

A fitinsavról minden, amit tudni kell

Fordította: Szendi Gábor

Forrás: Atli Arnarson Phytic Acid 101: Everything You Need to Know Authority Nutrition

Mivel a maglisztekben, s így a paleosütikben és kenyerekben, összetevőtől függő mennyiségben van fitinsav, azért érdemes tisztán látni, mikor és mennyit fogyasszunk belőlük.

A fitinsav egy speciális természetes anyag, amely a növények magvaiban található. Fokozott figyelem irányul rájuk, mivel gátolják az ásványi anyagok felszívódását. A fitinsav gátolja a vas, cink és kalcium felszívódását és elősegíti az ásványi anyag hiányt. Ezért gyakran úgy hivatkoznak rá, mint antinutritív. A dolog azonban ennél kicsit összetettebb, mivel a fitinsavnak számos pozitív egészségre gyakorolt hatása is van.

Ebben a cikkben részletesen megvizsgáljuk a fitinsavat és általános hatásait az egészségre.

Mi is a fitinsav?

A fitinsav vagy fitát a növények magjaiban található. Ez a magvakban a foszfor fő tárolója. Amikor a növény csírázik, a fitát lebomlik és a foszfort a fiatal növény felhasználja. A fitinsav úgy is ismert, mint inositol hexafoszfát, vagy IP6. Gyakran használják a kereskedelemben tartósítóként, mivel antioxidáns hatása van. Összegezve: A fitinsav a növényi magvakban található, s a foszfor fő tároló helye.

Fitinsav az élelmiszerekben

Fitinsav csak növényi eredetű táplálékokban található. Minden ehető mag, gabonaféle, hüvelyes és dió/mogyoró-féle változó mennyiségben tartalmaz fitinsavat, de kisebb mennyiségben gyökerekben és gumókban is található.

Az alábbi táblázat mutatja néhány nagy fitát tartalmú élelmiszer fitinsav tartalmát a szárazanyag tartalom százalékában

Élelmiszer	Fitinsav tartalom
Mandula	0,4-9,4%
Kakaó	1,6-1,8%
Bab	0,6-2,4
Paradió	0,3-6,3
Mogyoró	0,2-0,9%
Lencse	0,3-1,5%
Kukorica	0,7-2,2%
Amerikai mogyoró	0,2-4,5%
Borsó	0,2-1,2%
Rizs	0,1-1,1%
Rizshéj (rizskorpa, barnarizs)	2,6-8,7%
Szezám mag	1,4-5,4%
Tofu	0,1-2,9%
Dió	0,2-6,7%
Gabona	0,4-1,4%
Búzakorpa	2,1-7,3%
Búzacsira	1,1-3,9%
Kókusz	0,30%

Amint látható, a fitinsav tartalom erősen változó. Pl. a mandulában az eltérés akár 20-szoros is lehet.

(Kielégítő táplálkozás mellett napi 4-600 mg fitinsav még elfogadható. Ez egy-két szelet paleokenyert vagy sütit jelent naponta. Ha nem főétkezéssel esszük, akkor lehet több is. – Sz.G. megj.)

A Fitinsav károsítja az ásványi anyag felszívódását

A fitinsav károsítja a vas és a cink, s kisebb mértékben a kalcium felszívódását.

Ez azonban csak egyszeri étkezésre és nem egész napra vonatkozik. Más szavakkal, a fitinsav az étkezés során csökkenti az ásványi anyagok felszívódását, de nincs hatással a következő étkezésekre.

Például, ha valami dió vagy mogyorófélét tízóraiunk vagy uzsonnáunk, a fitinsav lecsökkenti az elfogyasztott

magokban rejlő vas, cink és kalcium felszívódását, de nem befolyásolja a pár órával később elfogyasztott ételekből való felszívódást. Azonban, ha majd minden étkezéskor magas fitát tartalmú ételt fogyasztunk, az egy idő után ásványi anyag hiányhoz vezethet. (Vagyis ezért nem jó minden étkezéskor maglisztekkel készült paleosütit vagy kenyeret enni. Vagy ha mégis ezt tesszük, érdemes ásványi anyagot pótló tablettát szedni. – Sz. G. megjegyzése) Kiegyensúlyozott táplálkozás esetén ez ritkán jelent problémát, de komoly gond alultápláltság esetén, és a fejlődő országokban, ahol a fő táplálékforrás a magvak és a hüvelyesek.

Hogyan csökkentjük a fitinsav mennyiséget élelmiszereinkben?

Nem jó ötlet minden ételt kerülni, amelyik fitinsavat tartalmaz, mert sok közülük (pl. a mandula) tápláló, egészséges és ízletes. Továbbá, sok fejlődő országban élelmiszerhiány van és az embereknek szükségük van alapélelmiszereikre a gabonafélék és a hüvelyesek. Szerencsére számos elkészítési mód van, amely jelentősen lecsökkenti az élelmiszerek fitinsav tartalmát.

Íme néhány gyakran használt módszer:

Áztatás: A gabonaféléket és hüvelyeseket gyakran áztatják vízben egy éjszakán át, hogy lecsökkentsék a fitinsav tartalmát. (Ezt meg lehet tenni mogyoró és diófélékkel is, s utána ki kell szárítani a napon vagy sütőben. Legjobb sós vízben 18 órát áztatni. Magtej készítés előtt mindig érdemes min. 6 órát áztatni a magvakat. -Sz. G. megj.)

Csírztatás: A magvak, gabonafélék és hüvelyesek csírztatásakor szintén lecsökken a fitinsav tartalom.

Fermentálás: A fermentáció során keletkező szerves savak elősegítik a fitátok lebomlását. A tejsavas fermentáció a preferált módszer, ennek jó példája a kovász készítés.

AC-vitamin gátolja a fitinsav hatását, egy vizsgálatban 80 mg C-vitamin közömbösített 25 mg fitinsavat (Sz. G. megjegye.)

E módszerek kombinálása jelentősen lecsökkenti a fitinsav tartalmát. Például az áztatás, csírztatás, és tejsavas fermentáció a quinona fitinsav tartalmának 98%-át eliminálja. Ráadásul, a csírztatás és tejsavas fermentáció a cirok vagy a kukorica fitinsav tartalmát majdnem teljesen lebontja.

A fitinsav egészségügyi hatása

A fitinsav jó példája annak a tápanyagnak, amely a kontextus függvényében egyszerre lehet barát és ellenség. A fitinsav túl az antioxidáns tulajdonságain, védhet a vesekő és a rák ellen. Felvetődött, hogy a teljes kiőrlésű gabonafélék részben a fitinsav tartalmuk miatt csökkentik a vastagbélrák kockázatát.

A fitinsav komoly probléma a modern étrendben?

A rövid válasz, hogy valószínűleg nem. Azonban, akiknél fennáll az ásványi anyag hiány kockázata, azoknak változtatossá kéne tenniük az étrendjüket, és kerülni kéne a magas fitát tartalmú ételeket. Ez különösen igaz azokra, akik vashiányban szenvednek. A vegetáriánusok, különösen a vegánok szintén kockázati csoportnak tekinthetők. Az a helyzet, hogy az ételeinkben kétféle van található: a hem-vas és a nem hem-vas. A hem-vas az állati eredetű táplálékokban található, mint pl. a hús, míg a nem hem-vas a növényekből származik. A növényekben található nem hem-vas rosszul szívódik fel, míg a hem-vas felszívódása jó. A nem hem-vas felszívódását erősen befolyásolja a fitinsav jelenléte, míg a hem-vas felszívódására a fitinsavnak nincs hatása. A cink is jól felszívódik a húsból, akár fitinsav jelenlétében is. Következésképpen az ásványi anyag hiánya ritkán probléma húsevők körében.

A fitinsav azonban komoly probléma lehet, ha a táplálék magas fitinsav tartalmú és egyben húsból és más állati eredetű táplálékban szegény. Ez számos fejlődő országban gond, ahol a teljes kiőrlésű gabonafélék és a hüvelyesek alapélelmiszereknek számítanak.

Összefoglalva az eddigieket:

A magas fitát tartalmú ételek, mint a magvak, dió- és mogyorófélék és a hüvelyesek megnövelik a vas- és cinkhiány kockázatát. Ezt kivédendő, alkalmazhatjuk az áztatást, a csírztatást, a fermentálást és a C-vitamin egyidejű fogyasztását. Akik rendszeresen fogyasztanak húst, azoknak a fitinsav okozta hiányok nem jelentenek gondot. Valójában, bizonyos magas fitát tartalmú ételek fogyasztása a kiegyensúlyozott étrend részeként számos előnnyel jár. Sok esetben ezek az előnyök nagyobbak, mint a hátrányok.

www.tenyek-tevhitek.hu

Keskenylevelű útifű

(*Plantago lanceolata*)

Leírás és előfordulás:

élelő növény. Hazánkban közönséges és gyakori, réteken és legelőkön helyenként tömegesen található. Rövid gyöktörzséből töálló levélrózsa és virágokat tartó tőkocsány fejlődik. Nyélbe keskenyedő lándzsás vagy fonalas levelei 2-30 cm hosszúak, szélességük 0,5-3,5 cm között változhat, rányomott vagy bozontos szőrűek, esetleg kopaszodók, 5-7 érűek. Tőkocsányának hossza körülbelül a levél hosszával egyezik, rajta 5 barázda látható. Tömött füzérvirágzata a kocsány csúcsán helyezkedik el, 2-4 cm hosszú és 5-7 mm vastag, gömbös vagy hosszúkás formájú. A párta színe fehéres, a hosszán kinyúló porzószalak és portokok sárgásfehérek. A virágok nyílása alulról kezdődik. A virágzás májustól szeptemberig tart. Termése apró magvú tojásdad tok.

Felhasznált része:

a levél (*Plantaginis lanceolatae=angustifoliae/ folium/ - Ph. Hg. VII., /herba/*).

Főbb hatóanyagok:

aukubin glikozid, polifenol vegyületek és nyálkaanyagok.

Főbb hatások :

antibakteriális, vérzéscsillapító, köptető és köhögéscsillapító.

Ajánlott napi adagja:

3-6 gramm levél, ill. azzal egyenértékű szirup.

Felhasználás:

heveny légúti fertőzésekben a makacs, száraz köhögés csillapítására és az irritált nyálhártyák bevonására szirupnak vagy gyógyteának elkészítve, valamint köhögéscsillapító és szájüregi gyulladások kezelésére alkalmas gyógyteakeverékek, ill. öblögetőszerek alkotórészeként.

Megjegyzés:

a lándzsás útifűhöz hasonló megjelenésű, de nagyobb és szélesebb levelű nagy útifű (*P. major* L.) leveleit is gyűjtik.

