

Hitek és tévhitek a vitaminokról

2009 június 28. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Néhány érdekes tévhit és hiedelem a vitaminokról. Hogy veszít e vitamint a zöldség f?zés közben, valóban a gyümölcsök héjában van a legtöbb vitamin, illetve káros e a túlzott vitamin fogyasztás ? - ezekre a kérdésekre kapunk választ a következ?kben.

Nyersen rágcsálva a legjobb?

A nyers sárgarépa önmagában való elrágcsálása távolról sem a legjobb A-vitaminbeviteli módszer. Az A el?vitaminja, a béta-karotin ugyanis jobbára csak zsírsavak jelenlétében szívódik fel, tehát hasznos lehet kevés zsiradékon roppanósra párolni a sárgarépát.

Veszít-e vitamint a zöldség f?zés közben?

Az alapanyagok vitaminvesztése már a mosás-tisztítás fázisában elkezd?dik; el?bbi 4-6 százalékkal csökkenti a friss zöldségek aszkorbinsav-tartalmát, a hámozás és a szeletelés pedig akár 10 százalékosra növelheti a veszteséget. Ennél jóval nagyobb kárt tesz a C-vitaminban maga a f?zés, kivéve a pár perces mikrohullámú melegítést. A legrosszabb vitaminmeg?rz? hatásfoka a hosszan tartó f?zésnek van.

Csak a zöldség és a gyümölcs?

A közvélekedéssel ellentétben a zöldfélék mellett nem csupán a bels?ségek, de a húsok is többféle vitamin forrásai. Az A-, D-, B1-, B2-, B6- és B12-vitaminokat is tartalmazó marhahús beltartalmát például leginkább azzal lehet meg?rizni, ha forró zsiradékban forgatva sikerül gyorsan lezárni a pórusait.

Túlzásba vitt vitaminfogyasztás

Nem tévhit: a túlzott bevitel egyes esetekben komoly mellékhatásokhoz vezethet. A C-vitamin napi ajánlott beviteli értéke 60–90 milligramm. Ennek több százszorosát nem ajánlatos fogyasztani, mert bár a felesleg kiürül a vizelettel, a túlfogyasztás például veseproblémákat okozhat. De igaz ez a zsírban oldódó vitaminokra is: a túl sok A-vitamin például májpanaszokat, terhes n?knél pedig akár a magzat károsodását okozhatja.

Segít-e a megfázás ellen?

Azt, hogy a rendszeresen szedett aszkorbinsav alkalmas a megfázás és az influenza elkerülésére, tüneteinek enyhítésére, Linus Pauling amerikai kémikus dobta be a köztudatba. A legújabb kutatások azonban már ezt a klasszikus alapvetést is kikezdték. A nyár közepén ausztrál és finn tudósok tették közzé, hogy a C-vitamin-tabletta rendszeres szedése pénzkidobás. Komolyabb dózis bevételének szerintük legfeljebb er?s stressz, komoly fizikai megterhelés vagy nagy hideg esetén van értelme.

A héjában a vitamin?

A szentencia gyökere a 19. század végére nyúlik vissza, amikor is egy Jáva szigetén szolgáló holland katonaorvos észrevette, hogy a halálos beriberiben szenved?, fényezett rizzsel táplált katonákéhoz hasonló betegség tüneteit produkáló tyúkok meggyógyultak, amikor – takarékossági okokból – hántolatlan rizzsel etették ?ket. A többféle B-vitamint is tartalmazó rizs héjából ugyanakkor hiba lenne általános következtetéseket levonni, a legtöbb vízben oldódó vitamin ugyanis nem a növények héjában halmozódik fel.

Kérdés azonban, teszi fel egy vitaminokról szóló cikk szerz?je, van-e egyáltalán értelme ezen rágódni. A vitamintartalmat tízdekányi tömeghez viszonyítva szokás megadni, és például az almánál vagy a paradicsomnál a héj olyan kis százalékát teszi ki ennek, hogy mégoly magas vitamintartalma is elhanyagolható. Számos más termésnél pedig akkor sem merülne fel a héj elfogyasztása, ha kizárólag abban lenne vitamin.

urbanlegends.hu



Ajánló