

A cukros üdítők 180 ezer halálessel hozhatók összefüggésbe

A cukrozott üdítőitalok fogyasztása évente több mint 180 ezer halálessel hozható összefüggésbe világszerte, elsősorban a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának elősegítése miatt - derült ki egy új tanulmányból.

A kutatók szerint a tizenöt legnépesebb ország közül Mexikóban volt a legmagasabb a cukros szomjoltókkal összefüggésbe hozható halálozások aránya: éves szinten 318 eset egymillió felnőttre. Japánban volt a legalacsonyabb a ráta: éves szinten tíz az egymillióhoz.

Korábbi tanulmányok kimutatták, hogy a cukros üdítők fogyasztása növeli az olyan krónikus betegségek kialakulásának kockázatát, mint a diabétesz, a szívbetegség és a rák. A mostani tanulmány pedig hasznos becsléssel szolgál a probléma nagyságát illetően - olvasható a Live-Science című tudományos hírportálon.

"Az eredményeinkre arra kellene sarkallnia a törvényhozókat világszerte, hogy olyan hatékony intézkedésekkel csökkentse a cukros üdítők fogyasztásának mértékét, mint az adókiivetés, a tömegmédiakampányok és az italokhoz való hozzáférés korlátozása" - mondta a tanulmányban részt vevő Gitanjali M. Singh, a Harvard Egyetem közegészségügyi tanszékének kutatója.

A szakértők ugyanakkor arra figyelmeztetnek, hogy a tanulmány mindössze összefüggést talált a cukros üdítők fogyasztása és a halálozások között, nem pedig ok-okozati kapcsolatot. A cukorral édesített szomjoltók gyakran csak részét képezik a rossz étrendnek, amely egyébként is hozzájárul az egyén gyenge egészségi állapotához.

"A cukros üdítőkből származó kalóriákban gazdag étrendek mindenképpen szegényesnek számítanak" - húzta alá David Katz, a Yale Egyetem orvostudományi tanszékének preventív kutatóközpontját vezető szakember, aki maga nem vett részt a tanulmányban. - Ezek az üdítők több keményítőkukrot, vagy nátriumot, vagy transzzsírt, vagy vegyi anyagot tartalmazhatnak és majdnem biztosan tartalmaznak is."

Az új tanulmány 114 országra vonatkozó adatokat dolgozott fel. A kutatók az étrendekre irányuló felméréseket elemezve vizsgálták a cukros üdítők fogyasztásának mértékét és az egyes betegségek okozta halálozások számát. A kutatók korábbi tanulmányokból származó információkat használtak, hogy megbecsüljék a cukros üdítők fogyasztásának testsúlynövekedésre gyakorolt hatását, illetve, hogy a testsúlygyarapodás milyen hatással van a szív-és érrendszeri betegségek, a diabétesz és rák okozta halálozás kockázatára.

Összességében nézve, a cukros üdítők fogyasztása 133 ezer diabétesz okozta, 44 ezer szív-és érrendszeri betegségből eredő és hatezer rákos halálessel volt összefüggésbe hozható. Kilenc világrégióból Latin-Amerikában és a Karib-térségben volt a legtöbb - 38 ezer - diabétesz okozta halálessel 2010-ben, míg Kelet/Közép-Eurázsia volt a legmagasabb - 11 ezer - a szív-és érrendszeri betegségek okozta halálozások száma.

Az Amerikai Szív Társaság ajánlása szerint a felnőtteknek - kétezer kalóriás napi tápanyagbevitel esetén - maximum 450 kalóriányi cukros üdítőt kellene fogyasztania hetente. A tanulmányt az Amerikai Szív Társaság New Orleans-i találkozóján ismertették.

MTI



Stroke - A gyorsaság életet menthet

A férfiak agya rosszabbul bírja a napi megpróbáltatásokat, a statisztika szerint hét évvel hamarabb kapnak végzetes szélütést, mint a nők. A közkeletűen agyvérzésnek is nevezett stroke csak az esetek egy részében pusztít azzal, hogy a megrepedt érből kiáramló vér működésképtelenné teszi az agy egy területét, az esetek többségében az erek eltömődése okoz hibás működést.

A szélütés, gutaütés, agyérkatasztrófa? más néven stroke? leggyakoribb három tünete az arc félrehúzódnása, az azonos oldali végtagok hirtelen elgyengülése, és a beszédértési vagy szótalálási probléma. Ritkábban egyensúly- és koordinációs zavar lép fel, hirtelen kialakuló látótérkiesés (akár megvakulás is), kettős látás, hirtelen szédülés, egyensúlyvesztés, szemmozgászavarok is jelezhetik az agy vérellátási elégtelenségét? derül ki Bereczki Dánielnek, a Semmelweis Egyetem ideggyógyász professzorának szavaiból.

A szakember szerint, ha az ilyen beteg gyorsan eljut egy kezelőcentrumba, a súlyos szövődmények (maradandó bénultság, rokkantság) jó eséllyel megelőzhetőek. Fontos azonnal mentőt hívni, ugyanis a vérrögoldó kezelés csak akkor lehet sikeres, ha azt a tünetek jelentkezése után nagyon gyorsan, legfeljebb négy és fél órán belül elkezdik.

Ha minden előzmény nélküli, szokatlan jellegű, erős fejfájás jelentkezik ütősszerűen, és ehhez nyaki merevség, arcfájdalom, a szem! ek között megjelenő fájdalom, hányás és tudatzavar társul, akkor egy ér megrepedése által okozott agyvérzésre kell gondolnunk, ilyenkor gyakran idegsebészeti beavatkozásra van szükség. Minél később jut el valaki stroke-centrumba, annál kisebb az esélye, hogy megmenekül az élethosszig tartó ágyhoz kötöttségtől vagy a haláltól. Magyarországon félóránként hal meg valaki szélütés miatt.

Az évente szélütéssel kórházba kerülő 50 ezer esetből a túlélő betegek 48 százalékának féloldali bénulása, vagy más súlyos tünete marad meg, optimális ellátás mellett a betegek 30 százalékának van esélye a teljes fölépülésre. Bereczki Dániel professzor elmondta: szakmai és civil kampányokkal is próbálják tudatosítani, mennyire fontos faktora a kezelésnek az időablak? kihasználása, mégis gyakran késlekednek a mentők riasztásával a hozzátartozók, de néha még az esethez elsőként kihívott orvosok is.

Több éven keresztül végzett vizsgálatuk egyértelműen mutatja, hogy például hétvégén és karácsonykor alig kerül intézménybe szélütés miatt beteg. Ennek a jelesnapok miatt a pontos okait a szakma sem ismeri, de félő, hogy csak arról van szó, hogy a hozzátartozók úgy vélik: várhatnak hétfőig a cselekvéssel, majd csak akkor hívnak mentőt, vagy viszik el a kórházba a beszédzavaros, végtagbénult idős rokont. Ez a betegség leginkább a kezeletlen magas vérnyomással élők, a cukorbeteg, valamint az egyéb keringési problémákkal küszködőket veszélyezteti. A dohányzás, az elhízás szintén növeli a kockázatot.

A stroke 3 biztos jele

- a száj félrehúzódnása
- féloldali végtaggyengülés
- beszédzavar

Danó Anna, Népszabadság

Ananász (Ananas comosus)

Leírás és előfordulás:

nagy termetű növény, melynek gyökérrendszere 100-150 cm mélységben, két szintben helyezkedik el. Tőlevélrózsát alkotó méteres levelei szálasak, hegyes csúcsúak, a kultúrfajták kivételével tüskés szélűek. A szétterülő levelek között felemelkedő virágzata tömött, tobozszerű. Az egyes virágokból fejlődő bogyótermések az eredeti felleveleik elhúsosodó alsó részleteivel és a virágzati tengellyel nőnek össze, így alakítva ki a nagyobb méretű fenyőtobozra emlékeztető, nedvdús, édes ízű ananász-terméságazatot. Miatán a hajtástengely átnő a tobozszerű virágzaton, a terméságazat csúcsán kicsiny lomblevelekből álló üstök található. Őshazája valószínűleg Paraguay.

Felhasznált részei:

a termés (*Ananas fructus*), ill. a levelekből és a termésekből kinyert bromelain enzim.

Főbb hatóanyagok:

bromelain és peroxidáz enzimek, szerves savak, A- és C-vitamin.

Főbb hatások:

a bromelain fehérjebontó, gyulladáscsökkentő és ödémák képződését gátló.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

sokizületi gyulladás, műtétek- és balesetek következtében kialakult duzzanatok, fertőzések és allergiás reakciók okozta gyulladások kezelésére, ill. a szív és érrendszeri betegségek megelőzésére bromelain hatóanyagú készítmények formájában.

Az ananászból kinyert bromelain arc-tisztító- és fürdőkészítmények értékes hatóanyaga.

Megjegyzés:

az ananász nem csak a különleges és kellemes ízű gyümölcséért fogyasztható, hanem az emésztés elősegítésére is javasolt az étkezések utáni fogyasztása.

Ananas comosus (L.) Merr.

