

Zeleni čaj

na strani pobjede raka dojke

Konzumacija zelenog čaja može smanjiti rizik od razvoja raka dojke mijenjanjem metabolizma estrogena, govori novo istraživanje.

Studija objavljena u časopisu Nutrition, ukazuje na povezanost unosa zelenog čaja i mokraćnih estrogena i estrogena metabolita. Na taj način može utjecati na rizik raka dojke, smatrajući da povećani unos zelenog čaja može mijenjati metabolizam estrogena.

Dr. Barbara Fuhrman iz Nacionalnog instituta za rak u SAD-u i njen istraživački tim pratili su učinak zelenog čaja na metabolizam estrogena kod pred i post menopauzalnih žena. Fuhrman i njezini kolege otkrili su da je svakodnevna konzumacija zelenog čaja povezana s nižim razinama estrogenskih metabolita. "Među ženama u postmenopauzi, primijetili smo da je češći unos zelenog čaja povezan sa smanjenim koncentracijama mokraćnih estrogena", kažu istraživači. Kao bogat izvor fitokemikalija koje mogu komunicirati, regulirati i metabolizirati enzime, zeleni čaj može mijenjati metabolizam i time utjecati na smanjeni rizik raka dojke".

Izvor: *Nutritional Journal*, 25.02.2013.



dodaci prehrani nova istraživanja

Ginkgo biloba

Prema novim istraživanjima, dodatak prehrani Ginkgo biloba može pomoći u borbi protiv gubitka pamćenja i kognitivnih oštećenja povezanih s demencijom potičući rast i razvoj živčanih matičnih stanica.

Studija koja je ispitivala učinke ekstrakta ginkgo biloba na formiranje neurona u mozgu, nakon prijašnjih nalaza da ekstrakt Ginkgo bilobe sadrži visoke razine flavonoida i terpenoida, otkrila je da Ginkgo biloba poboljšava problem s gubitkom pamćenja te kognitivne poremećaje u dementnih osoba.

"Ovi rezultati pokazuju da ekstrakt Ginkgo bilobe poboljšava proliferaciju živčanih matičnih stanica te značajno poboljšava učenje i pamćenje kod osoba s vaskularnom demencijom," napisao je dr. Jiwei Wang (Weifang Medical University, China). "Ekstrakt Ginkgo bilobe može regulirati živčane stanice, proliferaciju i diferencijaciju migracija, te potiče staničnu proliferaciju i diferencijaciju kod osoba s vaskularnom demencijom", dodali su. Tim je izvijestio da ekstrakt promovira rast živčanih matičnih stanica u obje regije mozga.

Izvor: "Neural Regeneration Research", Volume 8, Issue 18, 1655-1662

Važnost željeza kod djece

Željezo može biti korisno za djecu s poremećajem hiperaktivnosti i deficita pažnje (ADHD), tvrde znanstvenici koji su otkrili manjkavost ovog minerala u djece s ADHD-om.

Nedostatak željeza uzrokuje abnormalno funkcioniranje moždanog neurotransmitera dopamina i može pridonijeti razvoju ADHD-a, zabilježili su Dr. Eric Konofal iz klinike "Robert Debre" u Parizu i njegovi kolege u ovomjesečnom "Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine".

Istraživači su mjerili razinu željeza u krvi djece s ADHD-om, u dobi od 4 do 14 godina. Udio željeza u serumu bio je abnormalan kod 84% djece s ADHD-om. Osim toga, niska razina željeza u serumu je u korelaciji s težim simptomima ADHD-a izmjerenih Connors ljestvicom.

"Ovi rezultati pokazuju da niske rezerve željeza pridonose razvoju ADHD-a i da djeca koja već pate od tog poremećaja mogu imati velike koristi od dodataka prehrani koji sadrže željezo", pišu istraživači.

Izvor: *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* (158, pp1113-1115)