

Mike Geary és Catherine Ebeling:

Vigyázat, ez a négy étel felgyorsítja az öregedést!

Fordítás, kivonat: Mezei Elmira

Forrás: Mike Geary és Catherine Ebeling: These 4 Foods Accelerate AGING (beware!)

Fogyasztja Ön ezeket a káros élelmiszereket, amelyek felgyorsítják az öregedést? Némelyiket ráadásul "egészséges" élelmiszerként hirdetik a hatalmas élelmiszeripari nagyvállalatok. Kerülje el, vagy minimalizálja ezek fogyasztását, és nézzen ki 5-10 évvel fiatalabbnak a valós koránál!

Minden fajta élelmiszer, amit napi szinten fogyasztunk, biokémiai reakciókat hoz létre a szervezetünkben. Ezáltal némelyik felgyorsítja az öregedési folyamatot, mások viszont segítenek az öregedés elleni küzdelemben.

Ha rendszeresen a nem megfelelő ételeket fogyasztjuk, ettől tíz évvel idősebbnek nézhetünk ki, és úgy is érezhetjük magunkat! A megfelelő élelmiszerek fogyasztásával viszont, idővel 5-10 évvel fiatalabbnak nézhetünk ki a korunknál.

Három olyan folyamat létezik, amely jelentős hatással van az öregedésre: a "glikáció", a "gyulladás", és az "oxidáció". Amikor az öregedésről beszélünk, akkor nem csak a ráncokra vagy a haj dúságára gondolunk, hanem olyan láthatatlan folyamatokra is, mint pl. a belső szervek működése, vagy az ízületek kopása.

Abban valószínűleg egyetértünk, hogy ezek a tényezők fontosabbak, mint az, ahogy a felszínen kinézünk, bár mind a külső, mind a belső fiatalodást lehetséges elérni!

Az 1. számú élelmiszer, ami felgyorsítja az öregedést: a búza (igen, a "teljes kiőrlésű" is!)

Mielőtt elmondjuk, hogy a búza miért gyorsítja fel az öregedési folyamatot, tisztázzunk egy pár biokémiai folyamatot a szervezetben:

"Glikációnak" hívják azt a folyamatot, amely során a cukor fehérje vagy zsírmolekulához kötődve, károsítja azok biológiai funkcióit. Ez ételkészítés során akkor áll elő, amikor cukrot vagy fruktózt és fehérjét vagy zsírt együtt főzünk. A főzés-sütés során előrehaladott glikációs végtermékek (Advanced Glycation End Products vagy röviden AGE-k) keletkeznek. Ilyen AGE-k a szervezetben is keletkeznek, amikor a vérben különféle cukrok fehérje és zsírmolekulákkal találkoznak.

A fruktóz és galaktóz (a tejcukorból keletkezik) A CUKORNÁL 10-szer hajlamosabb age-t képezni. Ezek a nemkívánatos elemek felgyorsítják az öregedést, hosszútávon károsítják a belső szerveket, az ízületeket és ráncosítják a bőrt.

Ezek után nézzük meg, hogy mi az egyik legfőbb faktor, amely fokozza az AGE-k termelődését a szervezetben? Lehet, hogy ez meglepően hangzik, de a magas vércukorszint hosszú távon drámai mértékben megnöveli az AGE-k jelenlétét a szervezetben. Ezért van az, hogy a II-es típusú cukorbetegség gyakran idősebbnek néz ki a korunknál. De ez az öregedést gyorsító hatás nem csak a cukorbetegéknél jelentkezik.

Térjünk vissza oda, hogy a "teljes kiőrlésű búza" miként függ össze ezzel...

Kevésbé ismert, és az élelmiszeripari mamut vállalatok reklámkampányai által gyakran elhallgatott tény, hogy a búza tartalmaz egy nagyon rendhagyó típusú, más élelmiszerben nem található szénhidrátot, az amilopektin-A-t, amelynek hatására a vércukorszint jobban kiugrik, mint a cukortól.

A búza amilopektin-A-ja magasabbra viszi fel a vércukorszintet, mint bármilyen más szénhidrát forrás. (A kenyérmek magasabb a glikémiás indexe, mint a cukornak!)

Ez azt jelenti, hogy a búzából készült élelmiszerek, mint pl. a müzlik, a reggeli pelyhek, a kenyér és egyéb sütőipari termékek gyakran sokkal nagyon vércukorszint kiugrást eredményeznek, mint az egyéb szénhidrát források. Kipróbáltam magamon a következőt:

Vércukorszint mérést végeztem 45 perccel étkezés után, először két szelet teljes kiőrlésű pirítós kenyeret ettem, a második alkalommal pedig egy tál zabpehely kását.

Az eredmények:

- 2 szelet teljes kiőrlésű pirítós: 45 perccel az elfogyasztás után az éhomi 4,7-ről 8,6-ra ment fel a vércukor szintem.
- 1 tál zabpehely kása: ugyanannyi a szénhidrát tartalma, mint a két szelet pirítósnak) 45 perccel az elfogyasztás után az éhomi 4,7-ről 6,2-re ment fel. (Hát még, ha tojásrántottát evett volna zöldséggel...)

Minél magasabb a vércukorszint átlaga, annál több AGE keletkezik a szervezetben.

A rendszeres búzafogyasztás nyilvánvalóan hozzájárul az öregedési folyamatok felgyorsulásához.

A másik potenciális egészség károsító tényező a búza gluténtartalma, amely gyulladáskeltő hatású az emésztőrendszerben, és a szervezet más részein is.

A búza elhagyása az étrendből testzsír csökkenést is eredményez, amely egy kifejezetten kedvező "mellékhatás"!

A hatvanas évei közepén járó édesapám az elmúlt három hónapban 95%-ban elhagyta a búzát az étrendjéből, és azt tapasztalja, hogy a krónikus ízületi fájdalmai teljesen megszűntek. Ezen kívül, az egész felnőtt életét elkísérő, idegesítően makacs "úszógumija" is teljesen eltűnt.

Egy másik probléma a búzatartalmú ételekkel, hogy a sütőipari termékek ún. akrilamidokat tartalmaznak. Ezek a kenyérfélék sült héjában található és bizonyos vizsgálatokban rákkeltőnek és öregedés fokozónak bizonyultak. Egyéb, sült keményítőtartalmú élelmiszerben is jelen vannak, pl. a sült krumpliban.

A 2. számú élelmiszer, ami felgyorsítja az öregedést: a kukorica alapú ételek, pl. a kukoricaszirup, a kukorica pehely, a kukorica chips vagy a kukorica olaj

Ebben a kategóriában elég sok olyan élelmiszer van, amit sokan gyakran fogyasztanak.

A tortilla chipsek, a kukoricapehely, és olaj mellett a legnagyobb mumus, amely mostanában nagy médiafigyelmet kap: a magas fruktóztartalmú kukorica szirup (angol rövidítése: HFCS).

Ezek a kukoricatartalmú élelmiszerek is hasonlóan káros hatással vannak a vércukorszintre, és ezáltal felgyorsítják az öregedési folyamatokat. A kutatók azt találták, hogy a magas fruktóztartalmú kukorica szirupban lévő fruktóz tízszer annyi AGE termelődést váltja ki, mint a glükóz! Ez azt jelenti, hogy az üdítőitalokban, salátaöntetekben, ketchupban és más feldolgozott élelmiszerben elfogyasztott fruktóz extrán felgyorsítja az öregedési folyamatokat.

A másik probléma a kukoricával és annak olajával, hogy általában nagy mennyiségű omega 6 zsírsav kerül az étrendbe, amely az omega 3-omega 6 felborult arányához, gyulladáshoz és oxidációhoz vezet a szervezetben.

A legjobb elkerülni a kukorica alapú termékeket. Nem annyira károsak, mint a búza, mert legalább nem tartalmaznak glutént, de így is éppen elég káros hatásuk van. Ha fiatalos, vékony és egészséges szeretne lenni, a legjobb, ha teljesen elhagyja őket étrendjéből.

A 3. számú élelmiszer, ami felgyorsítja az öregedést: a cukor, a cukros, és bizonyos keményítő tartalmú ételek

A cukrot a fent említett okok miatt egyértelműen kerülni kell. Mindenki ezerszer hallotta már, hogy a testsúlycsökkentés és a II-es típusú cukorbetegség veszélye miatt kerülni kell, de most hozzáadjuk az öregítő hatását is.

Cukor helyett használhat például egy természetes, kalória-mentes édesítőt, a steviát vagy eritritet a kávé, a tea, vagy a sütemények édesítéséhez. Ez drámai mértékben elősegíti a vércukorszint kontrollálását és ebből kifolyólag lassítja az öregedési folyamatokat.

Ez is arra kényszerít bennünket, hogy kétszer is meggondoljuk, mielőtt bármilyen cukros desszertet, reggeli pelyhet, cukorkát, vagy más édességet veszünk magunkhoz.

A személyes módszerem a saját édesség igényem kielégítésére, hogy vacsora után elfogyasztok egy-két kocka magas kakaótartalmú étcsokoládét, amelynek a cukortartalma csupán 2 gramm, (a sok helyen kapható cukormentes csokoládé még jobb opció), míg egy adag torta, fagyalt vagy brownie kb. 40-80 gramm, öregedést fokozó cukrot tartalmaz.

Ne felejtjük el, hogy bizonyos keményítőtartalmú ételek, mint pl. a fehér rizs, a zabpehely, vagy a burgonya szintén jelentősen megemelik a vércukorszintet és ezáltal az AGE-k termelődést. Ezeket az ételeket csak nagyon kis mennyiségben (vagy egyáltalán ne) fogyasszuk, és mindig kombináljuk egészséges zsiradékokkal és fehérjével, ami lelassítja a vércukorszint emelkedését.

A 4. számú élelmiszer, ami felgyorsítja az öregedést: szójabab olaj, repce olaj, és egyéb "növényi olajok"

Tudom, hogy a nagy élelmiszeripari cégek ezeket az olajokat évek óta "egészséges" zsiradékokként reklámozzák, de ha megértjük a biokémiáját ezeknek a feldolgozott-finomított termékeknek, hogy miként viselkednek a szervezetben belül, akkor rögtön láthatjuk, hogy ez mennyire nem igaz.

Először is, bármilyen szója-, repce-, kukorica-, növényi-, vagy gyapotmag olaj van (rengeteg népszerű feldolgozott termék tartozik ide), többnyire átmegy egy rendkívül magas hőmérsékleten történő finomítási eljárás, többek között a hexán nevű kémiai oldószer alkalmazásával.

Az ennek hatására keletkező olajban a többszörösen telítetlen zsírsavak nagyfokú oxidáción mennek keresztül, és ettől erősen gyulladáskeltő hatásúak a szervezetben. Szabadgyököket hoznak létre, károsítják a sejtmembránokat, hozzájárulnak a gyorsabb öregedéshez, a szívbetegség kialakulásához, és egyéb lehetséges egészségi problémákhoz.

Ha el akarjuk kerülni a növényi olajok egészségkárosító hatásait, akkor használjunk inkább valóban egészséges zsiradékokat, mint pl. az extra szűz olíva olaj, az avokádó olaj, a szűz kókuszolaj (egészséges MCT /közepes láncú zsírsav/ forrás) és a legeltetett állatok vaja (nagyon jó CLA /konjugált linolsav/ forrás).

Forrás: tenyek-tevhitek.hu

Valódi mirrha(fa) (szomáliai balzsamfa) (Commiphora myrrha)

Leírás és előfordulás:

3 m magasra növő, kemény és bütykös ágakat nevelő cserje vagy kis fa. Az ágak hegyes tövisekkel borítottak, levelei kicsik és hármassak, szórta és ritkán helyezkednek el.

Észak-Afrika sivatagi területein, ill. a Vörös-tenger Szomáliát érintő partjainál honos.

Felhasznált részei:

a kéreg gyantájáraiban spontán vagy bemetszések hatására képződő gumigyanta (*Myrrha - Ph. Hg.!, Ph. Eur. 4.*) és a gyantából előállított illóolaj (*Myrrhae aetheroleum*).

Főbb hatóanyagok:

a gumigyantában illóolaj, ill. alkoholban oldódó és nem oldódó gumi. Az illóolaj főbb összetevői közt említhető a fahéjaldehid, a kuminaldehid, az alfa-pinén és a limonén.

Főbb hatások:

antimikrobiális, gyulladáscsökkentő és sebgyógyító.

Ajánlott napi adagja:

gargalizálószerként néhányszor 1-5ml tinktúra (1:5, 90 % etanol); bőrre napi 3x a hígított, ill. hígítatlan tinktúra.

Felhasználás:

a gyantából vagy illóolajból készült kivonatokat szájjüregi gyulladások és fekélyek kezelésére esetelő-vagy öblögetőszerek, ill. fogkrémekészítéshez; az illóolajat levegő fertőtlenítésre, az elmélkedés (meditáció) elősegítésére, enyhébb lefolyású gombás bőrelváltozások kezelésére, valamint a gyomor-, epe- és bélbántalmakat előidéző bilharziázis (schistosomiasis) kezelésére.

A mirrha kivonatát a likőriparban ízkiegészítőként, kis mennyiségben adagolva keserű típusú likőrök előállításánál használják.

Megjegyzés:

a kereskedelemben szintén ismert arab mirhát Etiópiában honos arab mirrha (*C. abyssinica*) kérgének gyantájából nyerik.

