

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

I. 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!***

Mivel az idei július nagyon nagy meleget hozott számunkra, úgy gondoltuk, hogy jelen lapszámunkban folytatjuk a folyadékfogyasztás téma ismertetését. A nagy kánikulában többet kell innunk, mint az átlagos napokon.

Az italoknak széles skáláját ismerjük, most a fekete-, illetve a zöldtea-ról, a gyümölcslevekről és a sportitalokról, valamint 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

A fekete teának is van antioxidáns tulajdonsága ¹	2.old
Mi történik az antioxidáns hatással, ha valaki angolosan, tejjel issza a teáját? ²	2.old
A zöld teáról – összefoglalóan ³	3.old
Sportitalt kell fogyasztani edzés alatt ⁴	3.old
Kilenc gyümölcsle antioxidáns hatása ⁵	4.old

A fekete teának is van antioxidáns tulajdonsága¹

A tea nemcsak a régi időkben volt kedvelt italfajta, hanem napjainkban is szívesen fogyasztjuk.

Az egészséges táplálkozás, életmód előtérbe kerülése, a civilizációs betegségek nagy száma miatt a tudomány az élelmiszerek egészségre gyakorolt hatását egyre inkább vizsgálja. Így a tea ma már nemcsak finom italként kerülhet szóba, hanem szervezetünkre kifejtett pozitív szerepe miatt is sokszor emlegetjük.

A fekete teában sok, az antioxidánsok csoportjába tartozó polifenol található. Ezen anyagok megakadályozzák a szabad gyökök (káros anyagok) továbbterjedését, hatástalanítják azokat. A polifenolok egyik fajtája gátolja olyan enzimek működését is, amelyek negatív folyamatokat indíthatnak el a szervezetünkben.

A fent leírt tudás birtokában megállapíthatjuk, hogy a fekete tea nemcsak az élvezeti értéke miatt fontos italfajta, hanem pozitív antioxidáns szerepe miatt is.

Mi történik az antioxidáns hatással, ha valaki angolosan, tejjel issza a teáját?²

Ismeretes, hogy Anglia a teafogyasztási statisztikákban élen jár. Ki ne ismerné az ötórai tea szertartását? Azt is hallhattuk, hogy főleg a szigetországban, de más országokban is tejjel isszák a teát.

Indiai kutatók arra kerestek választ, hogy a tej hozzáadás befolyásolja-e a feketetea antioxidáns tulajdonságát.

Önkéntes felnőtt férfiakon végezték a vizsgálatot. Az igaz, hogy a katekin (polifenol) szint alacsonyabb volt a tejet tartalmazó tea-ivók esetében, mint azoknál, akik tej nélkül fogyasztották a teát, azonban a tej nem befolyásolta a teának a szervezet antioxidáns aktivitására kifejtett jótékony hatását.

Az eredmények tükrében elmondható, hogyha valaki tejjel kívánja a teáját fogyasztani, bátran tegye, a tea antioxidáns hatása megmarad.

A zöld teáról – összefoglalóan³

Spanyol kutatók összefoglalást készítettek a tudomány mai állásáról a zöld teával kapcsolatban. A tea a víz után a leggyakrabban fogyasztott folyadékféle a világon. A zöld tea több polifenolt, katekint tartalmaz, mint a fekete, vagy az oolong tea. Az antioxidáns polifenolokon kívül a zöld teában ásványi anyagok és vitaminok is találhatóak, amelyek növelik az antioxidáns hatást.

Már az ősi kínai orvostudomány megállapította, hogy a szervezetre jótékony hatással van. Napjainkban is folynak a kutatások a zöld teával kapcsolatban, egyre több betegségben mutatják ki pozitív szerepét. Bebizonyosodott, hogy a zöld tea csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek, bizonyos rákos betegségek kialakulását. Kedvező a száj egészségének megőrzésében is. Magasvérnyomás-csökkentő, testtömeget szabályozó, baktérium- és vírusellenes hatása is ismeretes. Szerepet játszhat a napfény káros sugarainak kivédésében, a csont- és idegrendszeri problémák esetében.

Széleskörű pozitív hatásának köszönhetően a zöld tea napjainkban a funkcionális tulajdonságokkal rendelkező italok közé tartozik, amely jól beilleszthető a kiegyensúlyozott étrendbe.

Sportitalt kell fogyasztani edzés alatt⁴

A folyadékpótlás elengedhetetlen mindennapjainkban, azonban fokozott fizikai aktivitás mellett, illetve sportoláskor fokozottabban ügyelni kell a megfelelő mennyiségre és a választott ital fajtájára.

Amerikai kutatók negyven egészséges, fitt, fiatal teniszjátékost osztottak két csoportra: az egyik csoport vizet, míg a másik szénhidrátot és elektrolitokat tartalmazó sportitalt kapott. Két órás teniszedzés közben figyelték a szervezetre gyakorolt hatását a két folyadékfajtának. Nem találtak különbséget a két csoport között a bevitt folyadék-, a vizelet-, az izzadással veszített folyadékmennyiség és a szomjúság érzés tekintetében.

Azonban a testtömeg vesztés átlagosan 0,5 kg volt a sportitalt fogyasztóknál, míg 0,9 kg a vizet ivóknál. A sportitalosoknál az átlagos testhőmérséklet szignifikánsan alacsonyabb volt, mint a vizet fogyasztóknál.

A tudósok megállapították, hogy sportital fogyasztása a vízzel szemben hatékonyabb szerepet tölthet be a folyadékvesztés csökkentésének minimalizálásában és a testhőmérséklet megőrzésében tenisz vagy az ehhez hasonló edzések alatt.

Kilenc gyümölcslé antioxidáns hatása⁵

A szervezetben az antioxidáns tartalom nem megfelelő volta elősegítheti az öregedést és számos betegség kialakulását.

Koreai kutatók azt vizsgálták, hogy különböző gyümölcslevek fogyasztása milyen mértékben növeli az antioxidáns koncentrációt a szervezetben.

Tíz, 25-26 éves férfit tanulmányoztak, minden másnap 150 ml különböző gyümölcslet (körte, alma, narancs, szőlő, őszibarack, szilva, kivi, sárgadinnye és görögdinnye) kaptak. A személyek vérért vizsgálták a folyadékfogyasztás után rögtön, 30, 60, 90 és 120 perccel.

Kivéve a körtét, mindegyik gyümölcsle pozitív hatást mutatott a fogyasztás után 30 perccel az antioxidánsok tekintetében. Ez a jótékony hatás 90 percig megmaradt mind a nyolc gyümölcsfajtánál. Érdekes volt azonban, hogy a szőlőlé kedvező szerepe két órán keresztül is érvényesült.

Az eredmények alátámasztják a korábban megállapítottakat, azaz a gyümölcslevek hatással vannak az antioxidáns tulajdonságra, így többek között ezen sajátosság miatt is fontos szerepet játszanak az egészséges táplálkozásban.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK
I. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

Felhasznált források:

1. Luczaj W és Skrzydlewska E: *Antioxidative properties of black tea* Prev Med. 2005;40: 910-8
2. Reddy VC és mtsai: *Addition of milk does not alter the antioxidant activity of black tea.* Ann Nutr Metab. 2005;49: 189-95.
3. Cabrera C és mtsai: *Beneficial effects of green tea – a review.* J Am Coll Nutr. 2006; 25: 79-99
4. Bergeron MF és mtsai: *Voluntary fluid intake and core temperature responses in adolescent tennis players: sports beverage versus water.* Br J Sports Med. 2006; 40: 406-10
5. Ko SH és mtsai: *Comparison of the antioxidant activities of nine different fruits in human plasma.* J Med Food. 2005; 8: 41-6

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

e-mail: mdosz@mdosz.t-online.hu

www.diet.hu