Leki z warzywniaka

29 października 2011

Od starożytnych czasów istniała świadomość zależności zdrowia człowieka od racjonalnego odżywiania. Hipokrates mawiał „niech żywność będzie twoim lekiem, a lek żywnością”. Na rynku pojawiają się pierwsze produkty służące poprawie zdrowia czy korzystnie oddziałujące na urodę. Jednak granica pomiędzy tym, co jest żywnością, a co lekiem, powoli się zaciera.

Leki na stoisku z warzywami – czemu nie! Na brytyjski rynek trafiła nowa odmiana brokułów o większych wartościach odżywczych, które są dziełem zespołu naukowców pod kierownictwem profesora Richarda Mithena z Institute of Food Research w Norwich.

Od dawna brokuły uznawane były za jedne z najzdrowszych warzyw. Zawierają wiele składników odżywczych, witaminę E, beta karoten oraz kwas foliowy. Ponadto są bogatym źródłem flawonoidów, które wykazują działanie prozdrowotne, w tym aktywność przeciwnowotworową. Brokuły są jedynymi powszechnie spożywanymi warzywami, które zawierają znaczące ilości glukorafaniny. W układzie pokarmowym ta substancja chemiczna zostaje przetworzona na sulforafan, bioaktywny antyrakowy związek, który krąży we krwi.

SUPER WARZYWO!

Wyhodowane przez brytyjskich naukowców warzywo zawiera od dwóch do trzech razy więcej leczniczej glukorafaniny. By wyhodować „super brokuła” Mithen wraz z grupą badaczy skrzyżowali tradycyjnego, hodowlanego brokuła z dziko rosnącym sycylijskim brokułem, który posiada duże ilości glukorafaniny. Po 14 latach intensywnych badań, bez użycia modyfikacji genetycznych, „udało się stworzyć produkt spożywczy o dużym potencjale komercyjnym, który będzie zarówno hodowany, jak i sprzedawany w Wielkiej Brytanii, wzmacniając rolnictwo, nasze

osobiste zdrowie oraz gospodarkę” – powiedział Mithen.

Zespół badawczy złożył w Europejskim Urzędzie ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) wyniki badań na temat korzyści zdrowotnych, które zdaniem naukowców płyną z jedzenia brokułów. EFSA ma rozpatrzyć je w 2012 roku.

„Jest wiele poszlak, które wskazują na to, że glukorafanina i związki pokrewne to najważniejsze czynniki zapobiegające nowotworom czy chorobom serca” – powiedział AP Lars Ove Dragsted, profesor na wydziale żywienia człowieka Uniwersytetu w Kopenhadze. Dodał, że glukorafanina jest wykorzystywana przez rośliny do zwalczania szkodników. U ludzi związek ten może stymulować układ odpornościowym, by lepiej chronił nas przed rakiem – zasugerował Dragsted.

Jak wykazują badania, dieta mieszkańców Wielkiej Brytanii jest uboga w minerały. Przeciętna Brytyjka dostarcza znacznie poniżej zalecanego poziomu 60 mg., a Brytyjczyk 75 mg. związków mineralnych na dobę. Super warzywa mają rozwiązać ten problem.

Jednak część ekspertów dość sceptycznie odnosi się do tego typu wynalazków, sugerując, że spożywanie jedzenia, które zostało wzbogacone o dodatkowe witaminy czy minerały ma minimalny wpływ na nasze zdrowie, w porównaniu z czynnościami takimi jak wysiłek fizyczny, czy rzucenie palenia.

„Zjedzenie ulepszonego brokuła nie ma dużego wpływu na zmianę naszych złych przyzwyczajeń – powiedziała Glenys Jones, dietetyczka z Instytutu Badań Medycznych w Wielkiej Brytanii. Według niej dodawanie witamin do brokułów czy innych popularnych produktów nie będzie miało większego wpływu na nasze zdrowie.

„Jeśli w ten sam sposób zostaną wzbogacone hamburgery, ludzie pomyślą, że przez to są zdrowsze, więc można je bezkarnie spożywać, co z kolei negatywnie odbije się na zdrowiu Brytyjczyków – powiedziała Jones. Dodała, że cena super-

brokuła, która jest o jedną trzecią wyższa niż tradycyjnego warzywa może skutecznie zniechęcić mieszkańców wysp, którzy w dobie kryzysu zaczęli na potęgę oszczędzać.

LEKI NIE Z APTEKI

Argumentem, który popycha naukowców do tworzenia żywności jest możliwość poprawy stanu zdrowia i profilaktyka chorób przewlekłych. Takie jedzenie wzbudza zainteresowanie zarówno u konsumentów, jak i producentów. Na rynku dostępne są m. in. produkty takie jak: sok pomarańczowy z wapniem, mleko i jajka wzbogacone w kwasy tłuszczone omega-3. Coraz częściej też ryby słodkowodne „przerabia się" na morskie, karmiąc je specjalnymi paszami zawierającymi m. in. algi. W Wielkiej Brytanii lecznicze brokuły można znaleźć na sklepowej półce obok pieczarek z dodatkową witaminą D czy obok pomidorów wzbogaconych selenem. Dlaczego? Ponieważ takich produktów oczekujemy.

Czy spożywanie nadmiernych ilości produktów wzbogacanych o witaminy może wiązać się z przekroczeniem bezpiecznych poziomów spożycia biologicznie aktywnych związków? Na razie jest za mało danych, aby wiedzieć, czy istniej szansa przedawkowania glukorafaniny w brokułach, ale spożywanie witaminy D i selenu w bardzo dużych ilościach może być toksyczne.

Zwolennicy tego rodzaju żywności są przekonani, że to jedyna droga, by dostarczyć organizmowi niezbędnych do funkcjonowania witamin. Jednak dietetycy uważają, że nic nie zastąpi dobrze zbilansowanej i zróżnicowanej diety. Lekarze radzą, byśmy w jedzeniu żywności wzbogaconej zachowali rozsądek.

Źródło: Ekologia.pl