

Egészségtár - Sacha Inchi az inka mogyoró

2009 november 06. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még
nincs értékelve

Mérték

Az Amazonasz menti es?erd?kben n?v? kúszónövényt a helyi törzsek már évszázadok óta termesztik és fogyasztják. Az utóbbi id?kben a világ többi része is kezdi megismerni ezt a különleges növényt.

Amióta a tudósok rájöttek, hogy vannak olyan zsírsavak melyek elengedhetetlenek az emberi szervezet m?ködéséhez , ám azt szervezetünk nem tudja el?állítani, megindult a keresés, hogy milyen természetes forrásokból lehet azokat pótolni.

A leggyakrabban fogyasztott növényi olajok (a napraforgó, a kukorica, a szójabab olaja) zömében Omega 6 telítetlen zsírsavat tartalmaznak. Ám szervezetünk egészséges m?ködéséhez elengedhetetlen az Omega 3 telítetlen zsírsav jelenléte is. Az optimális arány a 2-4 : 1 Omega 6 / Omega 3. Sajnos mai táplálkozási szokásaink ezt 20 : 1 –re módosították.

Az Omega 3 pótlását eleinte a hidegvízi halakból (lazac, makréla, szardínia, stb) kivont halolajjal végezték. Manapság egyre többet hallhatunk a krillb?l, más néven világító rákból készült olaj magas Omega 3 szintjér?l. Ezekkel a termékekkel csak az a baj, hogy ha hosszú ideig folyamatosan szedjük, még ha kapszula formájában is, el?bb-utóbb a b?rünk hal szagú lesz.

Az ?si gyógymódok újra felfedezése során került látótérbe az inka mogyoró, melyb?l Földünk legmagasabb Omega 3 zsírsavat tartalmazó olaját nyerik. Nemcsak, hogy nagy arányban tartalmazza ezeket, különleges tulajdonsága, hogy szervezetünk 96%-ban tudja azt hasznosítani. Ami szintén igaz az inkamogyoró magas protein tartalmára is. És hab a tortán az inkamogyoró olaj magas A és E vitamin tartalma.

Mindkét esszenciális zsírsavat az E-vitamin tartalom védi meg az avasodástól.

Dr. Barna Mária a Magyar Táplálkozástudományi Társaság elnöke az alábbiakat írja az omega-3 zsírsavak szerepér?l:
“Az E-vitamin véd? hatása annak köszönhet?, hogy mint természetes antioxidáns leköti az anyagcsere folyamatok, stressz vagy toxikus anyagok stb. hatására képz?d? szabad gyököket, amelyek károsíthatják a sejteket, gyorsíthatják az öregedési folyamatokat, el?segíthetik az érelmeszesedés, a szürke hályog, és daganatos stb. megbetegedések kialakulását.

Az omega-3 zsírsavak szükségesek a magzat és a csecsem? optimális fejl?déséhez, növekedéséhez.

A várandós anya megfelel? omega-3 zsírsavellátottsága befolyásolja a méhlepény és a tejmirigyek fejl?dését, csökkenti a koraszülés veszélyét. A terhesség 3. trimeszterét?l és a szoptatás alatt az anyatejb?l, az esszenciális zsírsavak (mind az omega-3 -ból származó DHA, mind az omega-6-ból származó AA) beépülnek a magzat idegrendszerébe és a szemideghártya sejtjeibe, biztosítva a csecsem? optimális látás élességét és szellemi fejl?dését.

Miért nem kapnak infarktust az eszkimók?
Az eszkimók és a japán halászok körében az infarktus alig fordul el?. ?k sok halat (100-400 g/nap) esznek, táplálkozásukra jellemz? a magas omega-3 és az alacsony omega-6 és telített zsírsavbevitel. Az infarktus elleni véd?hatást a 80-as évekig els?sorban az omega-3 zsírsavak szérum koleszterin szint csökkent? hatásával magyarázták. Szérum triglicerid szint redukáló hatása is (mind az emelkedett, mind a normál szérum triglicerid szint esetén érvényesül) jelent?s szerepet játszik az infarktus megel?zésében.

Bebizonyosodott, hogy a véd?hatás azáltal is érvényesül, hogy az omega-3 zsírsavak megnövelik az érfalban képz?d? relaxációs faktor és olyan anyagok elválasztását, amelyek az érbelhártya épségének meg?rzését segítik, csökkentik az oxidatív és a gyulladásos folyamatok érfal-károsító hatását, és így csökkentik a plakkok kialakulásának a veszélyét. Kisebb a szív koszorúér halálozás azoknál, akik rendszeresen fogyasztanak halat és az omega-3- zsírsav adagolása infarktuson átesett egyéneknél kb. 30 %-kal csökkentette a halálozást.

Szívritmus zavar (aritmia) és a hirtelen halál
A hirtelen szívhalált az esetek nagy részében súlyos aritmia okozza. Infarktuson átesett egyéneknél nagyobb az aritmia kialakulásának a veszélye. omega-3 kiegészítés eredményesen alkalmazható az aritmia megel?zésében.

Az omega-3 zsírsavak csökkentik a trombózis kialakulásának a veszélyét
Az omega-3 zsírsavak úgy csökkentik a vérrög kialakulásának a kockázatát, hogy - az aszpirin hatáshoz hasonlóan

- gátolják a véralvadást el?segít? faktorokat, növelik a véralvadási id?t, gátolják a vérlemezkék összecsapódását, csökkentik a vér viszkozitását.

Az omega-3 zsírsavak csökkentik a szív koszorúér m?tétet (angioplaszticát) követ?en az ismételt elzáródás (restenosis) létrejöttét.

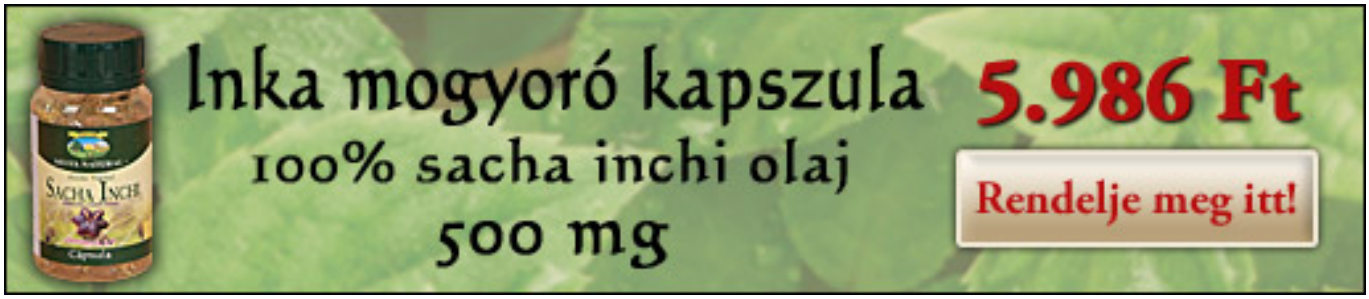
Van-e vérnyomáscsökkent? hatásuk?
Az omega-3 zsírsav kiegészítés vérnyomáscsökkent? hatású. Terápiás dózisban (6g/nap) átlagban 6 Hgmm szisztolés, és 3 Hgmm diasztolés vérnyomás csökkenés érhet? el. Els?sorban a borderline (határérték) hipertonia kezelésében hatásos. Az omega-3 zsírsavakat a hipertónia adjuváns kezelésére ajánlják.

Miért kisebb az eszkimók és a japánok között a cukorbetegség, a psoriasis, az autoimmun-, a gyulladásos és az allergiás megbetegedések és néhány fajta daganatos megbetegedés el?fordulása, mint más népcsoportokban?

A kutatók úgy vélik, hogy a különbséget az étrend nagy omega-3 zsírsavtartalma magyarázza. Ezt az elképzelést alátámasztja, hogy az omega-3 zsírsavaknak kedvez? terápiás hatása lehet sok gyulladásos és autoimmun megbetegedésben, mint pl.: rheumatoid arthritisben, ulcerativ colitisben, Crohn betegségben és szervátültetésnél is alkalmazható a transzplantátum kilök?désének a megel?zését célzó kiegészít? kezelésben.
Alkalmazása kapcsán csökkenthet? a gyulladásos megbetegedésekben alkalmazott szteroidok mennyisége.

Jó eredményr?l számolnak be az Alzheimer kór, cisztás fibriózis, a depresszió és az alkoholos megbetegedések kiegészít? terápiájában.
A betegségek gyógyításában terápiás hatás természetesen csak az omega-3 zsírsavak nagy adagban történ? bevitelét?l várható. A betegségek és kóros állapotok megel?zésében az egészséges táplálkozásnak, ezen belül a megfelel? omega-3 zsírsav bevitelnek azonban jelent?s szerepe van. “

Bár az inkamogyoró olajat Dél- és Észak Amerikában is használják étkezési célra, kellemes diós íze miatt különösen saláta öntetek alkotó elemeként, hazánkban egyenl?re csak táplálékkiegészít? kapszula formájában kapható.



gyogyulasutjai.hu



Ajánló