

Dodaci prehrani

nova istraživanja

Zeleni čaj

pomaže u snižavanju rizika od moždanog udara

Zeleni čaj može pomoći sniziti rizik od moždanog udara, osobito kad je redoviti dio prehrane, prema istraživanju koje je objavljeno u "Stroke: Journal of American Heart Association".

"Ovo je prva velika studija koja ispituje utjecaje zelenog čaja na rizik moždanih udara.", rekao je Yoshihiro Kokubo, MD, Ph.D., FAHA, FACC, FESC, glavni autor studije. "Možda bi mala, ali pozitivna promjena u načinu života - dnevno uzimanje zelenog čaja, mogla značajno pomoći smanjiti rizik od moždanog udara."

Istraživači su ispitivali 83.269 osoba i pratili ih tijekom 13 godina. Otkrili su da što više zelenog čaja piju, rizik za moždanim udarom više opada. Ljudi koji su pili dvije šalice zelenog čaja dnevno, imali su 14% manji rizik od moždanog udara, a oni koji su pili najmanje četiri šalice, imali su 20% manji rizik. Ujedno, ljudi koji su pili najmanje dvije šalice zelenog čaja dnevno imali su 32% manji rizik od intracerebralnog krvarenja.

Izvor: Stroke: Journal of the American Heart Association.

Grozničicom

protiv tjeskobe i anksioznosti

Britanska studija trajala je 38 dana, a sudionici su bili u dobi od 18 do 75 godina, oba spola, dobrog općeg zdravlja sa simptomima umjerene tjeskobe, između 16 - 25 prema "BAI" metodi utvrđivanja (0-7 = nema tjeskobe; 8-15 = blaga tjeskoba; 16 - 25 = umjerena tjeskoba; 26-63 = teška tjeskoba).

Rezultati studije pokazuju smanjenje tjeskobe već nakon dva tjedna uzimanja grozničnice u odnosu na placebo grupu. Prema rezultatima, smanjenje tjeskobe bilo je barem 10 bodova prema BAI metodi utvrđivanja.

Sekundarni rezultati pokazuju pozitivne promjene u kvaliteti života ispitanika, a promjene u razinama kortizola ukazuju na smanjenje razine stresa.

*Izvor: University of Westminster (UK)
- Institute of Health and Wellbeing*

Željezo

smanjuje razvoj PMS-a

Elizabeth Bertone-Johnson sa Sveučilišta u Massachusettsu, Amherst i Patricia Chocano-Bedoya sa Sveučilišta Harvard s kolegama iz obiju škola objavili su rezultate najnovijih istraživanja u veljači ove godine. U "American Journal of Epidemiology" objavljena je njihova studija čiji rezultati pokazuju da prehrana bogata željezom značajno smanjuje razvoj predmenstrualnog sindroma (PMS).

Studija se temelji na uzorku od 3025 žena tijekom desetogodišnjeg razdoblja. Istraživači su otkrili da dovoljna konzumacija željeza kroz hranu ili dodatak prehrani smanjuje potencijal za razvoj simptoma PMS-a. Rezultati su pokazali značajnih 40% manje razvoja predmenstrualnog sindroma kod žena koje su redovito nosile preporučene količine željeza u organizam. Osim toga, poznato je i da željezo sudjeluje u lučenju neurotransmitera serotonina koji regulira i utječe na dobro raspoloženje.

Izvor: American Journal of Epidemiology