

A legszennyezettebb zöldségek és gyümölcsök

Egy tucatnyi a rosszul kezelt, a legtöbb rovarölő szert tartalmazó, a legszennyezettebb növényi táplálékunkból. Régi ismerősök új fényben.

Az amerikai Environmental Working Group (EWG) nonprofit ügynökség immáron kilenc éve elemzi az Egyesült Államokban a konyhákba kerülő zöldségeket és gyümölcsöket, majd közzé teszi a 12 legtöbb rovarölő szert tartalmazó növények listáját, „a piszkos tizenkettőt”, ahogyan azt Amerikában nevezik. Az elemzésekben a mezőgazdasági minisztérium, valamint az élelmiszer- és kábítószervivatal laboratóriumi végzik el. Minden évben 48 zöldség és gyümölcs kerül górcső alá. Az eredmény lesújtó: még a gyümölcsök és zöldségek megmosása után is 67 százalékukban kimutathatók a rovarölő szerek.

A tudatos vásárlók és tudatos táplálkozók előtt óriási kérdőjelek villanhatnak fel a lista láttán. A gyümölcsökről és zöldségekről pontosan tudjuk, hogy egészségesek, ám a szennyezettek mégis több gondot okozhatnak, mint örömet. Arra sajnos az EWG sem tud megnyugtató választ adni, hogy miként kerülhet el a rovarölő szerrel „fűszerezett” növény. Talán a biogazdaságok segíthetnek ebben. De bennük sem lehetünk maradéktalanul biztosak.

A piszkos tizenkettő listája:

1. Alma – a minták 99 százalékában találtak rovarölő szereket.
2. Földieper.
3. Szőlő – 15-fajta rovarölő szert tartalmazott.
4. Halványító zeller – 13-fajta rovarölő szert tartalmazott.
5. Őszibarack – idén az ötödik a listán.
6. Spenót – a második legszennyezettebb zöldség.
7. Kaliforniai paprika – mint a szőlő, 15-fajta rovarölő szert tartalmazott.
8. Nektarin – az importált gyümölcs minden mintája pozitív volt.
9. Kígyóuborka – idén a kilencedik.
10. Burgonya – jelentősen magasabb a rovarölő szerek mennyisége, mint más növényekben.
11. Koktélpáradicsom – 13-fajta rovarölő szert tartalmazott.
12. Erős paprikák.

huffingtonpost.com

Cukorbetegség: már egyetlen doboz üdítő is növeli a rizikót

Napi egyetlen doboz cukros üdítőital elfogyasztása 22 százalékkal növelheti a diabétesz kialakulásának kockázatát – derült ki egy nagyszabású európai tanulmányból.

Nyolc európai országból származó mintegy 350 ezer ember adatainak elemzésével a kutatók megállapították, hogy a havi egyadagnyi – 340 milliliternyi, amely nagyjából egy doboz Coca-Colának felel meg – vagy annál kevesebb cukros üdítőital fogyasztásán felüli minden további adag 22 százalékkal növeli a diabétesz kialakulásának kockázatát.

„Az európaiak egyre növekvő cukrosüdítőital-fogyasztásának fényében fontos, hogy egyértelmű üzeneteket közvetítsünk a népesség felé ezen italok negatív egészségügyi hatásairól” – húzta alá Dora Romaguera, az Imperial College London munkatársaival közösen készített tanulmány vezetője.

310 millió cukorbeteg

A mostani eredmények összhangban vannak azon amerikai vizsgálatok következtetéseivel, ame-

lyek erős összefüggést mutattak ki a cukros üdítőitalok fogyasztása és a magasabb testtömeg, illetve a 2-es típusú cukorbetegség kialakulása között. Az Egészségügyi Világszervezet szerint világszerte több mint 310 millióan küzdenek a betegséggel.

Romaguera és csapata azt akarták kideríteni, hogy vajon Európában is hasonló kapcsolat áll-e fenn a cukros üdítők fogyasztása és diabétesz kockázata között. A brit, német, dán, olasz, spanyol, svéd, francia és holland emberek bevonásával készített tanulmány során a kutatók az étrendjükéről kérdezték a résztvevőket, egyebek között arról, hogy mennyi cukros és mesterséges édesítőt tartalmazó üdítőitalt, illetve gyümölcslevet fogyasztanak naponta.

A Diabetologia című folyóiratban közölt tanulmányukban a szakemberek aláhúzták, hogy eredményeik „megerősítik az összefüggést a 2-es típusú diabétesz megnövekedett előfordulása és a cukorral édesített üdítőitalok nagyarányú fogyasztása között az európai felnőttekre vonatkozóan”. A gyümölcsleves fogyasztást nem hozták összefüggésbe a szakemberek a diabétesz előfordulásának gyakoriságával.

MTI

Rozmaringgal javítható a memória

Shakespeare Hamletjében Ophelia kijelenti, hogy a rozmaring fejleszti az emlékezőképességet. A tudósok most megerősítették: a fűszernövény illóolaja fokozza az éberséget és a számtani készségeket.

A rozmaring tudatos alkalmazásával elérhető, hogy a betegek ne mulasszák el bevenni a gyógyszerüket, vagy hogy a születésnapüdvözlőkártya feladása se merüljön feledésbe. A newcastle-i Northumbria Egyetem munkatársainak kísérletsorozata alapján a rozmaringot szimatolók memóriája 60-75 százalékkal jobb azokéhoz képest, akiket nem tettek ki az illóolaj jótékony hatásának, míg más kutatások a hosszú távú memóriával kapcsolatban elért pozitív eredményről számoltak be.

„Jelen tanulmányban a prospektív memóriára összpontosítottunk, tehát azon képességre, mellyel észben tartjuk a jövőbeni eseményeket és teendőket. Ennek óriási szerepe van a mindennapi életben” – mondta Mark Moss, aki a Brit Pszichológiai Társaság Harrogate-i konferenciáján mutatta be az eredményeket.

A kísérlet során négy csepp rozmaring illóolajat adagoltak egy szoba párástó rendszerébe öt perccel azelőtt, hogy az alanyok beléptek volna. Összesen 66 önként jelentkező egészséges felnőtt vett részt a vizsgálatban, közülük véletlenszerűen választották ki, kik mennek illatosított és illatosítatlan helyiségbe. Mindkettőben ugyanolyan feladatok vártak rájuk, amelyek segítettek feltérképezni a prospektív memóriájukat – például bizonyos tárgyakat kellett megtalálniuk a szobában, majd átadni a kutatóknak, akik csak akkor „súgtak”, ha a vizsgált személyek maguktól képtelenek voltak elvégezni a feladatot. Minél több segítségre volt szükség, annál alacsonyabb a pontszám. A résztvevők hangulatukra vonatkozó kérdőívet is kitöltöttek, és vérmintát is szolgáltatottak, hogy kiderüljön, milyen koncentrációban van náluk jelen a memóriaserkentő hatásáról ismert 1,8-cineol, más néven eukaliptuszolaj.

Az eredmények alapján a rozmaringgal illatosított szobában jobban teljesítettek: pontosabban emlékeztek eseményekre, magasabb pontszámmal és gyorsabban oldották meg a feladatokat. Vérplazmájukban lényegesen magasabb volt az 1,8-cineol szintje. Korábbi kutatások már utaltak rá, hogy az illóolaj-molekulák képesek az orrból a véráramba jutni. Ezek a vegyületek a szaglóideg stimulálásával hatnak az agyra. „Ez a tanulmány segíthet a memóriazavarral küszködők kezelésében” – mondta a kutatásban közreműködő Jemma McCready.

Betegszoba.hu

Ricinus (Ricinus communis)

Leírás és előfordulás:

a trópusokon élő változatai 8-13 méter magas fává nőnek, nálunk egyévesként termesztett növény. Erősen elágazó gyökérrendszere van. Szára dúsan elágazó, 1-3 m magas, hengeres, üreges, átmérője eléri az 5 cm-t. Levelei szórt állásúak, legyező alakúak, ténylegesen szeldeltek, átmérőjük elérheti a 30-60 cm-t. Egyivarú virágai felálló füzéreket alkotnak. Termős virágai élénkpirosak, csillag alakúak, a virágzat felső részén található, míg a sárga porzós virágok a virágzat alsó részén helyezkednek el. Termése háromüregű tok, melynek minden részében 1-1 babszem nagyságú, fényes, márványozott mag található, amely erősen mérgező. Kelet-Indiában, Afrika trópusi területein őshonos.

Felhasznált része:

a mag (*Ricini semen*) és a magvakból hidegen préseléssel kinyert ún. szűz-, ill. hidrogénezett zsíros olaj (*Ricini oleum - Ph. Hg. VII., = Ricini oleum virginale - Ph. Eur. 4., = Ricini oleum hydrogenatum - Ph. Hg.!, Ph. Eur. 4.*).

Főbb hatóanyagok:

a zsíros olajban ricinolsav, olajsav, linolsav és sztearinsav észterek, a magban ezenkívül ricinin (toxikus fehérje, ami hidegen préseléskor nem kerül át az olajba) és ricin (cianogén vegyület).

Főbb hatások:

erős hashajtó, bőrtápláló és bőrápoló.

Ajánlott napi adagja:

6 gramm.

Felhasználás:

belsőleg műtétek és gyomor-bélrendszeri vizsgálatok előkészítéséhez, valamint a fertőzött és mérgezett béltartalom gyors eltávolítására, ill. alkalmi hashajtásra; külsőleg kozmetikai készítmények (pl. rúzsok, átlátszó szappanok, hajzsírosítók) alkotórészeként.

Megjegyzés:

a magvai mérgezők. Az olaj belsőleg huzamosabb időn át nem alkalmazható, mert étvágytalanságot és székrekedést okoz. Vándorosknál és kisgyerekeknél óvatosan használandó!

