

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK

## I. ÉVFOLYAM 3. 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!*

Harmadik lapszámunkban az **italokkal, azon belül kiemelten a zöld tea, a gyümölcslevek és az aszpartám tartalmú üdítőitalok fogyasztásával** foglalkozunk, az e tárgykörben folytatott vizsgálatokról szóló témákat gyűjtöttük össze.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

### **TARTALOM**

- Aszpartám tartalmú üdítőitalok és a rosszindulatú daganatok kapcsolata 2. old
- A gyümölcs(levek) és a fizikai aktivitás kapcsolata 2. old
- A zöld tea pozitívan befolyásolja a vérsír-szinteket, valamint a testzsír mennyiségét 3. old
- A rendszeres fizikai aktivitás és a zöld tea szerepe az elhízás megelőzésénél 3. old.
- A zöld tea koffeinnel együtt segít a fogyásban 4. old.

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## I. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

### AZ ASZPARTÁM TARTALMÚ ÜDÍTŐITALOK FOGYASZTÁSA NINCS ÖSSZEFÜGGÉSBEN A ROSSZINDULATÚ DAGANATOK KIALAKULÁSÁVAL<sup>1</sup>

Az utóbbi években sokat vitatott kérdés volt az aszpartám és az aszpartám tartalmú üdítőitalok egészségre vonatkozó hatása. Számptalan hír taglalta a daganatos betegségeket előidéző hatását, amely miatt hosszú évekig tartó, nagy létszámú kutatást végeztek ennek a kérdésnek a kiderítésére.

Az Egyesült Államokban egy 1995 és 2000 között folytatott prospektív vizsgálatban /NIH-AARP Diet and Health Study/ 340.045, 50 és 69 év közötti férfi és 226.945 ugyanilyen korú nő részvételével vizsgálták, van-e összefüggés az aszpartám tartalmú üdítőitalok fogyasztása és az agy, illetve vérképző rendszer daganatainak kialakulási gyakorisága között. A következő frissítőket vették górcső alá: szénsavas üdítőitalok, gyümölcslevek, jeges tea, valamint aszpartámmal édesített kávé és tea. Külön szempont volt, hogy milyen gyakorisággal és mennyit fogyasztottak ezekből, illetve, hogy az italok mennyi édesítőszert tartalmaztak. A vizsgálati csoportok kialakításának szempontjai között szerepelt a résztvevők életkora, neme, etnikai hovatartozása, testtömeg indexe, a dohányzás, és cukorbetegség előfordulása.

Az 5 éves felmérés során a kutatók a vizsgált csoportok egyikében sem találtak összefüggést a vizsgált daganatok kialakulási gyakorisága, és az aszpartám tartalmú italok fogyasztása között.

Elmondható tehát, hogy az aszpartám tartalmú üdítők fogyasztása nem növeli sem az agy, sem a vérképző rendszer rosszindulatú elváltozásainak kialakulását.

### A GYÜMÖLCS(LEVEK) ÉS A FIZIKAI AKTIVITÁS KAPCSOLATA<sup>2</sup>

Hippokratész óta ismerjük, hogy az egészséges életmódnak három pillére van:

- 1, egészséges táplálkozás
- 2, rendszeres fizikai aktivitás
- 3, lelki egészség

Amennyiben mindhárom faktorra odafigyelünk, elmondhatjuk, hogy egészséges életmódot folytatunk.

Több vizsgálat bebizonyította a három tényező fontosságát, de az egymásra gyakorolt hatásokról kevés bizonyíték állt eddig a rendelkezésünkre.

Az Egyesült Államokban arra keresték a választ a kutatók 1191 fiatal felnőtt adatait vizsgálva, hogy, milyen kapcsolat van a fizikai aktivitás és az étkezési szokások között.

A legaktívabb csoport 0,4 adaggal több gyümölcsöt, gyümölcslevet és tejterméket fogyasztott, mint a kevesebbet mozgó társaik. Akik rendszeresen végeztek fizikai aktivitást, kevesebb zsírt fogyasztottak, mint azok, akik nem voltak aktívak.

A vizsgálat kimutatta, hogy a rendszeres testmozgás kapcsolatban van az egészséges táplálkozással, tehát akik helyesen, kiegyensúlyozottan táplálkoznak, azok fizikailag is aktívabbak.

A kutatás bebizonyította, hogy az egészséges életmód két összetevője szoros és elválaszthatatlan kapcsolatban van egymással és egymás hatását erősíteni tudják

## **A ZÖLD TEA SEGÍT AZ ELHÍZÁS ELLENI HARCBAN**

### ***A zöld tea pozitívan befolyásolja a vérzsír-szinteket, valamint a testzsír mennyiségét<sup>3</sup>***

A Távol-Keleten már régóta tradícióvá vált a zöld tea fogyasztása, amely az egészségre kifejtett pozitív hatása miatt egyre inkább a nyugati világban, így hazánkban is elterjedt és kedvelt frissítőként szolgál napjainkban.

Sok tulajdonsága még nem volt ismert, ezért orosz kutatók patkányokon vizsgálták a zöld teában található antioxidáns anyagok, az ún. katekinek hatását a zsír-anyagcserére, valamint a nagymértékű elhízásra.

Két részre osztották a kiválasztott patkányokat: az egyik csoport 7 héten keresztül magas energiatartalmú étrendet kapott, míg a másikaknak 4 hétig a magas energiájú diéta mellett az antioxidáns katekint is adták.

A kutatás megállapította, hogy a zöld teában található anyagok (katekinek) jótékonyan befolyásolták a vér összes-, valamint a „rossz” LDL koleszterinszintjét. Ezen kívül pozitív hatással voltak a vérben előforduló egyik zsírfajta, a triglicerid szintjére. A patkányok testében található zsírszövet mennyiségét is csökkentették az antioxidáns katekinek.

A kutatók eredményei még jobban ráirányítják a figyelmet arra, hogy a tudományos vizsgálatok középpontjában álló zöld teának milyen szerepe van az elhízás elleni küzdelemben.

### ***A rendszeres fizikai aktivitás és a zöld tea szerepe az elhízás megelőzésénél<sup>4</sup>***

A manapság nagymértékű elhízás kezelésében a táplálkozás mellett már eddig is kulcsfontosságúnak bizonyult a rendszeres fizikai aktivitás. Azonban egyre több természetes anyagról derül ki, hogy az elhízás megelőzésében illetve kezelésében kiemelt szerepet játszhatnak, amelyek közül az egyik legtöbb bizonyítékkal bíró táplálék a zöld tea.

Japánban egereken végeztek vizsgálatot, kutatva a zöld tea és a rendszeres fizikai aktivitás hatását az elhízás kialakulására. Az azonos testtömegű és életkorú egereket 5 csoportra osztották:

- 1, alacsony zsírtartalmú étrendet kaptak fizikai aktivitás nélkül;
- 2, magas zsírtartalmú diétán voltak fizikai aktivitás nélkül;
- 3, zöld tea kivonattal dúsított magas zsírtartalmú étrendet kaptak fizikai aktivitás nélkül;
- 4, magas zsírtartalmú ételeket fogyasztottak és rendszeres fizikai aktivitást végeztek;
- 5, zöld tea kivonattal gazdagított magas zsírtartalmú étrendet fogyasztottak rendszeres fizikai aktivitás mellett.

Tizenöt hét után a zöld tea kivonat 47 %-kal, míg a rendszeres fizikai aktivitás 24 %-kal csökkentette a testtömeg növekedést magas zsírtartalmú étrend esetén, míg a kettő kombinációja 89 %-os redukciót eredményezett. A hasi zsír mennyisége a zöld tea hatására 58%-kal, míg a rendszeres fizikai aktivitás következtében 37 %-kal mutatott kisebb értéket, a két összetevő együttesen 87 %-kal csökkentette a hasi zsír mennyiségét.

Tudományos kísérlettel kimutatták, hogy az ötös csoportnak volt a legmagasabb az energia felhasználása és ezen egerek elégették el a legtöbb zsírt négy hét után. A zöld tea kivonat meggyorsította a zsírégetést mind rendszeres fizikai aktivitással, mind anélkül.

A kutatók megállapították, hogy a zöld tea rendszeres fizikai aktivitással nagymértékben stimulálta a zsír lebontást és hatásosabb a kettő kombinálása, mint külön-külön.

### *A zöld tea koffeinnel együtt segít a fogyásban<sup>5</sup>*

Az elmúlt években több vizsgálat már megerősítette azokat a korábbi feltételezéseket, miszerint a zöld tea meggyorsítja a zsírok lebontását és ezáltal az elhízás kezelésében fontos szerepet játszik. Más anyaggal kombinált hatását viszont kevés kutató elemezte mindeddig.

Hollandiában 76 túlsúlyos személy fogyókúra utáni testtömeg megtartásának mértékét vizsgálták, akiknek zöld teát koffeinnel együtt adtak. A személyek négy hétig nagyon alacsony energiatartalmú étrendet kaptak, majd 3 hónapig az elért testtömeget megtartó diétát fogyasztották kiegészítve a zöld tea-koffein keverékkel. A kontroll csoportnál nem alkalmazták a mixtúrát, csak a testsúly megtartásra szolgáló étrendet. A kutatók vizsgálták a testtömeg-, a testtömeg index- és a testzsír változást, valamint a rendszeres koffeinfogyasztást.

A magasabb koffeintartalmú italokat fogyasztók esetében a testtömeg-, a testzsír- és a csípő mértékének csökkenése nagyobb értékű volt, mint a kevesebb koffeint fogyasztók körében. Azoknál, akik kevesebb koffeint fogyasztottak, a 3 hónapos testtömeg-megtartó periódus alatt a zöld tea hatására tovább csökkent a testsúly, a csípő mérete és a testzsír mennyisége, valamint gyorsabb volt az energia felhasználás, mint azoknál, akik nem kaptak zöld tea-koffein keveréket.

A koffein kapcsán érdemes megemlíteni, hogy ez az anyag élénkítő hatással rendelkezik, ezért csak a mértékletes fogyasztása javasolt.

A vizsgálat megerősíti azokat a korábbi feltételezéseket, miszerint a zöld tea meggyorsítja a zsírok lebontását, és ezáltal fontos szerepet játszik az elhízás kezelésében.

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK

## I. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

### Felhasznált források:

1. Unhee L és mtsai: *Prospective study of aspartame-containing beverages and risk of hematopoietic and brain cancers*. In: 97th AACR Annual Meeting, 2006
2. Jago R és mtsai: *Physical activity and health enhancing dietary behaviors in young adults: Bogalusa Heart Study*. Prev Med 2005; 41: 194-202
3. Chanadiri T és mtsai: *Effectiveness of green tea catechines for the correction of the alimentary obesity in the experiment*, Georgian Med News 2005; 126: 61-63
4. Shimotoyodome A és mtsai: *Exercise and green tea extract stimulate fat oxidation and prevent obesity in mice*, Med Sci Sports Exerc 2005; 37:1884-92
5. Westerterp-Plantenga MS és mtsai: *Body weight loss and weight maintenance in relation to habitual caffeine intake and green tea supplementation* Obes Res 2005; 13: 1195-204

---

### IMPRESSZUM:

#### TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK

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. / Fax: 374-1347

e-mail: [mdosz@mdosz.t-online.hu](mailto:mdosz@mdosz.t-online.hu)

[www.diet.hu](http://www.diet.hu)