor a prosztatatarák a tüdőrák után a második leggyakoribb tumoros halálnem Amerikában (31), egy ígéretes vizsgálat jelent meg a Journal of National Cancer Institute 2011 június 8-i számában. A kutatócsoport arról számolt be, hogy azok a férfiak, akik legalább napi 6 kávé isznak, 18%-kal kisebb a prosztatatarák kockázata, és 40%-kal kisebb annak a kockázata, hogy a prosztatatarák agresszíven terjedő, halálos rákká fajuljon (9). Mivel ez mind a koffeines, mind a koffeinmentes kávéra áll, ez azt mutatja, hogy a hatás nem a koffeinnek tulajdonítható. Az inzulinszintet csökkentő és az inzulinérzékenységet növelő összetevőknek tulajdonítható ez a védőhatás (33).

A mellrák a tüdőrák után a második leggyakoribb halálok az amerikai nők körében (34). A Breast Cancer Research 2011 május 14-i számában megjelent tanulmány szerint azoknak a körében, akik legalább napi 5 kávé isznak, 57%-kal csökken az ER-negatív (nem hormonfüggő) mellrák kockázata (10). Ezt a rákfajtát különösen nehéz kezelni. Ez az eredmény hozzáadódik ahhoz a korábbi eredményhez, miszerint napi két kávé késlelteti a mellrák megjelenését egy bizonyos genetikai típusnál (35).

A vastagbélrák - a két nemet együttvéve - a mások leggyakoribb tumoros eredetű halálok az USA-ban (36). Míg a vastagbélvizsgálat hasznos a rák detektálásában, de a kutatók régóta reménykednek abban, hogy megtalálták a megelőzés módját is. A jó hír, hogy 24 vizsgálat összevont elemzése szerint a sokat kávézóknak körében 30%-kal alacsonyabb a vastagbélrák kockázata (37). Ez megerősíti több korábbi vizsgálat eredményét (38-41).

Akiknél száj vagy torokrákot találtak, azoknál 15% esély van arra, hogy a rák átterjed a gégeire, a nyelőcsőre vagy a tüdőre (42). Egy esetkontrollos vizsgálat szerint a legalább napi 3 kávé fogyasztóknak a kávé nem fogyasztókhöz képest 40%-kal kisebb az esélye a száj, torok és nyelőcsőrákra (43). Egy másik vizsgálat megerősítette ezt az erős kapcsolatot (44). A májrák szintén vezető halálok az egész világon. Az utóbbi években felhalmozódott kutatási eredmények szerint a kávé véd a májrákkal szemben is. Egy 2005-ös vizsgálat szerint már napi egy csésze is 42%-kal csökkenti a májrák kockázatát (46). Számos vizsgálat számolt be hasonló eredményről (47-52).

(folytatjuk)



Aloé fajok

(Aloë spp.)

Leírás és előfordulás:

Évelő pozsgás növények, félcserjék, cserjék és fává növő növények. A 3-4 magasra is megnövő száruk levélmaradványokkal borított, ennek a csúcsán helyezkedik el az erősen fejlett, hegyes, kard alakú, 15-70 cm hosszú, tüskés levelekből álló levélrózsa. Sokvirágú, fürtös virágzataik többnyire egyoldalúak és gyakran bökölök, rendszerint sárga, narancssárga, piros vagy piszkosfehér színűek, a virágok gyakran zöld csíkosak. Gyógyászati célra leggyakrabban az orvosi vagy barbadosi aloé [Aloë vera (L.) Burm. f., syn.: A. barbadensis Mill.] és a tövises vagy Kap-aloe [Aloë ferox Mill.] fajokat használják. A fajok elterjedési területe Dél- és Kelet-Afrika, a nyugat-indiai szigetvilág, Dél-Arábia és a Szokottra-sziget.

Felhasznált részei:

a levélből kicsorgó (vagy kipréselt) és beszáradt nedv (Aloë - Ph. Hg. VII., Aloë capensis - Ph. Eur. 4.) és a levelek parenchima-szövetéből kinyert kocsonyás anyag (Aloë vera gel).

Főbb hatóanyagok:

az Aloë-drog esetében antrakinon-származékok, az Aloë vera gélnél poliszacharidok és acemannán.

Főbb hatások:

az Aloë-drog adagtól függően gyomorerosító (kisebb adagban), ill. hashajtó (nagyobb adagban); az Aloë vera gélnél bőrnedvesítő, hámosodást és sebgyógyulást elősegítő, gyulladáscsökkentő, antibakteriális és immunmoduláns.

Ajánlott napi adagja:

az Aloe esetében 0,05-0,2 gramm, vagy 10-30 mg. hidroxiantracén-származékkal (barbaloinban kifejezve) egyenértékű kivonat. 10 évesnél kisebb korú gyermeknél ellenjavallt az alkalmazása.

Felhasználás:

az Aloë-drogokat akut székrekedés megszüntetésére; az Aloë vera gélt bőrápolásra, égett és fekélyes sebek kezelésére, valamint arc-, test- és hajápoló, ill. fényvédő és napozás utáni bőrápoló kozmetikai készítmények alkotórészeként.

Megjegyzés:

az aloë székrekedés kezelésére történő tartós használata, valamint bélelzáródás, ment-ruáció, szoptatás, várandósság és ismeretlen eredetű hasi fájdalmak esetén ellenjavallt.

