

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK

## I. ÉVFOLYAM 9. 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!***

Ismét itt a vénasszonyok nyara, így még élvezhetjük a napsugarak kedvező hatását. Az elhúzódó meleg idő miatt ismét a folyadékfogyasztással foglalkozunk. Gyümölcsökkel, zöldségekkel, a belőlük készült levekkel, valamint a teákkal kapcsolatosan napjainkban is készülnek kutatások. Ezekkel a témákkal összefüggő, nagy létszámban folytatott vizsgálatokat gyűjtöttük össze e lapszámunkban.

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

Jó munkát kíván: a szerkesztőség

## **TARTALOM**

A zöld tea kivonata csökkenti a koleszterinszintet <sup>1</sup>	2.old
Zöldtea-fogyasztás és a halálozás kapcsolata <sup>2</sup>	2.old
A gyümölcsökben, zöldségekben, illetve ezekből készült levekben található rostok bevitelének segít kordában tartani, sőt csökkenteni a vér zsírszintjét <sup>3</sup>	3.old
Gyümölcs- és zöldséglevelek fogyasztásával elodázható az Alzheimer kór kialakulása <sup>4</sup>	3.old
Gyümölcslével a szájüregi daganatos elváltozások ellen? <sup>5</sup>	4.old

### ***A zöld tea kivonata csökkenti a koleszterinszintet<sup>1</sup>***

A zöld tea hamarosan az egyik fontos eleme lehet a magas koleszterinszinttel rendelkező személyek étrendjének, amely a gyógyszeres terápiával együtt kezelésükben nélkülözhetetlen. Angol és ausztrál tudósok koleszteringazdag diétán tartott nyulakon vizsgálták, hogy a zöld tea kivonata valóban jótékony hatású-e a koleszterinszintre. A zöld tea kivonata, mely gazdag az antioxidánsok egyik csoportjához tartozó katechinekben, már bevált hörcsögöknél, egereknél és patkányoknál. A jelen vizsgálatban azt találták a kutatók, hogy a zöld tea szignifikánsan csökkentette az összes és a „rossz” LDL koleszterinszintet mind a vérben, mind a májban, mind a fő ütőérben.

Még ha a magas koleszterinszintű betegek a tea fogyasztása után nem is ehetnek szalonnát tepertővel, de azért jelentősen javulhat életminőségük és egészségesebben megélt éveik száma is gyarapodhat. Reméljük, hogy a kutatás eredménye a zöld tea minél szélesebb körű alkalmazásában nagy előrelépést fog jelenteni.

### ***Zöldtea-fogyasztás és a halálozás kapcsolata<sup>2</sup>***

Ha a japán emberekről beszélünk, a szusi (halas falatkák) után mindenképpen a csodálatos teaszertartásaik és a legendásan hosszú, egészségben megélt élet éveikre asszociálunk. Jó néhány „csodaszert” reklámoznak azzal a forgalmazóikkal, hogy ennek köszönhetik a japánok hosszú életüket.

Maguk a japán kutatók is úgy találták, érdemes vizsgálni a zöldtea-fogyasztás és a halálozás kapcsolatát. 1995 és 2005 között 40 530, 40 és 79 év közötti japán felnőtt bevonásával vizsgálatot végeztek. A halálozás összes okát, valamint a halálozások arányát vették figyelembe. Az eredményeket összevetették a zöldtea-fogyasztási szokásokkal, melyet kérdőívvel felmérésrel pontosítottak. A 11 év alatt 4209 ember halt meg, ebből 892-en szív-érrendszeri, míg 1134-en daganatos betegségek következtében. A tea-fogyasztási szokásokat figyelembe véve azt találták, hogy a napi egytől 5-6 csészeig egyenesen csökkent a szív- és

érrendszeri megbetegedések rizikója, illetve a halálozások aránya. Ugyanakkor nem volt kimutatható összefüggés a tea fogyasztása és a daganatos megbetegedések következtében történő halál esetében.

Bár hazánkban a zöld teák fogyasztása még jóval alatta marad a japánokénak, mégis érdemes elgondolkodni a felmérés eredményein, mert sajnos a szív- és érrendszeri megbetegedések miatti halálokok tekintetében listavezetők vagyunk világviszonylatban.

***A gyümölcsökben, zöldségekben, illetve az ezekből készült levekben található rostok bevitel segít kordában tartani, sőt csökkenteni a vér zsírszintjét<sup>3</sup>***

A rostok olyan anyagok, amelyek ellenállnak az emésztőenzimnek, vagyis nem emészthetőek. Akkor miért fontos mégis a fogyasztásuk? Mert a vastagbélünkben élő baktériumok részlegesen lebontják azokat, illetve ballasztanyagként javítják az emésztést és serkentik a bélműködést. Ezen túlmenően csökkentik az éhségérzetet, valamint előnyösen befolyásolják a zsírsavanyagcserét, mivel kis mértékben gátolják a zsírok emésztését és felszívódását. Az ajánlott napi fogyasztás 27-40 g. Rostban gazdag élelmiszeranyagok a zöldség- és gyümölcsfélék, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a hüvelyesek és a különböző magvak.

Jó élettani hatásukat számos tanulmány igazolja. A brazil sao pauloi egyetem felmérése szerint kedvezően befolyásolják a vérzsír-szintet is. 1993-tól hét éven keresztül követték nyomon 316, 40 és 76 év közötti első- és második generációs japán bevándorlót, vezették a vérzsír-értékeiket, továbbá ellenőrzött kérdőíves vizsgálattal a táplálkozási szokásaikat is felmérték. Azt találták, hogy a teljes rost-, a gyümölcs- és zöldségbevitel, valamint az utóbbiakból készült levek fogyasztása fordított arányban állt a koleszterinszinttel. Továbbá a teljes rostfogyasztás minden tíz grammja 12,5 mg/dl értékkel csökkentette az összes koleszterinszintet. Ezzel rávilágítottak arra, hogy a gyümölcsök, zöldségek, valamint az ezekből készült levek fogyasztásával és ezáltal a rostbevitel növelésével lehetséges megelőzni vagy legalábbis kontroll alatt tartani a japán bevándorlók vérzsír-szintjét.

Ez az eredmény azért is fontos a szakemberek számára, mivel a magas vérzsír-szint az érlemezés, illetve a magas vérnyomás betegség előfutárai lehetnek. Megelőzésük elsődleges fontosságú kell, hogy legyen, főleg hazánkban, ahol a szív- és érrendszeri betegségek vezetnek a halálozási statisztikákat.

***Gyümölcs- és zöldségbevitel fogyasztásával elodázható az Alzheimer kór kialakulása<sup>4</sup>***

Az Alzheimer kór állandó kutatások és tanulmányok témája. Szinte nincs is ember, aki ne tudná, hogy mit jelent e szörnyű szellemi leépüléssel, emlékezetcsökkenéssel és az intellektuális funkciók folyamatos romlásával járó betegség, mely néha hónapok, máskor néhány év alatt teljes elbutuláshoz vezet. A kutatások számos biokémiai eltérést igazoltak, de kialakulásának vagy okának meghatározásában a mai napig nagyszámú kérdőjel van. Nem található hajlamosító vagy egyértelműen előre jelző tényező, ami alapján megmondhatnánk, hogy kiknél alakul ki ez a betegség.

Az amerikai King Countyban úttörő kutatást végeztek az Alzheimer kór kialakulásával kapcsolatban. A Kame Projekt keretében 1836 japán származású személyt vizsgáltak 1992-től

2001-ig. Érdekes módon fordított arányosságot fedeztek fel a természetes vitaminokban, rostokban és ásványi anyagokban gazdag zöldség- és gyümölcslevek fogyasztásának mértéke és a betegség kialakulása között, vagyis minél többször fogyasztottak egy héten a levekből a személyek, annál kisebb volt a szellemi leépüléssel járó betegség kialakulásának a kockázata. Egyértelműen igazolták, hogy a gyümölcs-, zöldséglevek fogyasztása fontos szerepet játszik az Alzheimer kór kialakulásának késleltetésében.

Ez a fontos információ még inkább arra sarkallhatja a szakembereket, hogy a gyümölcs- és zöldséglevek fogyasztására hívják fel pácienseik figyelmét, hiszen most már egyértelmű, hogy nem csak a szív-és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek megelőzésében, de e szörnyű betegség minél későbbi kialakulásában is nagy hasznunkra lehet.

### *Gyümöcslével a szájjüregi daganatos elváltozások ellen?*<sup>5</sup>

Régóta ismert tényként fogadjuk el, hogy a magas vitamintartalmú étrend csökkentheti bizonyos daganatok kialakulásának kockázatát azáltal, hogy segít az immunrendszer erősítésében. Táplálkozási szakemberek éppen ezért szokták ajánlani mindenkinek a bőséges gyümölcsök-, zöldségek-, valamint az ezekből készült levek fogyasztását, mellyel megelőzhető számos betegség. Rost- és antioxidástartalmuk például segít megelőzni az érlemeszesedés- és számos daganatos betegség kialakulását. A mediterrán országokban ezekből a nyersanyagokból kétszer annyit fogyasztanak, mint hazánkban. A szív- és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek miatt bekövetkező halálozás ennek megfelelően közel fele a magyarországinak.

A bostoni Harvard Egyetem kutatói igazolták a gyümölcsök, zöldségek és az ezekből készített levek hatékonyságát a szájjüregi daganatos elváltozások kockázatának csökkentésében. 1986 és 2002 között 42 311 férfi étkezési szokásait vizsgálták. Ezen idő alatt 207 klinikailag vagy szövettanilag igazolt rosszindulatú szájjüregi elváltozás fordult elő. A kutatással sikerült bebizonyítani, hogy a gyümölcsök, különösen a citrusfélék és a zöldségek, akár 30-40 %-kal is csökkenthetik a különböző rosszindulatú szájjüregi daganatok kialakulásának kockázatát.

Úgy tűnik tehát, hogy főleg a citrom, a narancs, a grapefruit és a lime valóban hatékony fegyver lehet a szájjüregi elváltozások megelőzésében. Ezért különösen fontos hangsúlyozni, hogy a magas rizikójú személyek (a dohányosok, az alkoholt rendszeresen fogyasztók és az idősek) – és természetesen mindenki, akinek fontos a maga és családja egészsége – fogyasszanak sok gyümölcsöt, zöldséget vagy ezekből készült leveket.

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

## I. ÉVFOLYAM 9. SZÁM

### Felhasznált források:

1. Bursill CA és mtsai: *A green tea extract lowers plasma cholesterol by inhibiting cholesterol synthesis and upregulating the LDL receptor in the cholesterol-fed rabbit.* Atherosclerosis 2006. Sept. 11.
2. Kuriyama S. és mtsai: *Green tea consumption and mortality due to cardiovascular disease, cancer, and all causes in Japan: the Ohsaki study.* JAMA 2006;296: 1255-65.
3. de Castro TG. és mtsai: *Japanese-Brazilian Diabetes Study Group: Association of dietary fiber with temporal changes in serum cholesterol in Japanese-Brazilians.* J Nutr Sci Vitaminol. 2006; 52: 205-10
4. Dai Q. és mtsai: *Fruit and vegetable juices and Alzheimer's disease: the Kame Project.* Am J Med. 2006; 119: 751-9
5. Maserejian NN. és mtsai: *Prospective study of fruits and vegetables and risk of oral premalignant lesions in men.* Am J Epidemiol. 2006; 164: 556-66

### 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 hivatkozásból 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](mailto:mdosz@mdosz.t-online.hu)

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