

dodaci prehrani nova istraživanja

Uloga vitamina C

u oku i mozgu

Znanstvenici su otkrili novu ulogu vitamina C u oku i mozgu. Živčane stanice u oku zahtijevaju vitamin C kako bi ispravno funkcionirale, navodi se u studiji znanstvenika s Oregon Health & Science University.

"Otkrili smo da stanice u mrežnici trebaju biti 'okupane' u relativno visokim dozama vitamina C, izvana i iznutra kako bi funkcionirale ispravno", rekao je Henrique von Gersdorff, dr.sc., znanstveni savjetnik na Institutu Vollum OHSU-a i koautor studije.

Mozak ima posebne receptore, pod nazivom GABA receptori, koji pomažu brzu komunikaciju između stanica u mozgu. U OHSU, istraživači su otkrili da su GABA receptori u stanicama mrežnice oka prestali funkcionirati ispravno kad je količina vitamina C bila smanjena. Kako je vitamin C prirodni antioksidans, on u biti "čuva" receptore i stanice od preranog kvara, rekao je von Gersdorff.

Funkcija vitamina C u mozgu također je od visoke važnosti. U stvari, kad je ljudsko tijelo lišeno dostatne količine vitamina C, isti u mozgu ostaje dulje nego bilo gdje drugdje u tijelu. "Mozak je definitivno zadnje mjesto gdje želite ostati bez vitamina C," rekao je von Gersdorff. Jedan od najčešćih simptoma skorbuta jest nedostatak vitamina C u mozgu.

Otkrića također imaju implikacije za druge bolesti, poput glaukoma i epilepsije.

Izvor: Oregon Health & Science University

Masne kiseline ulja noćurka

blokiraju gen koji izaziva rak

Gama-linolenska kiselina (GLA), jedna od kiselina ulja noćurka inhibira djelovanje gena koji je odgovoran za gotovo 30 posto svih slučajeva raka dojke, izvijestili su američki znanstvenici.

Tim istraživača sa sveučilišta Northwestern također je otkrio da kada stanice raka dojke tretiraju gama-linolenskom kiselinom, postižu 30 do 40 puta bolji odgovor stanica na lijekove koji se obično koriste za liječenje ove vrste raka. "U našim testovima, liječenje raka stanične linije s gama-linolenskom kiselinom i odgovarajućim lijekovima dovodi do povećanja sinergijske apoptoze (smrt stanica) i smanjenja rasta stanica raka", rekla je glavna autorica studije Ruth Lupu, direktorica Evanston Northwestern Healthcare Translational Research programa liječenja raka dojke.

"Dok lijekovi pokušavaju neutralizirati tisuće molekula koje se nalaze u površini stanica raka, gama-linolenska kiselina učinkovito smanjuje razinu stanica sprječavanjem transkripcije gena", dodaje se.

Izvor: Northwestern University

Utjecaj kineskog ginsenga na psihološke funkcije

Rezultati dviju studija, svaka uključujući 30 mladih, zdravih dobrovoljaca koji su uzimali kineski ginseng dnevno tijekom osam tjedana, pokazali su poboljšanje u psihomotornim funkcijama, društvenom funkcioniranju i mentalnom zdravlju.

Studija od 384 žena u postmenopauzi koje su nasumično primale placebo i ginseng u trajanju od 16 tjedana pokazala je poboljšanja psihološkog općeg stanja. Osim toga, muška studija zdravih mladih dobrovoljaca koji su dnevno uzimali dozu ginsenga pokazala je poboljšane kognitivne sposobnosti, bolje performanse pamćenja, brzinu obavljanja memorijskih zadataka i poboljšanje pažnje.

Izvor: World Health Organization