

Karotenoidi

bi mogli smanjiti rizik od karcinoma dojke kod žena

Povećan unos alfa i beta karotena prehranom mogao bi smanjiti rizik od karcinoma dojke kod žena pušačica, prema novom istraživanju provedenom u Švedskoj.

Novo istraživanje, kojim se pratilo 36,664 žena tijekom skoro deset godina, izvješćuje da se **povećani unos alfa i beta karotena povezuje sa 60% smanjenjem hormonski-osjetljivog karcinoma dojke kod žena pušačica.**

Izvor: Europski časopis za karcinom
Objavljen na Internetu prije tiska, doi:10.1016/j.ejca.
2010.01.004 "Karotenoidi u prehrani i rizik od karcinoma dojke s pozitivnim hormonskim receptorima kod prospektivne kohorte žena u Švedskoj"
Autori: S.C. Larsson, L. Bergkvist, A. Wolk

Magnezij

bi mogao smanjiti rizik od karcinoma debelog crijeva

Povećani unos magnezija mogao bi smanjiti rizik od karcinoma debelog crijeva za više od 50%, tvrdi se u opservacijskom istraživanju u Japanu.

Otkriveno je da uzimanje **najmanje 327 miligrama minerala dnevno smanjuje rizik od karcinoma debelog crijeva za 52%**, u usporedbi s unosom manjim od 238 miligrama dnevno, dok kod žena nisu opaženi pozitivni učinci, prema otkrićima objavljenima u Časopisu za prehranu.

Izvor: Časopis za prehranu Tom 140, stranice 779-785
"Visok unos magnezija prehranom može smanjiti rizik od kolorektalnog karcinoma kod muškaraca u Japanu"
Autori: E. Ma, S. Sasazuki, M. Inoue, M. Iwasaki, N. Sawada, R. Takachi, S. Tsugane, Japan Centar za javno zdravlje - na temelju rezultata grupe obuhvaćene prospektivnim istraživanjem



Vlakna algi

pokazuju potencijal za reguliranje tjelesne težine

Ekstrakti algi bogatih vlaknima mogu smanjiti apsorpciju masti iz prehrane za impresivnih 75%, prema novim otkrićima iz Ujedinjenog Kraljevstva.

Prema otkrićima predstavljenima na Proljetnoj konferenciji američkog društva za kemiju u San Franciscu, testovi u kojima je korišteno umjetno crijevo pokazali su potencijal alginata, uobičajenog dodatka hrani, za smanjenje apsorpcije što bi moglo "predstavljati stvarno rješenje za bitku protiv pretilosti", izjavio je dr. Brownlee.

"Ovime se pretpostavlja da, kad bismo mogli dodati prirodno vlakno proizvodima koji se obično svakodnevno konzumiraju - kao što su kruh, keksi ili jogurti - do tri četvrtine masti sadržanih u tom obroku mogle bi jednostavno proći kroz tijelo," objasnio je on.

Izvor:
Dr Iain Brownlee, Prof Jeff Pearson, Newcastle University

Omega-3

bi mogle smanjiti rizik od parodontne bolesti

Povećane razine omega-3 masne kiseline DHA (dokosaheksaenske kiseline) mogle bi smanjiti rizik od parodontne bolesti, tvrdi se u novom istraživanju u Japanu.

Prosječan broj oboljelih od parodontne bolesti bio je 1,5 puta veći kod ljudi s niskim razinama DHA, u usporedbi s onima koji su imali najveće prosječne razine DHA, prema otkrićima objavljenima u časopisu "Prehrana".

"Prema našim saznanjima, to je prvo longitudinalno istraživanje odnosa između parodontne bolesti i unosa omega-3 masnih kiselina prehranom", napisali su istraživači pod vodstvom Masanori Iwasaki sa Sveučilišta Niigata.

Izvor: Prehrana
Objavljen na Internetu prije tiska, doi: 10.1016/j.nut.2009.09.010
"Longitudinalni odnos između prehranbenih omega-3 masnih kiselina i parodontne bolesti,"
Autori: M. Iwasaki, A. Yoshihara, P. Moynihan, R. Watanabe, G.W. Taylor, H. Miyazaki

Multivitamini

bi mogli pomoći pretilim ženama da smanje tjelesnu težinu

Multivitaminški i mineralni dodaci prehrani mogli bi pomoći kod smanjenja tjelesne težine te poboljšati razine masti u krvi, prema rezultatima kliničkog istraživanja kod pretilih žena u Kini.

Rezultati dvostrukog-slijepog, placebo-kontroliranog interventnog istraživanja koje je trajalo 26 tjedana te obuhvatilo 87 žena otkrili su da su **multivitamini i minerali povezani sa znatnim smanjenjem tjelesne težine, indeksa tjelesne mase te masnih naslaga.**

Razine ukupnog kolesterola i LDL kolesterola su također znatno smanjene, dok je HDL kolesterol bio povećan, prema otkrićima objavljenim u Međunarodnom časopisu za pretilost.

Izvor: Međunarodni časopis za pretilost
Objavljen na Internetu prije tiska, doi:10.1038/ijo.2010.14
"Učinci dodataka u obliku multivitamina i minerala na adipoznost, trošenje energije te profil lipida kod pretilih žena u Kini"
Autori: Y. Li, C. Wang, K. Zhu, R.N. Feng, C.H. Sun