

# Sikerült bizonyítani a pisztácia szívvédő hatását

[origo] 2010.05.

Futónaptár.hu

A pisztáciáról korábban is ismert volt, hogy csökkenti a vérzsírok mennyiségét, így véd a szívbetegségek ellen. Most azonban az is kiderült, hogy növeli az antioxidánsok szintjét, így további egészségvédő hatással bír azoknál, akiknek magas a koleszterinszintje.

A *Journal of Nutrition* című folyóiratban megjelent tanulmány szerzői azért tanulmányozták a pisztácia fogyasztásának hatásait, mert mostanáig nem volt ismert, hogy kimutatható-e antioxidáns hatás is ezeknél a csonthéjasoknál. Az antioxidáns vegyületek azért fontosak, mert képesek megakadályozni a rossz-koleszterin (alacsony sűrűségű lipoprotein; LDL) oxidált formájának kialakulását, amelyek a vérerekbe jutva lerakódhatnak, és gyulladást okozhatnak.

Penny Kris-Etherton (Penn State Egyetem) és munkatársai egy gondosan megtervezett vizsgálatban elemezték, hogy kimutatható-e a pisztáciánál az antioxidáns hatás. A résztvevők a vizsgálat kezdetekor két hétig egy tipikus amerikai étrendet ettek, 35%-os zsírtartalommal. Az alanyokat ezután három csoportra osztották, és négy hétig háromféle diétát próbáltattak ki velük. Mindhárom étrend koleszterincsökkentő hatású volt, de eltérő zsírtartalommal. Az első változat 25%-os zsírtartalom mellett egyáltalán nem tartalmazott pisztáciát, a másodikban az étrend 10%-át a csonthéjasok tették ki (30%-os zsírtartalom), a harmadikban pedig 20%-ra növelték a pisztácia arányát, 34%-os zsírtartalom mellett. A szívbetegségek kockázatát növelő telített zsírokból mindhárom étrend 8%-ot tartalmazott; a pisztácia mennyisége a 10%-os diétában naponta 42,5, a 20%-osban pedig 85 gramm volt.

A hagyományos amerikai étrendhez viszonyítva mindkét pisztáciával dúsított étrend növelte a béta-karotin, a lutein és a gamma-tokoferol nevű antioxidánsok vérszérumban mérhető szintjét. (A béta-karotin az A-vitamin előanyaga, a gamma-tokoferol pedig az E-vitamin egy formája.) A pisztácia mentes diétához képest a másik két étrend szintén megnövelte a lutein és a gamma-tokoferol szintjét. Az utóbbi két csoport tagjainál egyaránt csökkent az oxidált állapotú LDL szintje a pisztáciát nem fogyasztókhöz képest. A vegyület oxidált formájának csökkenése a 85 gramm pisztáciát fogyasztó csoportban még akkor is összefüggött az antioxidánsok koncentráció növekedésével, amikor külön is figyelembe vették az LDL-szint változását - olvasható az [EurekAlert beszámolójában](#).

A kutatás eredményei azért fontosak a szerzők szerint, mert az utóbbi években rendre csalódást keltettek az antioxidánsokkal kapcsolatos tanulmányok. "Ha külön-külön vizsgálják az antioxidáns vegyületek specifikus hatásait, nem igazán jönnek ki jelentős eredmények. Az epidemiológiai vizsgálatok ezzel szemben mégis azt mutatják, hogy az antioxidánsokat is tartalmazó étrend fogyasztása kimutatható előnyökkel jár. Ez arra utal, hogy valamit kihagyunk a kutatásokból, és az antioxidáns vegyületek élettani hatásait még pontosabban kellene vizsgálnunk" - mondta Kris-Etherton.