

Sokkal több zöldséget és gyümölcsöt kéne fogyasztanunk, mint ahogy eddig gondoltuk

2017. február

Napi tíz adag zöldség és gyümölcs fogyasztása például évente 7,8 millió ember idő előtti halálát előzhetné meg egy új brit tanulmány szerint.

Az Imperial College London kutatását, amelyben a tudósok megállapították azt is, mely zöldségek és gyümölcsök csökkentik a rák és a szívbetegségek kockázatát, az *International Journal of Epidemiology* című szaklap közölte.

Elemzésük alapján a zöldségek és gyümölcsök kis mennyisége is előnyösen hat az egészségre, de még jobb, ha többet fogyaszt belőlük az ember.

Egy adag alatt 80 gramm zöldséget vagy gyümölcsöt értenek, ennyit nyom nagyjából egy kis banán, egy körte vagy három púpozott evőkanál spenót vagy borsó. A kalkulációkat 95 korábbi, egymástól független tanulmány eredményeire alapozták, ezekben mintegy kétmillió ember étkezési szokásait vizsgálták.

A rák alacsonyabb kockázata összefüggött a zöld és a sárga zöldségek és a káposztafélék, a szívbetegségek kisebb kockázata pedig az alma, a körte, a citrusfélék, a zöld leveles zöldségek és a káposztafélék fogyasztásával.

Kalkulációik alapján ahhoz képest, ha valaki egyáltalán nem eszik zöldséget és gyümölcsöt, napi 200 gramm fogyasztásával 13 százalékkal csökken a szív- és érrendszeri betegségek, 4 százalékkal a rák, 15 százalékkal a korai halál kockázata, napi 800 gramm zöldség és gyümölcs evése 28 százalékkal mérsékli a szív- és érrendszeri betegségek, 13 százalékkal a rák, 31 százalékkal a korai halál esélyét.

Azt nem tudják, hogy ha valaki ennél is több zöldséget és gyümölcsöt illeszt az étrendjébe, számolhat-e további egészségi előnyökkel, mivel erről kevés az adat.

"Kimutatták, hogy a zöldség- és gyümölcsfogyasztás mérsékli a koleszterinszintet, a vérnyomást, javítja az erek és az immunrendszer működését, talán a bennük található tápanyagok révén: sok bennük többek között az antioxidáns, ami csökkentheti a DNS károsodását, ezzel a rákkockázatot is" - mondta Dagfinn Aune, a kutatás egyik résztvevője.

A brit közegészségügyi szolgálat vezető dietetikusa, Alison Tedstone szerint a kiegyensúlyozott étrend részeként napi öt adag, vagyis 400 gramm zöldség és gyümölcs fogyasztása követhető irányelv számos betegség megelőzése érdekében.

Nagy-Britanniában azonban háromból csak egy ember eszik akár ennyi zöldséget és gyümölcsöt is. (MTI)

Nem mindegy, mit eszik az, akinek fontos, hogy bírja szusszal.

[Consuela](#)

2018. január 08.

A paradicsom és az alma mellett a banán, a gyógyteák és a C-vitamin is lassíthatja a tüdőkapacitás romlását – állítja egy londoni egyetem vezetett kutatás. Az Imperial College London kutatói szerint különösen a volt dohányosok esetében lehet hatékony a dolog, bár azok esetében is megfigyelhető a gyümölcs és paradicsom fogyasztás jótékony hatása, akik sosem dohányoztak. A kutatás eredményeiről [a Science Daily számolt be](#).

A kutatók szerint kettőnél több paradicsomot vagy három adagnál több friss gyümölcsöt kell bevinnie annak, aki szeretne lelassítani a tüdőkapacitás 30 körül beinduló leromlását. A paradicsom esetében a zöldség piros színéért felelős karotinoid, [a likopin](#) lehet egyébként ennyire pozitív hatással a tüdőkapacításra.

[A tanulmány szerzői](#) először 2002-ben, majd 2012-ben mérték fel a 650 európai résztvevő tüdőkapacitását és étkezési szokásait. A vizsgálatok során az 1 másodperc alatt maximális erő kifejtéssel kifújott levegő és a hat másodperc alatt belélegezhető legnagyobb mennyiségű levegő mennyiségét mérték meg a kutatók. A különbség az ex-dohányosok esetében volt a legnagyobb, a sok gyümölcsöt és paradicsomot fogyasztók ugyanis átlagosan 80 ml-rel több levegőt voltak képesek belélegezni, mint az egészségtelenebbül táplálkozó társaik.

Mindez azért fontos a kutatók szerint, mert a tüdőkapacitás csökkenése a krónikus obstruktív légúti betegségekkel (COPD), a szív- és érrendszeri betegségekkel és a tüdőrákkal kapcsolatba hozható halálesetekkel is összefüggésbe hozható, a megfelelő étrend pedig úgy tűnik segíthet a betegségek megelőzése terén.

Mennyire egészséges valójában az alma?

[Mózes Zsófi](#)

2018. december 27.

Az egyik legnépszerűbb gyümölcsként tartjuk számon az almát, hiszen amellet, hogy vitaminokban gazdag, zsír- és kalóriatartalma igen alacsony, gyors segítség lehet egy rohanós hétköznapi folyamán, ha csak bekapnánk valamit.

A [LiveScience](#) szedte össze, mi az oka annak, hogy az almát az egyik legegészségesebb ételként tartjuk számon. Magas rost- és C-vitamin-tartalma mellett kimondottan kevés kalóriát tartalmaz, zsírt vagy koleszterint viszont egyáltalán nem.

Mitől ennyire szuper az alma?

Polifenolokban gazdag, amelyek antioxidánsként működve többek között gyulladáscsökkentő, valamint a keringési rendszerre védő hatást gyakorolnak. Laura Flores, San Diego-i dietetikus szerint

a polifenolok nemcsak a gyümölcs húsában, de a külsején is megtalálhatóak, így érdemes megenni az alma héját is.

Változatos tápanyagtartalma miatt az alma enyhíti az asztma és az Alzheimer-kór tüneteit, miközben segítenek a súlyproblémák leküzdésében, hozzájárulnak a csontok egészségéhez, valamint a tüdő védelméhez is.

Az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatalának adatai szerint egy nagyobb alma kb. 130 kilokalóriát (kcal) tartalmaz, 11 százalékát szénhidrátok, azonban 20 százalékát különböző rostok teszik ki. Kálium- és proteintartalma mellett jelentős A- és C-vitamint, valamint kalciumot és vasat hasznosít belőle a szervezet.

Szervezetünkre gyakorolt hatásai

Nem érdemes megszabadulni az alma héjától, hiszen emellett, hogy rengeteg C-vitamint tartalmaz, rostokban is kimondottan gazdag, melyek segítik az emésztést, megakadályozzák a koleszterin vérerekben történő lerakódását, ezzel csökkentve az érrelmeszesedés és szívbetegségek kialakulásának esélyét.

Egy tanulmány kimutatta, hogy azoknak a nőknek a szervezetében, akik hat hónapon keresztül napi kb. 75 gramm almát fogyasztottak, 23 százalékkal csökkent az úgynevezett „rossz koleszterin”-, míg a „jó koleszterin”-szintje 4 százalékkal nőtt.

A polifenolok és antioxidánsok a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának, valamint a magas vérnyomás csökkentéséhez vezetnek. Emellett segítenek megelőzni a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását – mutatta ki egy 38 000 nő egészségét vizsgáló kutatás.

Az almában található antioxidánsok a légzőrendszerre tett számos kedvező hatásán felül, nagyban csökkentik az asztma kialakulásának esélyét, hiszen szabályozzák a szervezet szabadgyöktermelését, valamint az antioxidánsok által oxigénnel dúsított vér csökkenti a szívroham esélyét is.

Az alma túlzott fogyasztása nem okoz gondot, azonban érdemes tartani a mértéket, hiszen hozzájárulhat az elhízáshoz. Emellett a gyümölcs savtartalma négyszer nagyobb káros hatást gyakorol a fogzománcre, mint a szénsavas üdítők. David Bartlett, a londoni Fogorvostudományi Intézet laboratóriumi vezetője szerint fontos szem előtt tartani azt is, hogyan fogyasztjuk az almát, hiszen növeli a fogzománc károsodásának esélyét, ha lassan esszük. Nagyban csökkentjük a fogzománc károsodásának esélyét, ha a hátsó fogainkkal rágjuk meg, esetleg elfogyasztása után vízzel kiöblítjük a szánkat, így nem kell lemondanunk az alma fogyasztásáról, és ezzel együtt a számtalan egészségmegőrző hatásáról.

6 ÉTEL, AMI JÓT TESZ A TÜDŐNEK

Stern Ágnes

2020.03.

A tüdők létfontosságú szervünk, ám rengeteg káros hatás éri - gondolj csak a légszennyezésre, vagy a dohányzás hatásaira. Most azonban mutatunk néhány ételt, amivel igazán jól tehetsz a tüdőnek!

1. NARANCS

A narancs nagy mennyiségben tartalmaz B6-vitamint és vasat, ezek pedig segítik a tüdőt a jobb működésben, hogy több oxigént tudjon szállítani a véráramba. Áldásos hatását mi sem bizonyítja jobban, minthogy a narancs és más citrusfélék fogyasztása jóval gyakoribb a mediterrán országokban, ahol sokkal kisebb a mell-, a hasnyálmirigy- és a tüdőrák előfordulási aránya.

2. HAGYMA ÉS FOKHAGYMA

A hagymát gyógynövényként is számon tartják. Remekül alkalmazható légúti problémák esetén, mivel a kénes összetevői erős tisztító hatással bírnak, mind a légutakra, mind a tüdőre. Erős hatóanyagai feloldják a nyákot és segítik a távozását. Ugyanez igaz a fokhagymára is. Egy vizsgálat eredménye szerint az, aki legalább hetente kétszer eszik nyers fokhagymát, több mint 40%-kal csökkentheti a tüdőrák kockázatát.

3. ALMA

„Minden nap egy alma, az orvost távol tartja.” Ismeritek a mondást? Nos, a tüdőnkre tényleg nagyon jó hatással van. Egy kutatás kimutatta, hogy heti 5 alma elfogyasztása nagyban javítja a tüdő funkciókat és jelentősen lelassítja az állapotának romlását, amit a környezet káros hatásai idézhetnek elő.

4. PAPRIKA

Talán nem gondolnánk, de az erős paprika is igazán jól tesz a tüdőnek, ez pedig a benne található kapszaicin nevű összetevőnek köszönhető, mert segíti a nyák távozását. Minél erősebb a paprika, annál több kapszaicin van benne, tehát annál hatékonyabb. De a C-vitamin és karotinoid tartalma miatt a nem erős paprika is hasznos, ugyanis kimutatták, hogy ezek az összetevők csökkentik a tüdőrák esélyét.

5. GRÁNÁTALMA

A gránátalmában található ellagsav, antioxidáns hatásával semlegesíti a szabadgyököket, ezzel pedig sokféle ráktípus kialakulásának esélyét is csökkenti - igen, például a tüdőrákét is. Vizsgálatok során ugyanis bizonyították, hogy a mell- és tüdőrákos sejtek vérellátását is korlátozni tudja, sőt akár sejtpusztulást is előidézhethet.

6. GYÖMBÉR

A gyömbér rengeteg vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, mint például a kálium, a magnézium, a cink vagy a béta-karotin. Ezek együttes hatása légzőszervi problémák esetén is bevethető, asztma ellen az egyik leghatékonyabb gyógynövény. Kivonataról úgy tartják, a tüdőrákos sejteket is elpusztítja.