

Kell egy kis leves a gyomornak

Futónaptár.hu

Újabb kutatás erősítette meg, hogy aki rendszeresen eszik levest, az könnyebben veszi fel a harcot az elhízással. Emellett a téli levelezés segít a megfázásos tünetek enyhítésében, az immunrendszer általános erősítésére pedig csontlevest érdemes fogyasztani. De levessel enyhíthetők az emésztőrendszeri panaszok, és megelőzhetők a daganatos betegségek is. Miért érdemes levest enni?

A leves kitűnő fogyókúra táplálék. [Felmérések eredményei](#) szerint aki étkezéskor levest is eszik, összességében akár 20 százalékkal is kevesebb kalóriát fogyaszt, mint aki kihagyja. A levestől ugyanis eltelik az ember, ezért a sokkal nagyobb kalóriájú főételből már jelentősen kisebb adagot vesz magához.

[Egy vizsgálatban](#) a résztvevőknek először egy levest, majd a leves alkotórészeit (a csirkét, a levestésztát, a zöldségeket és a meleg vizet) tálalták fel, és mérték, hogy melyikből milyen mennyiség után érzik jóllakottnak magukat. Érdekes módon, amikor a résztvevők a leves alkotóelemeit külön-külön fogyasztották, összességében sokkal többet ettek, mint amikor kész levest kaptak, a levestől már kisebb kalóriabevitel után telítve érezték magukat.

Fontos azonban megjegyezni, hogy a leves főleg azért nagyszerű kiegészítője egy fogyókúrának, mert kevés zsírt tartalmaz. Am ha a krémlevesekért rajongunk, ez a hatás könnyen eltűnik, ha magas zsírtartalmú tejszínnel, tejjel készítjük el őket.

Hidratálttá tesz, és serkenti a bélműködést

A vegetáriánusok kedvencei a zöldséglevesek, valamint a hüvelyesekből készült levesek. A bablevesekkel és lencselevesekkel elsősorban a rost- és a fehérjebevitelünket támogathatjuk meg. A hagymával, brokkolival, karfiollal, répával, zellerrel, spenóttal, káposztával, krumplival, kukoricával készült levesekkel bevitt vitaminok, ásványi anyagok, antioxidánsok pedig segítik az immunrendszer működését. Ahhoz azonban, hogy a leves minél több tápanyagot megőrizzen, fontos, hogy lassú tűzön készüljön.

A levesek mellett hidratálttá is tesznek (beleszámítanak a napi szükséges 2 liter folyadékba), és így módon segítenek a vérnyomás egyenletesen tartásában is.

Forrás: MTI/Beliczay László

A csontleves gyógyszer

A nyugati orvostudomány sokáig nem vette komolyan, hogy a levesben gyógygerő lakozik. Azt tartották, hogy a leves placebo: a gondosan elkészített meleg lé az anyai, nagyanyai gondoskodás emlékét erősíti fel az emberben, valamint hogy a levelezés lelassítja az embert, és valójában ennek a nyugalomnak és a törődésnek van gyógyító ereje.

Más kultúrákban azonban a csontlevest, húslevest - azaz a csonttal együtt főzött csirke-, marha-, bány- vagy hallevest - [évszázadok óta receptre írják](#). [Maimonidész](#) 12. századi zsidó rabbi és orvos azt tartotta, hogy ha a levesbe a kakasnak illetve a tyúknak a csontját is belefőzik, megjavítja az illető „elromlott” testnedveit is.

A hagyományos kínai gyógyászat évszázadok óta ajánlja kúraszerűen a csontlevest az immunrendszer általános erősítésére, vérszegénységre, krónikus fertőzésekre, tüdőbetegségekre, valamint gyulladáscsökkentésre, emésztési panaszokra, bélproblémákra, és autoimmun eredetű bélbetegségekre.

Japánban az anyák szülés után, hogy gyorsabban visszanyerjék erejüket, négy napon át egy hagyományosan nyolc órán át főzött hallevest esznek, amelybe a csontok mellett a hal belső szerveit is belefőzik.

A csontlevesek titka, hogy a csontoknak legalább 4, de akár 40 óráig is főniük kell, szigorúan alacsony hőfokon. A leves gyógyhatását az adja – a belefőzött zöldségek mellett -, hogy a csontokból, csontvelőből is számos tápanyag (zselatin, kollagén, hyaluronsav, ízület- és porcvédő gluküzin-szulfát és kondroitin-szulfát), valamint ásványi anyag ([kalcium](#), magnézium, foszfor, kálium) kioldódik. Elsősorban a zselatinnak köszönhető, hogy a csontleves [különösen jótékony hatású a gyomorra](#), bélrendszerre.

Összetettben jó a leves

A nyugati orvostudomány az 1970-es évektől kutatja a húslevesek, csontlevesek hatását. Említést érdemelnek az amerikai Stephen Rennard kutatásai a Nebraskai Egyetem Orvosi Központjából, aki kezdetben arra kereste a választ, hogy [tudományosan igazolható-e](#) a felesége családjában generációról generációra szálló húsleves gyógyhatása.

Eredményei szerint a húsleves ugyan nem gyógyítja a megfázást vagy az influenzát, a tüneteket ([orrdugulást](#), torokfájást) viszont enyhíti, valamint a fehérvérsejtek mozgását is megváltoztatja.

A kutató próbálkozott azzal is, hogy megállapítsa, hogy a gyógyhatás pontosan a leves mely összetevőjének (a családi receptben csirke, hagyma, édesburgonya, petrezselyemgyökér, sárgarépa, tarlórépa, zeller, só és bors volt) tulajdonítható. Arra jutott, hogy valószínűleg nem egy alkotóelemnek, hanem a kölcsönös együttműködésüknek köszönhető.

Rákmegelőző levesek

Távol-keleti kutatások szerint a levesezés segíthet a daganatos betegségek megelőzésében is: Japánban a miszo, Thaiföldön pedig a csípős-savanyú garnélalevesnek, a [Tom Yum Goongnak tulajdonítanak rákellenes hatást](#). Az előző országban a mellrák, az utóbbiban pedig a bélrendszeri daganatok sokkal ritkábbak, mint nyugaton.

A [japán vizsgálat](#) érdekessége, hogy eredményeik szerint a mellrák alacsony gyakorisága nem általában a szója, hanem a fermentált szója fogyasztásával áll összefüggésben. (A szója fitoösztrogéneket tartalmaz, ily módon csökkentheti a hormonális eredetű daganatok kockázatát.) A hagyományos japán miszo levesbe a miszón kívül - ami fermentált szójából készült paszta - zöldségek (többek között hagyma, vízitorma) és shiitake gomba kerül.

Gyógyhatás a fűszerekben

Erősítik a levesek gyógyító hatását a jól megválasztott fűszerek. Igazoltan jótékony hatású a keringést serkentő bors és kurkuma, a gyulladáscsökkentő petrezselyem, a koleszterincsökkentő fokhagyma, a puffadásgátló édeskömény, a gyomorerősítő kakukkfű, az étvágyfokozó bazsalikom, a baktériumölő oregano vagy az emésztést segítő gyömbér.

A húslevesből sokak számára a csípős paprika sem hiányozhat, téli időszakban ez különösen előnyös, hiszen segíti a nyák ürülését, fokozza a hőérzetet. Nagy mennyiségben viszont irritálhatja a gyomor és a bél falát. (Tavaly ősszel a világsajtót bejárta annak a kínai férfinak az esete, aki egy extra csípős levest követően először véreset hányt, majd néhány órával később kilyukadt a gyomorfala.