



Ismerjünk meg néhány szuperélelmiszert!

Milyen kiemelkedő egészségügyi hatásai
vannak a goji bogyónak, a chia magnak, a
gránátalmának, a céklának, a vöröslencsének,
a quinoának és a kurkumának?

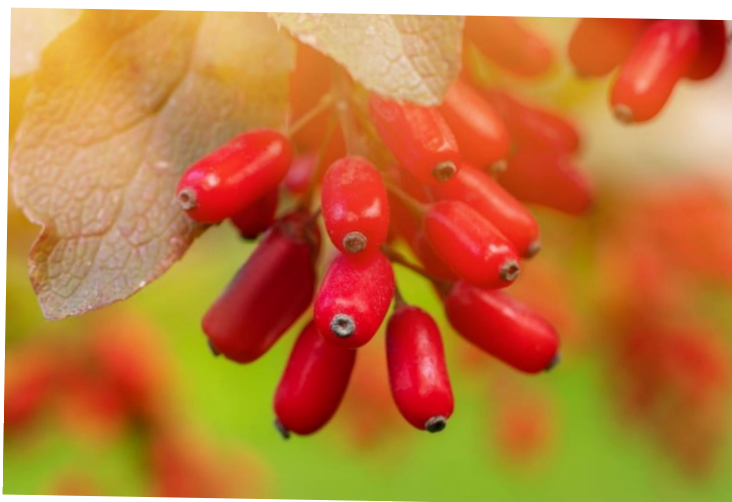
Oktatóanyag Kóstoltatáshoz

Készítette: Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus



Goji bogyó

A goji bogyó (farkasbogyó, ördögcérna, szellemtövis, lycium) egy piros, élénk színű növény, mely a Himalájából és Kínából származik, ahol már évezredek óta használják. A régi időkben gyulladások és fájdalmak enyhítésére alkalmazták, és mint nyugtató. A mítoszok szerint az emberek a goji bogyónak köszönhetően élnek a Himalája környékén ilyen sokáig.



A goji egy igazi szuper élelmiszer, hiszen 18 féle aminosavat, 21 féle nyomelemet, vasat, rezet, B1-, B2-, B3- és B5 -vitaminokat is tartalmaz, valamint nagy mennyiségű C-vitamint és béta-karotint is.

100 gramm goji bogyóban 370 kcal energia, 12 g fehérje, 8 g zsír, 10 g rost, 29 mg C-vitamin, 112 mg kalcium, 9 mg vas, 2 mg cink, 50 mg szelén, 1132 mg kálium és 7400 µg béta-karotin van.

Gazdag omega-3 és omega-6 zsírsavakban, így segít csökkenteni a koleszterinszintet és jó hatással van a szív-és érrendszerre, valamint a vércukorszintre is. Erősíti az immunrendszert, pozitívan hat a közérzetre, nyugtató hatású, segít jobb sportteljesítményt elérni, és javítja az alvás minőségét. A kínai orvoslásban fontos összetevője a köhögéscsillapítóknak, illetve a vérszegénység és látásproblémák kezelésére használt készítményeknek.

Erős antioxidáns, tehát segít megvédeni a szervezetet a szabad gyökök okozta káros hatásoktól. Képes csökkenteni az oxidatív stresszt, és visszaállítani az immunrendszer normál működését.

Segíti a megfelelő emésztést, az idegrendszer működését és az izmok munkáját is. Májvédő hatású. Magas a béta-karotin tartalma, így többek között a szem egészségére és a nyálkahártyák épségére is nagyon jó hatással van.



Az oxidatív stressz az, amikor a káros szabad gyökök és az őket semlegesítő antioxidánsok egyensúlya felborul a szervezetben.

Legtöbbször aszalt formában találkozunk vele, tehát ugyanúgy használhatjuk, mint más aszalványokat, tehetjük süteményekbe, müzlikbe, granolákba, joghurtokba. Keverhetjük dióval, mogyoróval, mandulával, így egy szuper nassolni valót kaphatunk. Áztathatjuk hideg vagy meleg vízbe is, így finom tea készülhet belőle.

Kínában nem csak a bogyórészt fogyasztják, hanem a friss, zsenge hajtásvéget zöldségként, főzve és párolva.

Fontos, hogy mindig csak ellenőrzött helyről szerezzük be, mert csak a jól érett bogyó ehető és hogy csak kúra-szerűen fogyasztva fejt ki előnyös tulajdonságait!



Chia mag

A chia mag (azték zsálya) egy kicsi, fekete mag, mely Mexikóból származik, és ott évezredek óta használják. A menta és az árvacsalán rokona, már a maják, az aztékok és az indiánok étrendjében is nagyon fontos szerepet kapott.

Az azték és a maja harcosok az állóképesség javítására használták, innen ered a chia név is. Chia=erő.



A chia mag az egyik legjobb növényi omega-3 zsírforrás, ezáltal segít fenntartani a szív-és érrendszer, valamint az idegrendszer egészségét, növeli a „jó”, vagyis a HDL-, és csökkenti a „rossz”, vagyis az LDL- koleszterin szintjét. A vérnyomás csökkentésében is nagy szerepe van.

Az omega-3 zsírsavak segítenek növelni a koncentrációt, így a tanulás hatékonyságát is, jótékonyak az agytevékenységre, és egyes vizsgálatok szerint a hiperaktivitás csökkentésében is hatásosak lehetnek.

A chia mag fehérjetartalma nagyon magas. Összesen 18-féle aminosavat tartalmaz és megtalálható benne szinte az összes esszenciális aminosav.

Az aminosavak a fehérjék építőkövei, így nagyon fontosak a szervezetünk számára.

Az esszenciális aminosavak azok, amelyeket a szervezetünk nem tud előállítani, de alapvetően szükségesek az egészséges működéséhez, így táplálkozás útján kell bevinnünk őket.

Gazdag magnézium-, kalcium-és foszforforrás is. Egy evőkanálnyi chia mag 122 mg foszfort és 47 mg magnéziumot tartalmaz. Hozzájárul a csontok-és a fogak egészségéhez.

100 g chia magban 454 kcal energia, 31 g zsír, 34 g rost, 4 g szénhidrát, és 22 g fehérje van.

Bővelkedik A-és B-vitaminban, vasban és káliumban is. Található benne nátrium, cink, réz és mangán is. Triptofánt is tartalmaz, mely segít ellazulni, depresszió-ellenes és hozzájárul a pihentető alváshoz is.



TRIPTOFÁN

A húsz féle, fehérjéket alkotó aminosavak egyike. Esszenciális, tehát táplálkozással kell bejuttatnunk a szervezetünkbe.

Egy evőkanál chia mag 5 gramm rostot tartalmaz, így fedezni tudja egy felnőtt ember napi rostbevitelének 20 %-át. Ennek köszönhetően emésztéssegítő és béltisztító hatású. Mivel elteltíti a gyomrot, a fogyókúrában is nagy segítség lehet. Lassítja a szénhidrátok lebontását, megelőzi az étkezések utáni hirtelen vércukorszint-emelkedést, így cukorbetegeknek is jó lehet.

A chia magnak magas az antioxidáns tartalma, így erősíti az immunrendszert, illetve csökkenti a gyulladási folyamatokat a szervezetben.

Folyadékba téve, magas rosttartalma miatt jellegzetes, gélszerű állaga lesz. Fogyaszthatjuk müzliel, joghurttal, túróval, tejjel, növényi tejekkel, smoothie-ba, turmixokba, salátákba keverve, vagy használhatjuk sűrítésre, tojás helyettesítésére is, például süteményekbe. Adhatjuk kásákhoz, levesekhez. Megdarálva tehetjük kenyérlisztekbe és csíráztathatjuk is.



Fogyasztás előtt minimum 10 percig ajánlott áztatni a magokat.

Fontos, hogy az ajánlott, vagyis egy felnőttnél 15 g /nap beviteli ajánlásnál többet ne fogyassunk belőle, és hogy minden magas rosttartalmú élelmiszer mellé sok folyadékot kell fogyasztani!

Gránátalma

A gránátalma a Föld egyik legegészségesebb gyümölcse. Neve a latin 'granum', azaz mag szóból ered. Őshazája Ázsia (Örményország, Grúzia, Irán, Üzbegisztán), de mára Európa földközi-tengeri területein és Dél-Amerikában is elterjedt. Az egyiptomiaknál az örök élet szimbóluma volt. Indiában fűszerként használják.



Magas C-vitamin-tartalma hozzájárul az immunvédelemhez, segíti a csontok-és a fogak egészségének megőrzését, a vas felszívódását és a szervezet kollagéntermelését. K-vitamin-tartalma szükséges a vérképzéshez és a véralvadáshoz, illetve kell az egészséges csontok fenntartásához. A kálium segíti a szív, az idegek és az izmok egészségének megőrzését és a normális sejtműködést. A benne levő magnézium támogatja a szív-és az izmok működését, valamint a normál csontozat fenntartását, és segít számos enzim létrejöttében.

Nagyon sok betegség mögött a szervezet krónikus gyulladása áll, így jó hír, hogy a gránátalma erős gyulladáscsökkentő. Vizsgálatok is kimutatták, hogy alkalmas bizonyos emésztőrendszeri gyulladások mérséklésére, illetve mellrákos és végbélrákos esetekben is

pozitív eredmények érhetőek el a segítségével. Jótékony hatása kiterjedhet a májgyulladásokra, egyes szívbetegségekre, a 2-es típusú cukorbetegségekre, az Alzheimer-kórra és az elhízásra is.

A gránátalma segít csökkenteni a magas vérnyomást, és enyhíteni az ízületi gyulladás tüneteit. Kivonataival a „rossz”, azaz az LDL-koleszterin szint jelentős csökkenése érhető el.

Antibakteriális és gombaellenes hatása véd a fertőzések ellen, így például szájüregi gyulladásokra is jól alkalmazható. Javítja a memóriát.

Jelentős rosttartalma hozzájárul az emésztőrendszer megfelelő működéséhez.

Mivel magas az E-vitamin tartalma, kiváló bőrápoló, öregedésgátló, segíti a bőr hidratáltságának és a haj egészségének megőrzését.

A gránátalma nagyon jó gyümölcssalátákba, készülhet belőle fagyalt, likőr, sűrítmény, lekvár, bor és ecet is. Héja és leve évszázadok óta a szőnyegek színanyaga. A gyümölcs megfőzésével fekete tinta álltható elő. Indiában a fonalak színanyagát adja.

Érdekesség:

A gránátalmát a Biblia és a Korán is megemlíti. Cipruson úgy tartják, hogy Aphrodité ültette az első gránátalmabokrokat. Rodosz szigete is valószínűleg az ott sűrűn előforduló gránátalma virágokról kapta a nevét.



Cékla

A cékla a káposztafélék családjába tartozik, és a Földközi-tenger környékén őshonos. Már i.e. 3000-ben is ismerték, de Magyarországon csak a 17. században jelent meg.

A céklában nagyon sok vitamin, ásványi anyag és antioxidáns van, főleg kálium, magnézium, vas, A-, C- és B6-vitamin. Rendkívül magas a vas tartalma, 200 gramm cékla 2 mg-nyit tartalmaz, ezért különösen ajánlott vashiányos vérszegénységben szenvedőknek és kismamáknak. A benne lévő réz és C-vitamin segíti a vas felszívódását. A vas nélkülözhetetlen a szervezetnek, hiszen hiányában a sejtek nem tudnak oxigénhez jutni.



A cékla nagyon jó májtisztító és bélrendszer erősítő. 100 gramm nyers cékla 3,4 g rostot tartalmaz, ami hozzájárul az emésztőrendszer egészségéhez.

A céklában levő kalcium, mangán, réz és magnézium erősíti a csontokat és a fogakat. Káliumtartalma is nagyon magas, egy csésze főtt céklában 518 mg kálium van, így jó hatású a szív- és érrendszerre, valamint a vérnyomásra is.

Sportolóknak is ajánlott a céklalé fogyasztása, hiszen növeli az állóképességet, javítja a vérkeringést, és segít csökkenteni a vérnyomást. Ez a benne lévő értágító hatású nitrátoknak köszönhető, melyek azáltal, hogy fokozzák a véráramlást, elérik, hogy a sejtekbe több oxigén és tápanyag juthasson be.

Gyulladáscsökkentő és vérkeringést fokozó hatását a bőrünk is meghálálja, ugyanis rendszeresen fogyasztva segít a pattanások, és más bőrproblémák kialakulása ellen is.

Keringésfokozó hatása miatt az idegrendszer működésében is fontos szerepe van, ami fontos a demencia, és az Alzheimer-kór megelőzésében és kezelésében is.

A céklának jelentős a folát-tartalma (B9-vitamin), mely segít megelőzni magzatoknál pl. a velőcsőzáródási rendellenességeket, ezért várandós kismamáknak is ajánlott a cékla fogyasztása.

DEMENCIA

Egy gyűjtőfogalom, tulajdonképpen a memória kimutatható károsodását jelenti.

A cékla alfa-liponsav tartalma segít növelni a szervezet inzulinérzékenységét, így jó hatású 2-es típusú cukorbetegség esetén is.

Aki vesekőre hajlamos, legyen óvatos a céklával, mert sok oxalátot tartalmaz!

Az oxálsav és annak sói az anyagcserénk melléktermékei, melyek egyrészt az elfogyasztott ételekkel és italokkal kerülnek a szervezetbe, másrészt a máj állítja elő őket bizonyos anyagokból. A vesekőképződés fő oka ez a máj által előállított oxalát.



A céklából készülhet saláta, leves, fasírt, savanyúság, torta, püré, főzelék, krém, céklalé, de fogyasztható sütve, vagy párolva is.

Arra figyeljünk, hogy minél kevésbé van a cékla feldolgozva és hőkezelve, annál több értékes tápanyag marad benne!



Vöröslencse

A vöröslencse Törökországból származik, és főleg Európa déli részein termesztik. Indiában nagyon népszerű, ott főleg a hús helyettesítésére használják.



Kiemelkedően magas a fehérjetartalma, 100 gramm vöröslencsében 25 g fehérje található. Sok szabad aminosavat is tartalmaz, például lizint. Az aminosavak a fehérjék építőkövei.

Rosttartalma is nagyon magas, ezáltal segíti az emésztőrendszer normál működését, jótékony hatású a bélbaktériumokra, és segít csökkenteni a koleszterinszintet is. 100 gramm vöröslencsével biztosítható egy felnőtt ember napi rostszükségletének kb. 30 %-a.

Tartalmaz omega-3 és omega-6 zsírsavakat is, kalciumot, káliumot, foszfort, rezet, bórt, jódot, cinket, krómot, B2-, és B6-vitamint, valamint folsavat is.

Gazdag magnéziumban és vasban. Triptofán- tartalma segít ellazulni, és javítja az alvás minőségét is. A római korban már ismerték nyugtató hatását.

Nagy előnye, hogy nem kell beáztatni, nagyon hamar megfő, illetve, hogy az állati fehérjeforrásokkal szemben nem tartalmaz koleszterint és telített zsírokat sem, mégis gazdag fehérjében és aminosavakban.

Szénhidrátartalma nem alacsony, de mivel ez lassan szívódik fel, mérsékelten emeli a vércukorszintet, tehát cukorbetegek étrendjébe is beépíthető.

Gazdag káliumban, így nagyon jó hatású a szív-és érrendszerre, valamint az ideg-és izomszövetek működésére, a sejtek energiaellátására.



A kálium hiánya izomgyengeséget, szívritmuszavart és a folyadékháztartás felborulását okozhatja.

Cinktartalma is kiemelkedő, ami nagyon fontos az enzimműködésben és az immunrendszer erősítésében, valamint az inzulin alkotórésze is. Hiányában lassabb a növekedés, rosszabb a sebgyógyulás és csökken a szervezet ellenállóképessége. B-vitamin tartalma hozzájárul az idegrendszer és az anyagcsere megfelelő működéséhez, A-vitamin tartalma pedig a látás, a bőr, a szövetek, és a nyálkahártyák egészségéhez is.

Készülhet belőle leves, főzelék, saláta, növényi fasírt, palacsinta, különféle egytálételek, tésztaszósz, pástétom és köret is.



Quinoa

A quinoa (rizsparéj) Bolívia és Peru környékéről származik. Dél-Amerikában már évezredek óta termesztik magjáért és leveleiért. Az aztékok szent gabonának tartották, de a quinoa valójában álgabona, melynek közeli rokona a cékla, a spenót és az amaránt.



A quinoának több, mint 120 fajtája ismert. Többek között létezik fehér, vörös és fekete is.

A quinoa tartalmazza mind a 9 esszenciális aminosavat, melyeket a szervezetünk nem tud előállítani. Könnyen emészthető, komplex szénhidrát-forrás, melynek a fehérjetartalma is magas.

Gazdag káliumban, mangánban, kalciumban, magnéziumban, vasban, rézben és foszforban. Nagy mennyiségben tartalmaz B-, C-és E-vitaminokat is. Magas rosttartalmának köszönhetően segíti az emésztés munkáját, a vércukorszintet normál szinten tartani és csökkenteni a koleszterinszintet is. Magas az antioxidáns tartalma és gyulladáscsökkentő hatású is.

Érdemes beépíteni a gluténmentes étrendbe, mert kiemelkedő az ásványi anyag-és a vitamintartalma. Kalóriatartalma alacsony, 100 gramm főtt quinoa 120 kcal-át tartalmaz.



Használható köretként, salátákhoz adva, de egytálétel vagy fasírt is készülhet belőle. Jól kiegészíti a húskételeket is. Főzhetünk belőle a tejberizshez hasonló ételt édesen, akár növényi tejjel, de keverhetjük gyümölcsökkel is. Forgalmazzák puffasztott formában is, ezt tehetjük joghurtba, kefirbe. A belőle készült lisztet is használhatjuk sütéshez.

Kurkuma

A kurkuma, vagy indiai sáfrány Délkelet-Ázsiából származik, manapság főleg Kínában, Indiában, Indonéziában és Jáva szigetén termesztik.

Fűszerként a kurkuma pornak fontos szerepe van az indiai konyhában. A gyömbér közeli rokona, jellegzetesen sárga színű. Az indiai ayurvédikus orvoslás már több ezer éve alkalmazza.



Fő hatóanyaga a kurkumin, mely erős gyulladáscsökkentő és antioxidáns.

Antibakteriális, gomba- és vírusellenes hatású, különösen ajánlott télen, amikor sok a megfázásos megbetegedés. Az immunvédekezést úgy segíti, hogy aktiválja azokat a fehérvérsejteket, amelyek elpusztítják a szervezetbe került kórokozókat. Gátolja a daganatos sejtek osztódását is.

Mivel a kurkumin csak kis mennyiségben van jelen a kurkumában, ajánlott a kurkumát étrend-kiegészítő formájában fogyasztani.

Demencia-ellenes hatású, serkenti az új idegsejtek képződését. Segít a szív-és érrendszer védelmében, a reumás ízületi gyulladás és a depresszió kezelésében is. Hatékony bizonyos bélrendszeri megbetegedéseknél is, pl. Crohn-betegség.

A kurkuma illóolaja enyhíti az epeutak gyulladását, és segít feloldani az epeköveket. Csökkenti a „rossz”, vagyis az LDL koleszterin szintjét a vérben. Segíti a máj méregtelenítési folyamatait. Mivel szabályozza az inzulin szintjét a vérben, cukorbetegeknek is ajánlott.

A Crohn-betegség az emésztőrendszer krónikus gyulladásos megbetegedése, mely általában a vékony-és vastagbelet érinti.

Gazdag ásványi anyagokban és vitaminokban, főleg B3-és B6-vitaminban, folsavban, káliumban, vasban és mangánban. Nagy a rost-és az omega-3 zsírsav-tartalma. Fokozza a sejtek stressz elleni védekezését, és előnyös a cukorbetegség okozta vesekárosodás kezelésére. Segít megfékezni az Alzheimer-kór tüneteit. Indiában nagyon kevés az Alzheimer-kóros beteg.

Az Alzheimer-kór gondolkodási zavarokkal, magatartásváltozással, elbutulással, majd gyors leépüléssel járó betegség.



A kurkuma friss hajtását egyes vidékeken zöldségként fogyasztják. Szárát megfőzik, majd szárítva porrá őrlik és ezt használják fűszerként. A hindu nők kurkumás vízzel mosnak arcot, hiszen a kurkuma támogatja a kollagén termelődését.

Érdekesség:

Minden indiai templomban tartanak kurkumát, mivel a papok, szerzetesek ruháit ezzel színezik, ami a tisztaságot, és a fényt szimbolizálja. A homlokra festett „harmadik szemet” is kurkumával festik az újszülöttekre, ami a boldogságot és a fény felé fordulást jelképezi.

Szintetikus formáját E-100 néven az élelmiszeripar is használja, ettől sárga sok margarin, lekvár, vagy üdítőital.

Fontos, hogy aki bármilyen véralvadásgátló készítményt szed, konzultáljon szakemberrel a kurkuma szedését illetően, mivel fokozhatja azok mellékhatásait, és vérzéseket okozhat!

Köszönük, hogy velünk tartottatok és reméljük, hogy sok érdekes és új ismerettel gazdagodtatok!