

Nasiona lepsze od oleju w zapobieganiu chorobom dietozależnym

18 listopada 2021

Spożywanie nasion niektórych roślin np. konopi czy ostropestu – zamiast pozyskanego z nich oleju – jest korzystniejsze w łagodzeniu zaburzeń związanych z otyłością – wynika z badań naukowców z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie.

Po raz kolejny potwierdza się, że im bardziej przetworzona jest żywność, tym mniejsze korzyści dla organizmu płyną z jej spożywania.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT) są uważane za jedne z ważniejszych składników żywności, jeśli chodzi o jej wartość odżywczą i prozdrowotną. Obecność WNKT w codziennej diecie jest jednak zazwyczaj niewystarczająca i często łączy się także ze spożywaniem ich w nieprawidłowej proporcji – przypomniał w rozmowie z PAP dr hab. Adam Jurgoński, prof. Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie.

Jednymi z głównych źródeł tych kwasów tłuszczowych są oleje. Na skalę przemysłową pozyskuje się je z nasion roślin oleistych, takich jak rzepak czy słonecznik. Ostatnio wzrasta jednak zainteresowanie nasionami innych, mniej popularnych roślin. Ich oleje, bogate w te kwasy, pozyskuje się podczas tłoczenia na zimno. Właśnie nasiona takich roślin – konopi siewnych, maku lekarskiego, ostropestu plamistego, lnu zwyczajnego oraz lnicznika siewnego – przebadał zespół prof. Jurgońskiego.

Naukowiec zwrócił uwagę, że nie do końca znany jest wpływ mniej popularnych olejów na zdrowie, a także samych nasion, z których się je wytłacza. Zaś „stopień, w jakim frakcja olejowa

bogata w WNKT odpowiada za ich korzystne właściwości, jest kwestią zasadniczo nierozstrzygniętą” – zauważył. Jak podkreślił, wiedzę tę warto rozszerzać, gdyż „nasiona bogate w WNKT zawierają także zazwyczaj znaczne ilości białka i błonnika czy inne związki chemiczne, biologicznie aktywne i specyficzne dla danej rośliny. To wszystko może różnie wpływać na zdrowie człowieka”.

Zespół prof. Jurgońskiego przeprowadził badania prozdrowotnych właściwości nasion wybranych roślin oleistych. Najważniejszym zadaniem naukowców było ustalenie roli frakcji olejowej nasion w ograniczaniu zaburzeń metabolicznych charakterystycznych dla otyłości i powiązanych z nią chorób dietozależnych, w tym zaburzeń w funkcjonowaniu jelita grubego, stresu oksydacyjnego oraz zaburzeń w gospodarce lipidowej organizmu.

„Wykazaliśmy stosunkowo wysoką wartość odżywczą białka nasion konopi i maku, zbliżoną do wartości odżywczej białka sojowego. Na zwierzęcych modelach badawczych zaobserwowaliśmy dodatkowo, że regularne spożywanie nasion niektórych roślin (konopi, lnu, ostropestu, lnicznika) może być korzystne dla zdrowia w stopniu zależnym od ich ilości, rodzaju stosowanej diety i/lub uwarunkowań genetycznych” – wskazał.

Badania przede wszystkim pokazały, że włączenie do diety nasion niektórych roślin – konopi, ostropestu, lnicznika – łagodzi zaburzenia metaboliczne związane z otyłością znacznie skuteczniej, niż włączenie do diety samego oleju z tych nasion – relacjonował badacz. Powiedział też, że „WNKT i inne, towarzyszące im związki rozpuszczalne w tłuszczach, są jedynie częściowo odpowiedzialne za prozdrowotne właściwości nasion roślin oleistych”.

W swoich badaniach naukowcy wykazali również, że suplementacja diety nawet niewielką ilością nasion niektórych roślin (konopi i lnu) może łagodzić zaburzenia metaboliczne charakterystyczne dla otyłości. W przypadku człowieka o masie 75 kg wystarczy dzienna dawka ok. 5,5 łyżki stołowej. „Taka suplementacja może

usprawniać funkcjonowanie jelita grubego, w tym wzmacniać procesy fermentacyjne niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania, oraz poprawiać status przeciwutleniający i metabolizm lipidów w organizmie, w tym profil lipidowy krwi” – wskazał naukowiec.

Powołując się na nowe wyniki zasugerował, że „częściowo odtłuszczone nasiona konopi i lnu można by wykorzystać w zapobieganiu niektórym zaburzeniom metabolicznym związanym z otyłością, szczególnie – zaburzeniom w obrębie przewodu pokarmowego oraz statusu przeciwutleniającego organizmu”.

„Nasze wyniki wskazują również, że nasiona niektórych roślin oleistych, poza dużą zawartością WNKT, charakteryzują się także obecnością innych składników biologicznie aktywnych, które mają decydujący wpływ na prozdrowotny charakter tych nasion, co może doprowadzić w przyszłości do izolacji i/lub identyfikacji nowych związków o charakterze terapeutycznym” – ocenił.

Nowe wyniki mogą zainteresować konsumentów i producentów żywności, którzy poszukują alternatywnych źródeł WNKT, zarazem będących źródłem wysokowartościowego białka roślinnego i błonnika. Mogą też stanowić podstawę do opracowania nowych suplementów diety, tworzonych na bazie form odtłuszczonych badanych nasion, dostępnych jako produkt uboczny przemysłu olejarskiego – podsumował prof. Jurgoński. Zasugerował potencjalne zastosowania: w profilaktyce i leczeniu zaburzeń związanych z otyłością i powiązanych z nią chorób dietozależnych.

Badania kierowane przez prof. Jurgońskiego były realizowane w ramach grantu z NCN.

Autorstwo: Agnieszka Kliks-Pudlik

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl