

Novosti iz svijeta dodataka prehrani



Riblje ulje i karcinom dojke

U ovomjesečnom izdanju časopisa *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* objavljeno je da je uzimanje nadomjestaka odnosno dodataka prehrani koji sadrže riblje ulje povezano s nižim rizikom od karcinoma dojke kod žena u postmenopauzi.

Naime, tijekom zadnjih desetljeća općenito se povećala upotreba dodataka prehrani, kako onih multivitaminskih, tako i ostalih. Nevitaminske i nemineralne nadomjestke, koji se koriste za smanjenje simptoma menopauze, povezuje se sa smanjenjem rizika od karcinoma dojke, ali nije bilo prospektivnih studija koje bi pokazale jasnu povezanost između dugotrajnog uzimanja ovih dodataka prehrani i rizika za spomenuti karcinom.

Rezultati kohortne VITAL (VITamins And Lifestyle) studije, provedene na više od 35 000 žena u dobi od 50-76 godina, pokazali su kako je trenutno uzimanje ribljeg ulja povezano sa smanjenjem rizika od karcinoma dojke (duktalnog tipa), a i desetogodišnji prosjek uzimanja sugerira na kontinuirani trend smanjenja rizika. Ipak, temeljem tih saznanja ne može se striktno preporučiti individualna primjena ribljeg ulja s ciljem prevencije karcinoma dojke, budući da postoje i neka ograničenja ove studije (npr. nedostatak podataka o učinkovitoj dozi nadomjestka, podaci se temelje na individualnom upitniku tj. na vlastitim iskustvima, itd.). No, ovo je ipak prvo takvo istraživanje koje pokazuje povezanost između izdvojenog dodatka prehrani i karcinoma dojke. Sada je red na daljnjim istraživanjima o učinkovitosti ribljeg ulja, osobito u ovisnosti o vremenu ekspozicije i dozi, kao i mehanizmu djelovanja sastojaka tog ulja na specifični histološki tip ili stadij karcinoma, a sva ova spomenuta saznanja su dobrodošla i bude nadu u veću učinkovitost borbe s ovom opakom bolešću.

Vitamini B skupine i starenje mozga

Američki znanstvenici su 1996. godine započeli istraživanje, koje je još uvijek u tijeku, o ulozi nutrijenata u prevenciji propadanja moždanih funkcija. Za sada su ovu veliku studiju, u kojoj sudjeluje gotovo 1 800 ispitanika starijih od 60 godina, obilježila tri velika otkrića.

Otkriveno je kako je kod žena, ali ne i kod muškaraca, niska razina folata povezana s depresijom. Naime, žene koje imaju najnižu razinu folata u krvi imaju dvostruko veći rizik od pojave simptoma depresije u usporedbi sa ženama koje imaju najvišu razinu folata.

Dodatno, znanstvenici su zabilježili postojanje veze između niske razine folata i simptoma demencije i kognitivnog propadanja. Iako mali postotak ispitanika u istraživanju pati od nedostatka folata, veza između nedostatka folata i oštećenja mozga je bila vrlo uočljiva.

Posljednje otkriće vezano je uz proučavanje utjecaja vitamina B12, a radi se o pronalasku proteina naziva holotranskobalamin, ključnog elementa koji omogućuje ranije i preciznije dijagnosticiranje kognitivnog propadanja.

Izvor: *Medical News Today*

Pušači jedite brokulu

Brokula i drugo povrće iz porodice krstašica može zaštititi pušače od karcinoma pluća, tvrdi nova studija.

Znanstvenici su otkrili da krstašice smanjuju rizik od karcinoma pluća za 20 do 55 %, ovisno o vrsti povrća i trajanju i intenzitetu pušenja. Najbolje rezultate polučuje unos sirovog povrća. Inače, u porodicu krstašica osim brokule pripadaju i kelj, kupus, raštika, cvjetača.

Znanstvenici ističu da je najbolji korak u smanjenju rizika od karcinoma pluća prestanak pušenja, no za one koji to nikako ne mogu, pomoć im može pružiti i odgovarajuća prehrana.

Izvor: *American Association for Cancer Research*

Vitamini C i E štite od osteoporoze

Uzimanje 1000 mg askorbinske kiseline (vitamin C) u kombinaciji s 400 IJ α -tokoferola (vitamin E) u obliku dodatka prehrani pokazalo se korisnim za sprječavanje osteoporoze.

Vitamini C i E su snažni antioksidansi koji smanjujući oksidativni stres u organizmu čuvaju od gubitka koštane mase kod starijih osoba, ukazuju rezultati nove studije.

Znanstvenici iz Meksika su nakon 12 mjeseci trajanja istraživanja zabilježili smanjenje razine enzima - pokazatelja oksidativnog stresa kod ispitanika koji su uzimali vitamine C i E, za razliku od ispitanika koji su uzimali placebo. Dodatno, istraživanje je potvrdilo postojanje veze između povećanih razina enzima glutation peroksidaze i superoksid dismutaze i smanjene mineralne gustoće kostiju u području kuka.

Izvor: *Journal of Nutrition, Health & Aging*



Više brusnice - veće olakšanje

Da su brusnice dobar borac protiv mokraćnih infekcija, odavno je poznata činjenica, a nedavna istraživanja u potrazi su i za točnom djelatnom dozom. Bioaktivna komponenta zaslužna za anti-adhezivni učinak jesu proantocijanidini tipa A, kojima brusnice obiluju. Glavni pozitivni učinak je onemogućavanje prijanjanja bakterije *E.Coli* za stijenke mokraćnih puteva i time smanjenje rizika i učestalosti pojave mokraćnih infekcija.

Pokazalo se kako je dnevna doza od 36 mg proantocijanidina bila 90% učinkovita; smanjenjem doze na 18 mg učinkovitost je pala na 50%, a povišavanjem na 72mg dnevno, učinkovitost je narasla na 100%. Osim u višim dozama, tajna je i u kontinuitetu uzimanja te se stoga konzumacija brusnica preporuča kao nezaobilazni dio svakodnevice.

Izvor: *BMC Infectious Diseases*





Stevia

prirodno sladilo bez kalorija

Stevia Rebaudiana ili skraćeno Stevia već godinama plijeni pažnju znanstvene zajednice, prehrambene industrije i brojnih upućenih pojedinaca. Biljka je to porijekom iz Paragvaja gdje su domoroci stoljećima koristili njene listiće kako bi zasladili čajeve ili gorke ljekovite pripravke. Zbog iznimne slatkoće Guarana Indijanci su je popularno nazivali „lišćem slatkog meda“ ni ne sluteći koje će brojne polemike ova nježna biljčica donijeti modernoj znanosti.

Krajem 19 stoljeća Steviu je „otkrio“ švicarski znanstvenik dr. Moises Santiago Bertoni i tako omogućio širenje ovog dara prirode po cijelom svijetu. Daljne shvaćanje kemizma Stevie dužuje se dvojici francuskih kemičara koji su 1931. godine iz biljke izolirali dva spoja iz skupine glikozida: **steviozid i rebaudiozid**. Upravo se tim spojevima pripisuje slatkoća Stevie **300 do 400 puta veća od konzumnog šećera**.



Nutritivna i blagotvorna svojstva stevie

Stevia je prirodni zaslađivač koji ne sadrži kalorije, ne izaziva karijes, a aktivni sastojci podnose i visoke temperature što ju čini pogodnom za kuhanje.

Populacijska skupina koja prema znanstvenim studijama osobito može profitirati od upotrebe Stevie su osobe oboljele od dijabetesa tipa 2. Naime, pokazalo se da beskalorična Stevia niskog glikemijskog indeksa zaslađuje bez da je organizam iskorištava kao ostale šećere. Time osigurava konstantnu razinu glukoze u krvi, izbjegavajući nagle oscilacije, a upravo je to u podlozi kvalitetne kontrole šećerne bolesti.

Nekoliko je studija koje govore u prilog antihipertenzivnog učinka Stevie, zbog čega osobe s visokim krvnim tlakom s nestrpljenjem iščekuju daljna istraživanja. Ne treba posebno ni napominjati da osobe koje vode bitku s prekomjernom tjelesnom masom i pretižnošću kao i oni koji naprosto žele izbjeći rafinirani šećer u prehrani mogu imati velike koristi od upotrebe Stevie.

Nadalje, pokazalo se da je lišće Stevie osim slatkim steviozidima bogato i mikronutrijentima poput vitamina A i C, minerala željeza, kalcija, natrija, kalija, magnezija, fosfora, cinka, te flavonoidom rutinom. Sadržane tvari, od kojih mnoge posjeduju snažnu antioksidativnu aktivnost dodatno povisuju vrijednost Stevie čineći ju prvim izborom brojnih potrošača zaslađivača diljem kugle zemaljske.

Nakon dugogodišnje bitke i niza studija o sigurnosti krajem 2008. godine postignut je veliki iskorak u tržišnom prihvaćanju Stevie. Naime, američki FDA je konačno dao zeleno svjetlo za ekstrakt iz određenog dijela biljke Stevie koji je dobilo radni naziv Rebiana. Time nije otvoren put svim ekstraktima Stevie, već samo Rebiani koja zadovoljava kriterije ekstrakcije definirane dokumentima FDA. Legalizacija Stevie u SAD-u ipak nije rezultat napora znanstvenika, nego posljedica činjenice da su velike kompanije, primjerice Coca Cola i Pepsi, uvidjele svoju računicu i najavile njenu upotrebu u svojim "sugarfree" proizvodima.