

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 7. SZÁM



Tisztelt Olvasó!

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK (MDOSZ) hangsúlyozott célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról. A havonta egy témát mélyebben körüljáró TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY c. hírlevél mellett ezentúl egy más jellegű kiadvánnyal is segíteni kívánjuk az Ön munkáját.

A TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK című hírlevélben a nemzetközi és hazai szakirodalomból „csemegézünk”: érdekes és friss kutatási eredményekről, hírekről számolunk be időről-időre. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a hírek eljussanak az Ön olvasóihoz / hallgatóihoz / nézőihez is, ezért a szakmai cikkeket laikusok számára érthető nyelven fordítjuk le és fogalmazzuk át.

*A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak.
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,
forrásként jelölje meg hírlevelünket!*

A folyadékfogyasztás témája nyáron mindig előtérbe kerül, hiszen nemcsak az elfogyasztott italok mennyisége a fontos, hanem a minőségére is figyelniünk kell.

Jelen lapszámunkban tévhiteket próbálunk eloszlatni a folyadékfogyasztással kapcsolatban, emellett az egyes italok jótékony hatásával foglalkozó kutatásokat gyűjtöttünk csokorba.

*Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez,
illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!*

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

Nem lehet eleget hangsúlyozni: a gyümölcsök és a zöldségek, valamint a belőlük készült italok jótékony hatásúak! ¹	2.old.
A vesedaganatok kivédésére kávé, illetve teát igyunk? ²	2.old.
Zöld tea az elhízás és a szív- és érrendszeri betegségek ellen ³	3.old.
Igyunk zöld teát a daganatos betegségek ellen! ⁴	3.old.

Nem lehet eleget hangsúlyozni: a gyümölcsök és a zöldségek, valamint a belőlük készült italok jótékony hatásúak!

„Nem lehet megenni, ez az, amit nem lehet megenni...”-szól a jól ismert régi sláger. Alkalmazhatjuk a mondást a táplálkozástudomány tekintetében a zöldségekre, a gyümölcsökre, valamint a belőlük készült levekre is, hiszen rengeteg fajtájuk van, és számtalan jótékony hatással bírnak. Napról napra újabb és újabb pozitív szerepet tulajdonítanak nekik.

Vajon befolyásolja-e a terhesség alatti zöldség- és gyümölcsfogyasztás a születendő gyermek súlyát?

Erre keresték dán kutatók a választ, amikor 43.585 terhes nőt vizsgáltak. Telefonos interjút készítettek velük, emellett ételmiszerfogyasztási gyakorisági kérdőívet töltettek ki, és az újszülött jellemzőit is kérdezték. A felmérésben szerepelt többek között a nyers zöldség és gyümölcs, valamint a belőlük készült italok fogyasztásának a vizsgálata. A kismama szüléskori, valamint a gyermek születési testtömegét mérték fel, és rákérdeztek a dohányzási szokásokra is. Szignifikáns különbséget találtak a zöldség-, valamint a gyümölcsfogyasztás mértéke és a gyermek születési testtömege között. Minél többet fogyasztott ezekből a kismama, annál egészségesebb testtömegű gyermeke született.

Ezért ajánlott, hogy minél nagyobb mennyiségű és változatos fajtájú zöldséget és gyümölcsöt, valamint belőlük készült italokat fogyasszunk, hiszen mind a betegségmegelőzésben, mind a komplikációmentes terhesség lefolyásában és a születendő gyermek egészségében is fontos szerepet játszanak.

A vesedaganatok kivédésére kávé, illetve teát igyunk?

Számos tévhit kering a táplálkozással kapcsolatban. Sokan nem tudják, hogy szabad-e kávé, teát, gyümölcsleveket, vagy akár tejet fogyasztani, és ha igen, akkor mennyit, akár egészségesegek vagyunk, akár valamilyen betegséggel küzdünk.

E tévhit tisztázására készítettek bostoni kutatók egy vizsgálatot, amely az említett italoknak a veserák kialakulására kifejtett hatását elemezte. 530.469 nőt és 244.483 férfit vontak be a vizsgálatba, akikkel ételmiszerfogyasztási gyakorisági kérdőívet töltettek ki, valamint 7-20

éven keresztül követték nyomon az életüket, emellett monitorozták életvitelüket. Az eredmény nagyon érdekes: mindazoknál, akik rendszeresen és nagyobb mennyiségben fogyasztottak kávé és teát, kisebb volt a veserák kialakulásának rizikója. Mindemellett azonban nem szabad megfeledkezni ezen italok túlzott fogyasztásának a szív- és érrendszerre való negatív hatásáról sem.

Ahogy mindenben, úgy a kávé és tea fogyasztásában is törekedjünk az arany középút megtalálására.

Zöld tea az elhízás és a szív- és érrendszeri betegségek ellen³

A nagy melegben hangsúlyos szerepet kap a megemelt folyadékmennyiség bevitelének szükségessége, melynek nagy részét elsősorban csapvízből és ásványvízből ajánlott fedezni. ~~Annak azonban, aki már unja a sokszor ízetlenné tűnő vizeket, viszont szeretné a javasolt italmennyiséget elfogyasztani, érdemes azonban változatosan pótolni a folyadékot, így jó választás lehet a különböző gyümölcslevek és teák fogyasztása is.~~

Választásunkat befolyásolhatja, hogy egyes italfajták pozitív hatással vannak szervezetünkre. A zöld tea napjainkban a kutatások középpontjában áll, számos jótékony szerepéről már korábbi lapszámunkban is hírt adtunk.

Jelen hírlevelünkben egy legfrissebb, Japánban lezajlott vizsgálatról számolunk be, ahol a zöld tea szív- és érrendszerre, valamint az elhízásra kifejtett hatását elemezték. 240 személy testtömegét, testtömeg-indexét, testzsír-százalékát, csípő- és derékméretét mérték fel. A zöld teát fogyasztó csoport szisztolés vérnyomásának, valamint az LDL, azaz a „rossz” koleszterin szintjének csökkenését nagyobb mértékben figyelték meg, mint a kontroll csoport esetében. A zöld teát fogyasztók testtömege, testtömeg-indexe, testzsír-százaléka, valamint a derék- és csípőkörfoga nagyobb mértékben csökkent, mint a nem fogyasztóké.

A kutatásból megállapítható, hogy a zöld tea fogyasztása jótékony hatással van az elhízás és a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében.

Igyunk zöld teát a daganatos betegségek ellen!⁴

Korábbi kutatások igazolták bizonyos csoportok esetében, hogy a zöld tea rákmegelőző hatással rendelkezik. Azonban nem minden daganatos betegségben sikerült e jótékony szerepét igazolni.

Kínai kutatók 69.710, 40 és 70 év közötti nőket vizsgáltak a zöld tea fogyasztása és a vastagbélrák kialakulásának összefüggésében. Hat évvel később megállapították, hogy azon személyeknél, akik rendszeresen, nagyobb mennyiségben ittak zöld teát, összehasonlítva azokkal, akik ritkán vagy kis mennyiségben fogyasztották, kisebb százalékban alakult ki vastagbél-daganat.

Ajánlott tehát folyadékpótlásunkba gyakran beiktatni a különféle zöld teák fogyasztását is, nemcsak a változatosság, hanem a jótékony hatás miatt.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

Felhasznált források:

1. Mikkelsen TB. és mtsai: *Association between fruit and vegetable consumption and birth weight: a prospective study among 43.585 Danish woman.* Scand J Public Health. 2006;34(6):616-22
2. Lee JE. és mtsai: *Intakes of coffee tea, milk, soda and juice and renal cell cancer in a pooled analysis of 13 prospective studies.* Int J Cancer. 2007 Jun 21.
3. Nagao T. és mtsai: *A green tea extract high in catechins reduces body fat and cardiovascular risks in humans.* Obesity (Silver Spring). 2007 Jun;15(6):1473-83
4. Yang G. és mtsai: *Prospective cohort study of green tea consumption and colorectal cancer risk in women.* Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2007 Jun;16(6):1219-23.

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-4352975

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel: 269-2910, Tel. / Fax: 374-1347

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu