

* Ekstrakt ginsenga

može pružiti zaštitu mozgu

Prema studiji objavljenoj u Journal of Ethnopharmacology, aktivni protein pronađen u korijenu ginsenga pokazuje znakove neuroprotektivne potpore protiv moždanog udara te može blagotvorno djelovati na neurodegenerativne bolesti.

U studiji je ispitivano djelovanje Ginsenoside Rb1 (GRb1) – aktivnog proteina korijena ginsenga, na grupu odraslih miševa sa ishemijskim udarom.

Uočeno je da GRb1 značajno povećava broj neuronskih matičnih stanica nakon ishemijskog udara u usporedbi sa miševima kojima ovaj aktivni protein nije davan.

Rezultati osiguravaju novu potporu neuroprotektivnom djelovanju GRb1 protiv ishemijskog udara, te sugeriraju kako bi ovaj aktivni protein mogao imati potencijalno terapijsko djelovanje na ostale neurodegenerativne bolesti poput Alzheimerove i Parkinson-ove bolesti.

* Omega-3 masne kiseline

utječu na pamćenje djece

U prospективnoj longitudinalnoj studiji u kojoj je sudjelovalo 154 eskimske djece, prosječne dobi 11 godina, viša koncentracija DHA, važne omega-3 kiseline, u pupčanoj vrpci, povezana je s povišenim pokazateljima funkcije pamćenja. Osobito je primjećeno da unos ovih višestrukonezasićenih masnih kiselina preko maternice ima blagotvoran utjecaj na funkciju pamćenja u školskoj dobi. Na temelju rezultata, autori studije savjetuju budućim majkama da pripaze da tijekom trudnoće unose adekvatne količine omega-3 masnih kiselina.

Izvor: Am J Clin Nutr, 2011 March 9



* Dodaci prehrani i dijabetes

Pregled najnovije literature na temu dijabetesa i dodataka prehrani donosi zanimljiva otkrića na temu utjecaja dodataka prehrani na razinu glukoze u krvi.

Autori su, naime, otkrili da neke tvari u obliku dodataka prehrani imaju povoljan učinak na liječenje i prevenciju dijabetesa tipa 2.

Tako su se na listi „prijatelja dijabetičara“ našli vitamin C i E, alfa lipoična kiselina, zatim melatonin, crvena pljesan i sastojak aloe vere – emodin. Zanimljivo je da se uzimanje beta-karotena u obliku dodatka prehrani nije pokazalo korisnim.

Autori studije ističu da je prije posezanja za ovim dodacima prehrani potrebno proučiti njihovu interakciju s lijekovima koje oboljeli od dijabetesa koristiti.

Izvor: Diab Rep

dodaci prehrani

NOVA ISTRAŽIVANJA

Zeleni čaj

* Zelenim čajem i Tai Chiem do zdravlja kostiju

Dr. Chwan-Li (Leslie) Shen, profesorica na Laura W. Bush Institute for Women's Health istraživala je potencijal zelenog čaja u kombinaciji sa Tai Chi metodom vježbanja na jačanje kostiju žena u postmenopauzi. Provedena je dvostruka slijepa, placebo kontrolirana studija u kojoj je sudjelovala 171 žena srednje dobi od 57 godina, sa slabim kostima, ali bez dijagnosticirane osteoporoze. Sudionice studije podijeljene su u 4 grupe:

- Placebo: kapsule škroba bez Tai Chia
- GTP: polifenoli zelenog čaja (500 mg/dan) bez Tai Chia
- Placebo+TC: kapsule škroba uz Tai Chi (3 x tjedno)
- GTP+TC: polifenoli zelenog čaja i Tai Chi

Studija je trajala 6 mjeseci, a u tom periodu prikupljeni su uzorci krvi i urina te utvrđivana snaga mišića.

Rezultati su pokazali da unos polifenola zelenog čaja uz kombinaciju sa Tai Chiem poboljšava markere zdravlja kostiju za 3 do 6 mjeseci. Sličan utjecaj uočen je i na mišićnu snagu. Najznačajniji utjecaj unosa polifenola zelenog čaja u kombinaciji sa Tai Chiem utvrđen je kod bioloških markera oksidativnog stresa. S obzirom da je oksidativni stres glavni prekursor za upale, ova otkrića sugeriraju da spomenuta kombinacija može, osim u prevenciji osteoporoze, pomoći i u smanjenju razvoja upalnih bolesti.

Izvor: Federation of American Societies for Experimental Biology

* Zelenim čajem protiv Alzheimer-ove bolesti

U studiji objavljenoj u časopisu Phytomedicine, znanstvenici su pronašli dokaze prema kojima komponente zelenog čaja mogu zaštитiti moždane stanice od oštećenja. Ova otkrića sugeriraju da bi konzumacija zelenog čaja mogla sprječiti razvoj staračke demencije te Alzheimer-ove bolesti.

Studija je provedena na Sveučilištu Newcastle, a cilj joj je bio utvrditi posjeduje li čaj, odnosno njegove aktivne komponente, polifenoli, zaštitna svojstva i nakon što dospiju u probavni sustav. Naime, dosada nije bilo poznato mijenjaju li kemijske reakcije, koje se zbivaju tijekom probave, djelotvornost polifenola na usporavanje rasta karcinoma te sprječavanje slabljenja moždanih funkcija. Ova studija je pokazala da ne mijenjaju, odnosno, da polifenoli i nakon procesa probave zadržavaju svoja zaštitna svojstva.

Positivnu vezu između unosa čaja te rizika od Alzheimer-ove bolesti potvrdile su i prije provođene studije. Primjerice, studija iz 2005., objavljena u Journal of Neuroscience, pokazala je da EGCG, komponenta zelenoga čaja, djeluje kao protein blokator sprječavajući kemijske reakcije koje najčešće vode do oštećenja živaca i gubitka pamćenja koji se povezuju s Alzheimer-ovom bolešću.