

Tíz meglepő tévhit az egészséges étkezésről

- [InfoRádió](#)

2017.01.15.

Január a fogyókúrák, a kampányszerű “most aztán tényleg elkezdek rendszeresen mozogni” elhatározások és tettek időszaka. Sok helyen lehet tanácsokat, tuti tippet találni, de jó tudni, hogy ezek van néhány téves, de sokakban berögződött tétel.

1. “Ha sok zsírt eszünk, kövérek leszünk”

Persze a túl sok zsír fogyasztása nem biztos, hogy jót tesz a fogyókúrának, de hízáshoz leginkább az vezet, ha a zsírt keverjük a szénhidrátokkal, ekkor a megemelkedett inzulinszint miatt a szervezet mindent elraktároz – magyarázza Juhász Péter, a tudatos táplálkozás és a testépítés szakértője. A zsír önmagában hasznos, diéta esetén is ajánlott a fogyasztása!

2. “Este 6 után nem szabad enni, főleg nem szénhidrátban gazdag ételt”

A nap utolsó étkezésére fogyasztott – megfelelő minőségű - szénhidrát a városi legendákkal ellentétben kifejezetten jótékony hatással van a szervezetre; megkönnyíti az edzés utáni regenerációt, és pihentetőbb alvást tesz lehetővé – mondta Juhász Péter. A táplálkozási szakértő arra ugyanakkor felhívta a figyelmet, hogy ne közvetlenül elalvás előtt, hanem nagyjából 2-3 órával korábban együnk. Azt is vegyük figyelembe, hogy az ember biológiai órája, ahogy egyébként az anyagcsere- és hormontípusa is, egyénenként eltérő, van, aki később, más pedig korábban alszik el!

3. “A nagy mennyiségű hús fogyasztása károsítja a vesét és a májat, köszvényt és vesekövet okoz”

A szükséges hús mennyisége is egyénenként változó, ráadásul a korrallal csökken. Egy aktív, sportos életet élő embernek jóval nagyobb mennyiségre van szüksége, mint egy ülő munkát végzőnek.

4. “A tisztítókúra nagyon egészséges és fogyaszt is”

Ez a divatdiétáknak és az ezeket fel-felkapó sztároknak, marketingguruknak meg az őket pénzelő cégeknek köszönhető talán legnagyobb keringő ostobaság – jelentette ki Juhász Péter. A szakértő kiemelte a méregtelenítés a kiválasztó szervek feladata, amelyeknek optimális működése nélkül nem maradnánk életben. Megfelelő táplálékokkal azonban tudjuk segíteni a munkájukat.

5. “Naponta ötször kell enni”

Kétségtelen, vannak olyanok, akik nagyon jól, sőt kiválóan érzik magukat napi akár 7-8 kisebb, zsírszegény étkezéssel is – mondta a tudatos táplálkozás szakértője. Ők úgynevezett szénhidrát típusúak. Juhász Péter hozzátette, a magyar lakosságnak azonban meglehetősen kis része tartozik ebbe a csoportba, a többség, ha hosszú távon így próbál élni, annak előbb-utóbb súlyos következményei lesznek, és a vége minden esetben elhízás és komoly szervi megbetegedések.

6. “Együnk naponta friss gyümölcsöket a napi rost- és vitaminszükséglet biztosítása érdekében”

A gyümölcsöket szinte mindenki szereti, édesek, zamatosak. Nehéz ellenállni nekik. Azt azonban nem szabad elfelejteni, hogy a manapság egész évben kapható édes, nemesített fajták már korántsem olyanok, mint amilyenek régen voltak – hívta fel a figyelmet Juhász Péter. Vitamintartalmuk meg sem közelíti a szükséges mennyiséget, ugyanakkor rendkívül sok cukor van bennük, ami kifejezetten veszélyes is tud lenni. A szakértő felidézte, hogy a legfrissebb kutatások szerint a fruktóz (gyümölcscukor) gyakorlatilag méreg: a szervezet egyből kivonja a vérből, a máj azonnal zsírrá is alakítja, így közvetlenül energiaként nem tud hasznosulni. Tehát ha rendszeresen eszünk édes gyümölcsöket, azzal sokat ártunk a testünknek. Ugyanez igaz az egészségesnek kikiáltott, rostos gyümölcslevekre is – tette hozzá Juhász Péter.

6. “Az izmosodáshoz legalább 3-4 óránként kell enni”

Az izomzat éjszaka, alvás közben épül – hangsúlyozta a szakértő. Ha izmosodni, formásodni szeretnénk, oda kell figyelni a megfelelő mennyiségű és minőségű kalóriabevitelre, ami még véletlenül sem egésznapos evést jelent – tette hozzá Juhász Péter. Akkor kell ellátni a szervezetet megfelelő tápanyagokkal, amikor fel is tudja azokat használni.

7. “A fehérjeporok és -készítmények tönkreteszik a májat”

A táplálék-kiegészítésként fogyasztott fehérjekészítményekre ugyanaz igaz, mint a húsokra, nem rosszabbak és nem jobbak. Ezeket jellemzően tejből, tojásból vagy egyéb állati fehérjéből állítják elő – magyarázta a táplálkozási szakértő.

9. “A barna rizs egészségesebb, mint a fehér”

A barna rizs annyiban tér el a fehértől, hogy azon rajta hagyják a külső növényi hártyát. Emiatt ugyan valamennyivel nagyobb a rosttartalma, de a növények úgy védik a magvaikat, hogy az azokat körülvevő burokból toxikus fehérjéket halmoznak fel. Ezek irritálják a vékonybelet, autoimmun-reakciókat és krónikus gyulladásokat okozhatnak. A rostbevitt inkább sok zöldség fogyasztásával növeljük – ajánlotta Juhász Péter.

10. “Azért jó a paleo diéta, mert bármikor büntetlenül lehet édességet enni”

Sokszor hallani azt, hogy aki paleozik, nyugodtan ehet mindenféle maglisztekkel készült édességet, mert azok nem hízlalnak. Sajnos ez is éppen olyan tévhit, mint az előbbiek – jelentette ki Juhász Péter. Ha nagy kalóriamennyiséget viszünk be, hízunk. A paleo ételek ráadásul magas zsírtartalmúak, a sütemények sok növényi zsírt tartalmaznak, ami kellemetlenebb hatásokkal is okozhat. A növényi maglisztek az Omega-6 zsírokon kívül egyéb, potenciálisan toxikus fehérjéket is tartalmaznak, amelyek sok esetben váltanak ki bélproblémákat, okoznak ételintoleranciákat.

Óriási kamu a paleo diéta

BOLCSÓ DÁNIEL

2015.08.14.

Újabb kutatás [sorakoztat fel](#) tudományos bizonyítékokat amellyel, hogy a napjainkban népszerű paleo étrendnek valójában nem sok köze van a nevével adó paleolitikus korszakhoz. Ez nem véletlen, ugyanis a vizsgálatok szerint őseink nem jutottak volna messze egy ilyen diétával, de legalábbis nem arra a fejlettségi szintre, ahol ma tartunk.

A paleo étrend lényege, kicsit leegyszerűsítve, hogy magas fehérje- és alacsony szénhidrátbevitelre épít, és úgy általában a feldolgozott élelmiszerek kerülésére ösztönöz, illetve a már a paleolitikus korban, vagyis a mezőgazdaság megjelenése előtt is elérhető ételeket preferálja. A hús, hal és a legtöbb zöldség és gyümölcs jöhet, a gabona, krumpli és hasonlóak nem.

A Quarterly Review of Biology folyóiratban megjelent új [tanulmány](#) szerint viszont őseinknek ugyanakkora szükségük volt a szénhidrátra, mint nekünk, és szerették is a magas szénhidráttartalmú ételeket, még ha gyűjtögetéssel szerezték is be növénytermesztés helyett.

A kutatók régészeti, genetikai és fiziológiai szempontokat is figyelembe vettek. Hárommillió éves fogakat és a tulajdonosaik élőhelyének korabeli növényzetét vizsgálták, és azt találták, hogy őseink előszeretettel fogyasztottak keményítőben gazdag gumós növényeket. A tanulmány szerint a maival szemben az eredeti paleo étrendnek azért is lehettek fontos részei, mert a hússal szemben megbízható és kiszámítható tápanyagforrásnak számítottak, könnyebben és hatékonyabban lehetett beszerezni őket a föld alól, mint vadászni.

Emellett az evolúcióval és az emberi tápanyagszükséglettel kapcsolatos tapasztalatokból is arra következtetnek a kutatók, hogy a fejlődéshez szükséges nagy energia nem származhatott volna kizárólag a húsban megtalálható fehérjéből, ami túlzásba véve még ártalmas is lehet. Ezt támasztja alá az is, hogy a nyál összetétele úgy változott, hogy könnyebben lebonthassa a keményítőben gazdag növényeket.

Emellett az ember már ekkor elkezdett ismerkedni a főzéssel, ami könnyebben fogyaszthatóvá tette a hús mellett a növényeket is. Sőt, a szaporodásra is jótékony hatással lehetett ez az étrend, mert segítette a magzati fejlődést, és a szoptató anyukáknak is jót tett. Összességében tehát a kutatók arra jutottak, hogy az emberi evolúció során

a növényi szénhidrátok és a hús is az étrend szükséges és egymást kiegészítő összetevői voltak.

Korábbi kutatások is megkérdőjelezték már a paleo diétának a paleolitikus kor emberének étrendjével kapcsolatos feltételezéseit. A Georgiai Állami Egyetem kutatója például [arra jutott](#), hogy az ősembernek nagyjából annyira volt speciális az étrendje, mint egy medvének, és leginkább azt ette, amibe épp belebotlott.

A paleo diéta ellentéte lehet a hosszú élet titka

[lica](#)

2016.10.03. 10:29

A legújabb ausztrál kutatások szerint kevés fehérje és sok szénhidrát kell a hosszú élethez, ezek kombinációja stimulálja úgy a szervezetet, amely megnyújtja az életet.

A fibroblaszt növekedési faktor 21 (FGF21) nevű hormont már régóta kutatják, a fiatalság forrásának is tartják, mert korábbi kísérletekben megállapították, hogy a hormon csökkenti az éhséget, fokozza az anyagcserét és erősíti az immunrendszert és növeli az élettartamot.

A University of Sydney kutatócsoportja most arra jött rá, hogy a szénhidrátban gazdag és fehérjében alacsony étrend növeli az FGF21 szintjét az egerekben. Rossz hír ez a paleo diétában hívőknek, még egy kutatás mutatja ki, hogy nem annyira egészséges az étrendjük, mint amennyire ők azt elképzelik. Samantha Solon-Biet vezető kutató azt mondja, hogy a fehérjében gazdag paleo diéta pont az ellenkezőjét hirdeti, mint kutatási eredményük. Ha hosszan akarunk élni, éppen hogy sok szénhidrátot és kevesebb fehérjét kell enni.

Az FGF21 szintje a szervezetben ugyanis szénhidráttal növelhető, de a leghatékonyabb egy kiegyensúlyozott diéta esetében, ekkor fejt ki legjobban étvágycsökkentő hatását is. A kutatásban 25 különböző étrendet vizsgáltak egereknél, ezek mindegyike különböző módon viszonyult a szénhidrátokhoz, fehérjékhez és zsírokhoz.

Tegyük azért hozzá a kutatáshoz, hogy nincs olyan étrend, amely mindenkire egyformán jó hatással lenne. Az évek alatt folyamatosan változnak az ajánlások a kutatások hatására. Jelenleg épp a halakban, zöldségekben és olajos magvakban gazdag mediterrán diétát tartják a legjobbnak az egészségügyi szervezetek.

Őseink táplálkozása lenne az egészség titka?

[Molnár Dávid](#)

2020.11.22.

Úgy tűnik, az elhízás, a cukorbetegség, a daganatok és egyéb krónikus betegségek drámai étrendi változásokhoz kötődnek.

A „Mismatch-hipotézis” azt állítja, hogy szervezetünkhöz, jobban igazodik őseink étrendje – így az emberi szervezet számára komoly harcot és bukást eredményez az egyre modernebb élelmiszerek metabolizmusa.

A feltételezést direkt tesztelni elég macerás lenne, azonban a távoli Kenyában élő, eredendően állattenyésztéssel foglalkozó turkana nép természetes kísérleti lehetőséget nyújthat a feltételezés igazolására.

A népcsoport életközösségei genetikailag megegyezők, azonban tagjaik ősi és városi környezetben egyaránt élnek, és annak megfelelően is táplálkoznak. Ez egy rendkívül különleges helyzet: párhuzamosan vizsgálható, hogy a modern kori civilizációs betegségek milyen különbséggel érintik őket, és mennyire képesek alkalmazkodni a külvilághoz.

Az emberek teljesen más környezetben fejlődtek, mint amiben jelenleg élünk – mondta Amanda Lea, a Lewis–Sigler Integratív Genomikai Intézet (LSI) posztdoktori munkatársa, a *Science Advances* tudományos folyóirat aktuális számában megjelenő tanulmány első szerzője. A kutató szerint egyik diéta sem általánosan rossz, nincs rossz étrend. Pusztán arról

van szó, hogy az ember evolúciójának története – a genetikai kódunk – és a modern kori élelmiszerek egyszerűen nem felelnek meg egymásnak.

Áttérés a modern életvitelre

A hipotézis évek óta létezik, de közvetlen tesztelése nehéz. A legtöbb kísérlet arra összpontosít, hogy összehasonlítsa a nyugati társadalmakat a vadászó-gyűjtögető népek tagjaival, de ez elkerülhetetlenül összekeveri az étrend bármely hatását más genetikai vagy életmódbeli különbségekkel.

Képzeltben lépünk be Turkanába – egy távoli sivatagba Kenya északnyugati részén, ahol az állattenyésztés a létfenntartás, hovatovább az életben maradás kulcsa volt. Az 1980-as években a területet szélsőséges aszály sújtotta, de ezzel párhuzamosan nagy mennyiségű olajat találtak – ez a régió gyors átalakulásához vezetett. A lakosság nagy része feladta nomád életmódját, hogy falvakban és városokban éljen. Az ősi, hagyományörző és -művelő turkanák azonban táplálkozásukban továbbra is állataikra támaszkodtak – dromedárok, tevék, zebuk, szarvasmarhák, zsíros farkú juhok, kecskék és szamarak jelentették a táplálékot és a megélhetést egyaránt, míg a városokban élő turkanák szénhidrátokban és a feldolgozott élelmiszerekben jóval gazdagabb étrendre váltottak.

Ez a trend a növekvő globalizáció eredményeként az egész világon széles körben megfigyelhető – még távoli közösségekben is.

A hagyományos turkán étrend 80 százalékban állati eredetű élelmiszereken alapul: rendkívül magas a fehérjetartalma, kiemelkedően gazdag zsírokban, viszont szénhidrátot csak minimális mértékben tartalmaz.

Tulajdonképpen rájöttünk, hogy a kísérlet során alkalmunk volt tanulmányozni a hagyományos életmódról és étrendről való áttérés hatását az urbanizált életvitel magas szénhidráttartalmú étrendjére – mondta Julien Ayroles ökológus-evolúcióbíológus, a Lewis–Sigler Integratív Genomikai Intézet adjunktusa, aki az új tanulmány vezető kutatója is egyben. A szakember rendkívülinek tartja, hogy egy genetikailag azonos, de mára már külön egy ősi és külön egy urbanizált életvitelű társadalomra szétvált népesség egy időben történő vizsgálatán keresztül lehetőség nyílik a modern kori evolúciós folyamatok és krónikus betegségek vizsgálatára.

A kérdés megválaszolásához a tudósok 1226 felnőtt turkán lakossal Turkana 44 különböző területén készítettek interjút, és összegyűjtötték a megkérdezett személyek egészségügyi adatait. A felméréseket végző szakemberek között volt Lea és Ayroles, valamint segítségükre volt a kenyai Mpala Kutatóközpontban működő kutatócsoport is Dino Martins vezetésével. Az Mpala Központ világszínvonalú ökológiai tanulmányok készítéséről híres, de úgy tűnik, a Turkana kutatásával és az NSF által alapított és finanszírozott genomikai laboratórium segítségével az antropológia és a szociológia, valamint a genetika és genomika is a szakterületévé válhat.

Először készül az Mpala NSF Genomikai és Stabil Izotópok Laborjának segítségével a turkanákról átfogó genetikai munka. Ez korszakalkotó! – mondta Martins. Azonban hangsúlyozta, hogy egy ilyen jellegű kutatáshoz a tudócsapatnak a helyi és a távolabb élő, ősbibb közösségekkel nagy fokú bizalmon és kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolatra van szüksége: ez meghatározza, milyen mértékben és minőségben tudnak feléjük közeledni,

mennyire lesznek a populációk nyitottak. Az Mpala Központ és Turkana kapcsolata szerencsére ennek tökéletesen megfelel, hiszen hosszú múltra tekint vissza a szoros ismeretség – nem állt fenn szorongás és félelem, ami sikertelenné tette volna a felmérést. A helyi közösségek 25 éve ismerik az Mpala intézetet, kutató munkatársait az őshonos emberek sokszor le is rajzolják.

A projekt keletkezésének körülményei rendkívül érdekesek. Julien Ayroles ökológus-evolúcióbíológus meglátogatta Dino Martins vezető kutatót, barátját a Harvardról a Turkana-medencei Intézetben. Egy brutálisan forró karácsonykor – a sivatag mélyén, mérföldekre minden falutól – Ayroles meglepődve látta, hogy egy csapatnyi nő üvegekben vizet hordott a fején. Martins elmondta neki, hogy a nők a társaiknak visznek vizet, és azt a

PÁR EDÉNNYI VÍZMENNYISÉGET ISSZÁK LEGALÁBB EGY HÉTIG.

Julien elképedt, nem fért a fejébe, hogyan is lehet ennyire kemény környezetben túlélni. Aztán megfordította a fejében gondolatban formálódó összefüggés irányát, és rájött, ő tért el az ősi alkalmazkodási képességektől, és ő próbálja saját magát hozzászoktatni a modern életmódhoz és táplálkozáshoz.

A KULCS TEHÁT AZ ALKALMAZKODÓKÉPESSÉG. SZERVEZETE AZ ŐSI, GENETIKAILAG KÓDOLT MEGANNYI TÚLÉLÉSI TECHNIKÁT ELVESZTETTE.

Megéri elszakadni a sok ezer éves hagyománytól?

A találkozást követően a kutatócsapat a Turkana vidékén élők egészségi profilját igyekezte felmérni: 10 biomarkert vizsgáltak a lakosok körében – mind városokban és falvakban, mind pedig a hagyományos, ősi területeken.

A faktorok a következők voltak:

- BMI, derékkörfogat, testzsírszázalék;
- Szisztolés és diasztolés vérnyomás;
- Vércukorszint, összkoleszterin, HDL, LDL, triglicerid.

A kutatók arra az eredményre jutottak, hogy a hagyománynak megfelelő, állattenyésztő életmódot folytató és hús-zsír alapon étkező turkánok körében a markerek kiválóak voltak, de a városokba költözött Turkana lakosok rendkívül gyenge kardiometabolikus állapotot mutattak.

Sokkal magasabb volt körükben az elhízás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és a magas vérnyomás előfordulási gyakorisága. Az egészségügyi mutatók arról is árulkodtak, hogy minél hosszabb ideje élt egy vizsgált személy a városban, annál kevésbé volt egészséges: akik egész addigi életükben városban éltek, rendkívül rossz egészségi állapotban voltak. Ayroles az eredmények és a vizsgálati összefüggések értelmezését és analizálását követően kijelentette, hogy a szénhidrátalapú étrendre való áttérés az embereket megbetegíti.

Van egy kumulatív hatás is. Minél többet él a lakos városi környezetben – evolúciós szempontból nem egyező és megfelelő környezetben –, annál rosszabb lesz az egészségi állapota – tette hozzá Lea.

A kutatók azonban figyelmeztetnek, hogy az eredményeket nem szabad érendi tanácsként értelmezni – vagyis ez nem jelenti azt, hogy azonnal hatalmas mennyiségű húst kellene fogyasztani. Minden éghajlati övben és régióban más lehet a szezonális táplálék, azonban annak fogyasztása kiemelkedően elsődleges.

A kutatók számos további területen hasonló vizsgálatokat folytatnak és kezdeményeznek, szeretnék az egész emberiség evolúciógenetikáját felfedezni és megérteni a táplálkozás és az életmód fényében.