

Táplálék kiegészítők



Tegye a szívére a kezét: érti azokat a szavakat, amelyek a táplálék-kiegészítők dobozán vannak? Mi segítünk megfejteni az idegen kifejezéseket!

Antocianidok

Megtalálhatjuk még antocianinok vagy antocianinek néven is. Tágabb értelemben növényi színyanyagok, szűkebben általában a vegyhatás változására színváltozással reagáló kék, ibolya és vörös színű anyagokat sorolják ide. Az antocianinok mindig tartalmaznak egy szénhidrát-molekulát, míg az antocianidinekből ez hiányzik. Fő hatásuk a szabadgyökök semlegesítése, tehát hatékony antioxidánsok. Védő hatást fejthetnek ki az érfalakra, és lassíthatják az öregedési folyamatokat.

Bioflavonoidok

A flavonoidok növényekben található pigment- illetve színyanyagok, melyek antioxidáns hatásúak. Van magyar vonatkozásuk, hiszen Szent-Györgyi Albert Nobel-díjas professzorunk fedezte fel 1936-ban. Kutatásaiban úgy találta, hogy a bioflavonoidokkal megelőzhető a hajszálerek átérésztése, törékenysége, amely az ödémák vagy a véraláfutások képződésében játszik szerepet. Az angol permeability (átérésztés) szó alapján P-vitaminnak nevezte ezeket az anyagokat. Hatékony gyökfogók, így védik a sejteket az öregedés ellen, egyes vélemények

szerint az érlemeszesedés kockázatát is csökkentik. A szervezet védekezőképességét fokozzák, tehát immunerősítő hatásúak, sőt segíthetnek a daganatos betegségek megelőzésében is.

Béta-glükán

A béta-glükán kémiaailag az úgynevezett poliszacharidok családjába tartozik. A család többi tagjával ellentétben vízben oldódik, ezért szokták vízben oldható rost névvel is illetni. Elismerten koleszterinszint-csökkentő hatású, amelyet szív- és érrendszeri betegségek esetén a zabkorpában dús étrenddel igyekeznek kihasználni. Más kutatások szerint hozzájárul a szervezet védelmi rendszerének működéséhez, és a keletkező mérgeanyagok eltávolításához. Elterjedten használják olyan készítményekben is, amelyek célja a bőr szépségének és egészségének megőrzése, mivel egyes felmérések szerint ilyen esetekben is hatékony lehet.

Béta-karotin

Természetes színanyag, ez adja a sárgarépa, a sütőtök és a sárgadinnye jellegzetes színét, de megtalálható a tojássárgájában is. A vegyület a karotinoidok nagy családjába sorolható, az A-vitamin provitaminja (másnéven elővitaminja). Ez azt jelenti, hogy belőle A-vitamin (retinol) képződik, amit a szervezet hasznosítani tud. A béta-karotin antioxidáns hatású, ezért csökkentheti a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Egyes kutatások szerint a béta-karotinban gazdag étrenddel csökkenhet a tüdő-, bőr-, gyomor-, vastagbél-daganatok száma. Felmérések szerint a karotinoidok csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek előfordulási arányát és jó hatással vannak a koleszterinszintre. A C-vitaminnal együtt fogyasztott nagyobb mennyiségű béta-karotin a szürke hályog megelőzésében játszik szerepet.

Citozán

Kémiai szempontból úgynevezett citin-származék, amely néhány élőlényben, például rovarokban, gombákban, tengeri kagylókban található meg. Két fontos hatást tulajdonítanak neki: egyrészt a táplálékban lévő zsírokkal amino-csoportja révén oldhatatlan kötést létesít, ezért a szervezet nem tudja a zsírokat hasznosítani, másrészt képes az emésztőnedvektől megvédeni a kondroitin-szulfátot. Ez utóbbit gyakran használják porcvédő készítményekben, ezért gyakran ezt a két táplálék-kiegészítőt egy készítménybe teszik. Zsírmegkötő

készítményként a fogyókúrázók is előszeretettel használják, ám mivel a zsírban oldódó vitaminokat is megköti, adagolása súlyos hiánybetegségekhez vezethet.

Cla

A konjugált linolsav (eredeti angol nevén conjugated linoleic acid) többszörösen telítetlen zsírsavak összefoglaló neve. Nem egyetlen anyag tehát, hanem egy csoportot jelöl, amelybe több úgynevezett izomer is tartozik. Természetes eredetű anyag, amely állati élelmiszerekben, tejtermékekben, tojásban, húspan található meg, valamint növényi olajokban is. Több hasznos tulajdonságáról beszélnek, egyre biztosabbnak látszik például, hogy képes csökkenteni a vérzsírok szintjét, illetve szerepe lehet a különböző tumorok megelőzésében is. Egyes állítások szerint a vércukorszintet is képes redukálni, ezért is javasolják sokszor például fogyókúrázóknak is. A sportolók előszeretettel használják a szervezet izom-zsír arányának beállítására.

Dha zsírsav

Más néven dokozahexaénsav. Többszörösen telítetlen, tehát esszenciális zsírsav, amelyet szervezetünk nem tud előállítani. Az omega-3 zsírsavak csoportjába tartozik. Érdekesség, hogy a magzati élet utolsó harmadában nagy mennyiségű DHA halmozódik fel az agyban és a szem ideghártyájában, az idegsejtek membránjaiban (az agykéreg 15-20 százaléka, a szem ideghártyájának 30-60 százaléka DHA). Az omega-3 zsírsavak elősegítik a megfelelő szerotoninszint fenntartását az anya szervezetében, ezáltal csökkentik a szülés utáni depresszió rizikóját. A halat rendszeresen fogyasztó gyermekeknél negyedére csökken az asztma kialakulásának kockázata. Más kutatások szerint a koleszterinszint-csökkentésében is lehet szerepe. Egy nagyon bonyolult folyamaton keresztül befolyásolja a látást is, mivel belőle egy különleges anyag, az NDP-1 keletkezik, amely egyike a szervezetben termelődő leghatékonyabb idegsejtvédő anyagoknak.

Dhea

Teljes nevén dehidro-epiandrosteron. Az emberi szervezetben is termelődő úgynevezett prohormon, amelyet a vesék felett elhelyezkedő belső elválasztású mirigy, a mellékvese választ ki. Termelődése az életkor előrehaladtával folyamatosan csökken, csúcsmennyiségét 20-30

éves kor között éri el, 75 év felett ennek az értéknek mindössze körülbelül 10%-a termelődik. A férfiak szervezetében tesztoszteronra, a nőkben pedig főleg ösztrogénre és progeszteronra alakul át. Táplálék-kiegészítőként szedve hatása általában közérzetjavító, növeli az energiaszintet. Melléhatása lehet a túlzott férfi nemi hormonszint növekedése, amely hajhullást, fokozott szőrnövekedést eredményezhet.

Efedrin

Gyakran ephedrin néven található meg. Hatása a koffeinhez hasonló, tehát emeli a testhőmérsékletet, gyorsítja az anyagcserét. Emiatt gyakran javasolják fogyókúrában, bár egyáltalán nem veszélytelen anyag. Mellékhatása lehet a vérnyomás gyors emelkedése, szívpanaszok, esetleg szívroham is!

Epa zsírsav

Más néven eikozapentaénsav, amely egy többszörösen telítetlen zsírsav. Úgynevezett esszenciális zsírsav, tehát szervezetünk nem tudja előállítani. Természetesen forrásai a tengeri halak olajai, de kismértékben, több tényező által befolyásolt módon a szervezetben is keletkezik linolénsavból, de ez nem elég a szükségletek kielégítésére. A kutatások szerint kiemelkedően fontos szerepe van a krónikus kimerültség szindróma kezelésében, de egyesek szerint hasznos a csontok és a fogak fejlődésénél is. Emiatt ajánlják kiegészítőként való szedését csontritkulás esetén.

Ginkgo biloba

Más néven páfrányfenyő. A páfrányfenyők törzsének egyetlen élő tagja, egy kétlaki fa. Az utóbbi időkben ismertté vált, mivel leveleit gyógynövényként hasznosítják. A tavasztól ősziig szedhető leveleiben vizsgálatok szerint jótékony hatású anyagok találhatóak, amelyek az aranyér, a visszeres tágulatok és a láb fekélyes megbetegedési esetén különösen fontosak lehetnek. Ezen kívül használják az agy vérellátásának normalizálására, fülzúgás, hallásgyengülés ellen. Hatékony antioxidáns, de javítja a koncentrációs képességet, fokozza a szellemi teljesítményt, és védelmet nyújthat az időskori elbutulás ellen. Leveleiből nem ajánlott teát főzni, mivel allergizáló és mérgező hatású anyag, az úgynevezett ginkgolsav található bennük. Forrás: wikipedia.hu

Ginzeng

A ginzeng a Koreai-félsziget északi, és Kína északkeleti részének (Mandzsúria) magashegyi vidékeiről származó, de vadon is előforduló növény, melynek a gyökerét használjuk. Legtöbbször porrá őrölve, vagy a hatóanyag-tartalmát kivonva kapszula vagy szirup formájában fogyasztjuk. A ginzeng jótékony hatást fejt ki a mellékvesére, növeli annak a tónusát és elősegíti megfelelő működését, ily módon biztosítja a szervezet stresszel szembeni ellenállását. Kitűnően alkalmazható a legyengült vagy lábadozó betegek erejének helyreállítására, energiateltség érzésének növelésére, szellemi és testi teljesítmények fokozására. Olyan speciális immunsejtek termelődését serkenti, amelyek feladata a szervezetbe jutó, ártalmas vírusok és baktériumok elpusztítása. Általában normalizáló funkciója van, tehát, ha kell, stimulál, de szükség esetén nyugtat és csillapít. Egyes vélemények szerint az izmok működésére, azok energia-felhasználására is kedvező hatással van, ezért szed sok testépítő és hosszútávfutó ginzenggyökeret. Késlelteti a fáradtságérzetet, sőt az endorfin, a "boldogsághormon" termelését is fokozza.

Glükozamin

A szénhidrátok csoportjába tartozó vegyület, melynek molekulájában a szénhidrátokat általánosan alkotó szén, hidrogén és oxigén mellett nitrogént is találhatunk. A glükozamin természetes anyag, tengeri állatok kitinpáncéljából állítják elő. Érdekesség, hogy az újjélandi taréjos zöldkagylónak több mint 13% a glükozamin tartalma. A glükozamin segíti a sűrűlődnak kített ízületi szövetek működését és a porc szövetek újraképződését, mivel vízmolekulákat képes magához kötni. Ezáltal kialakítja a sejtek közötti víztereket, amelyek a porcok közötti ízületi nedv mennyiségét, sűrűségét is befolyásolják.

Guarana

Igazából egy növény neve, amely a szappanfafélék családjába tartozó faj. Eredetileg Dél-Amerikában őshonos, az ott élő indiánok évszázadok óta fogyasztják. A guarana-kivonat hatása hasonló a koffeinhez, csak hosszabban, akár 6-8 órán keresztül is tarthat. Egyesek szerint van fájdalomcsillapító hatása is, de általában a testi- és szellemi teljesítőképesség fokozása miatt fogyasztják. Elterjedt összetevő energitalokban és élénkítő hatású tablettákban. Kisebb mennyiségben fogyasztva még a koffeinnél is ártalmatlanabb, ém 100 mg

feletti adagban szapora szívverést, remegést, álmatlanságot, fejfájást és idegességet okozhat. Túladagolása növeli a spontán vetélés és a koraszülés kockázatát is.

Hca

Más néven hidroxci-trómsav, még egyszerűbben borostyánkősav. A Dél-Ázsiában honos *Garcinia Cambogia* nevű növényből vonják ki. Állatkísérletekben a szénhidrátok zsírrá alakulását tudták vele csökkenteni. Ennek a folyamatnak az áll a hátterében, hogy bizonyos enzimek működését gátolja, így lassítja az átalakulást. Emberi kísérletekben ezt a hatást még nem sikerült alátámasztani, de az bizonyos, hogy a nincs zsírégető hatása, tehát a meglévő zsírpárnákat sem csökkenti. A fogyókúrázóknak sokan mégis szeretik, és étkezések előtt veszik be. Leggyakrabban króm-pikolináttal keverik, hogy biztos hatást érjenek el. Érdemes olyan készítményt választani, amelyen nem csak a növényi kivonat mennyiségét, hanem a HCA tartalmát is feltüntetik. A *Garcinia Cambogia* ugyanis különböző tisztaságú lehet, 30-75%-os HCA tartalommal.

Inozit

Az inozit egy B-vitaminfajta, melynek egyes kutatók olyan hatást tulajdonítanak, mint egy nyugtatószernek. Vannak, akik szerint kiváló altatószer, megszabadít a szorongástól és a feszültségtől, esetleg a magas vérnyomást is csökkenti. Gyakran nevezik B8-vitaminnak is. Aktív formája, a foszfadil-inozitol szabályozza a sejtmembránok működését és hozzájárul azok épségéhez, továbbá szerepe van az idegek ingerület-továbbításában és a zsírok szervezetben belüli transzportjában. Napi igénye a stressz mértékétől függően 4-8 gramm között van, főleg húsfélékben, tejben és tejtermékekben, gabonafélékben, olajos magvakban találhatjuk meg. Felszívódására a koffein kifejezetten károsan hat.

Koenzim q10

Más néven ubikinon. Tízféle típusát különböztetjük meg, természetesen forrása a makrélában, a lazac és a szardínia húsa.. Vitaminhoz hasonló anyag, egyes kutatók a vitaminok közé is sorolják. Szerkezete és hatása is az E-vitaminhoz áll közel, ám élettani hatása attól erősebb. Szerepe van az energiaforgalom szabályozásában, a szabadgyökök semlegesítésében, és az oxigénszállítás folyamatában. Vitaminszerűségét nagymértékben gyengíti az, hogy a szervezet

25-30 éves koráig a teljes szükségletet képes előállítani belőle, ám később a termelés jelentősen csökken. Kedvező hatása mutatható ki az érlemeszesedés és a magas vérnyomás kezelésében, de egyesek szerint lassítja az öregedési folyamatokat, serkenti az agyműködést is. Klinikai kutatások szerint a cardiomyopathai néven ismert szívizom-betegség esetén jelentősen képes javítani a betegek állapotát, de ajánlják nagy szellemi és / vagy fizikai megterheléssel járó munka esetén is. Preventív céllal napi 10-20 mg fogyasztását ajánlja a szakirodalom.

Koffein

Fehér, kristályos, keserű ízű vegyület. A kávéban, a teában és a kóladióban található meg, de kisebb mennyiségben a kakaóban is fellelhető. Frissítő, élénkítő hatásáról ismert, ám érdemes tudni, hogy ez a hatás csak átmeneti. Mellékhatása az álmatlanság, szívdobogás, verejtékezés és a nyugtalanság lehet.

Kolin

Vitaminszerű anyag, amely a B-vitaminok családjába tartozik. Mégsem igazi vitamin, mert a szervezetünk elő tudja állítani. Számos természetes forrásban is megtalálható, ezek közül is kiemelkedő a búzacsíra, a tojás és a máj. Szabad formában található a lecitinben is, foszfatidil-kolin formájában. Fő szerepe a zsírok emulgeálása, azaz vízben oldhatóvá tétele, ezért zsírlerakódást gátló hatást tulajdonítanak neki. Egyes kutatások szerint a csökkent kolin szintnek köze van az Alzheimer-kór és a demencia kialakulásához, ezért ezek megelőzésére is ajánlják. Általában májvédő hatású, tehát segít a káros anyagok (például alkohol) fogyasztása esetén a méregtelenítésben. Megakadályozza a zsírok lerakódását a szervezet különböző pontjain, így az erekben is, de megfigyelték már koleszterinszint-csökkentő hatását is. Népszerű a fogyókúrázók körében is, mert állítólag segíti a zsírégetést, de ajánlják epekőképződés megelőzésére is.

Kondroitin-szulfát

A porc szövet sejtközötti állományának egyik vízmegkötő-képessége miatt fontos építőköve, a porc többek között neki köszönheti szilárdságát és rugalmasságát. Kémiaiilag glükóz-aminoglikán vagy mukopoliszacharid, melyben egyszerű cukrok, a felváltva következő

N-acetil-galaktózamin és a glükuronsav kapcsolódnak láncokká. A kondroitin-láncok a szénhidrátok közé, azon belül az el nem ágazó láncú poliszacharidokhoz tartoznak. Egy-egy kondroitin lánc mintegy száz cukormolekulából áll, melyeken szulfátcsoportok találhatóak. A molekula a porcban fehérjemolekulákhoz kapcsolódva, úgynevezett proteoglikán molekula részeként fordul elő. Fokozza a porcsejtek proteoglikán- és kollagén-szintézisét, segíti a porc rugalmasságának helyreállítását. A porcbontó enzimeket gátolva visszafogja a porcpusztulást, a hialuronsav-szint növelésén keresztül emeli az ízületi folyadék viszkozitását. Mivel mellékhatása nem ismert, az állati porcból készült kondroitin-szulfát-készítményeket elterjedten használják sportolók vagy fokozottan megterhelő fizikai munkát végző, illetve idős emberek ízületi és porcbántalmainak megelőzésére és kezelésére. Hatékonyágáról és adagolásáról megoszlanak a vélemények.

Kovasav

A kovasav a föld második legelterjedtebb elemének, a szilíciumnak sója. A természetben többféle helyen is előfordul, ásványokban, növényekben, állati szövetekben egyaránt. Legtöbbet a kötőszövetek, a haj, a köröm és a bőr tartalmazza, ezekben fontos szerepet játszik a sejtek tápanyagellátása szempontjából. Kutatások szerint szabályozza a szövetek vízháztartását, segíti a kollagénképződést. Leggyakrabban bőr- haj vagy körömerősítésre, -szépítésre használják.

Kreatin

A kreatin fehérje, amely a szervezetben található három aminosavból áll. Fő feladata az energiatárolás, az izmokban kreatin-foszfátként raktározódik. Tisztán előállítva színtelen, fénylő, hasáb alakú kristályos anyag. Kesernyész íze. Elterjedten használt sportolók körében, de szellemi vagy fizikai megerőltetéssel járó állapotokban mindenkinek fontos lehet. Gyakran használják táplálék-kiegészítőként kreatin-monohidrát formájában, amely egy, a szervezetben előforduló aminosav szintetikus formája.

Króm-pikolinát

A króm legjobban hasznosuló vegyülete a króm-pikolinát. Gyártása során a triptofán nevű aminosavval alkot molekulát a króm, ezáltal a szervezet sokkal jobb hatásfokkal képes felvenni,

mint a szervetlen krómot. Főbb szerepe, hogy az inzulinnal együtt közreműködik a szénhidrát és cukor anyagcserében. Egyesek szerint csökkenti a magas vérnyomást, és segít megelőzni a cukorbetegséget is. Kutatók feltételezik továbbá, hogy a hiánya szerepet játszik az érlemeszesedés kialakulásában is.

L-karnitin

A szervezetben is termelődő aminosav. Fő szerepe, hogy az izmokat alkotó sejtek mitokondriumaiba szállítsa a zsírsavakat, tehát az energiaszállítás elengedhetetlen résztvevője. Egyes kutatók szerint a legtöbbet a szívizom használja fel belőle, ennek ellenére a sportolók előszeretettel fogyasztják edzés, illetve versenyek előtt a kifáradás csökkentésére is. A karnitin húskban található meg nagyobb mennyiségben, ez 30-90 mg-ot jelent 100 gramm húsbán. Újabb vélemények szerint gyorsabb súlyvesztés érhető el vele a fogyókúra során, illetve általánosan javítja a közérzetet.

Lecitin

Fő alkotórészei a kolin és az inozitol. A lecitin az emberi szervezetben létfontosságú, zsírtermészetű anyag, melyre minden sejtnak szüksége van. Részt vesz az immunrendszer működésben és szinte valamennyi testfunkcióban. Kutatások szerint a lecitin csökkenti a magas vérnyomást, javítja a véráramlást, gátolja az epekő- és a zsírmájképződést. Feltételezik, hogy képes csökkenteni a koleszterinszintet is, illetve szedésével javítható a koncentrációképesség. Jelentős mennyiségű lecitint találunk a kukorica- és a búzacsírában, a repce-, len- és napraforgómagban, a borsóban és a lencsében. A legtöbb és a legértékesebb lecitint a szójabab tartalmazza, a forgalomban lévő lecitinkészítményeket szinte kivétel nélkül ebből állítják elő.

Likopin

Az úgynevezett karotinoidok családjába tartozó festékanyag, amely antioxidáns hatású. A likopin sok növényben, gyümölcsben, bogyóban előfordul, a paradicsom mellett első helyen a görögdinnye és a csipkebogyó emelhető ki. A likopin betegségmegelőző (preventív) szerepét számos daganatos megbetegedés kialakulásában statisztikai és kutatási adatok is alátámasztják. A likopin antioxidáns hatásával csökkenti a szervezet szemmel látható és nem

látható idő előtti öregedését. Más kutatások viszont arra is rámutattak, hogy napozáskor bőrünkben a bőr likopintartalma az első számú védelmi vonal a napsugár energiája ellen, ezért a likopin fontos szerepet játszik a bőr egészségének és szépségének megőrzésében. Kedvező élettani hatása nagyrészt erőteljes antioxidáns tulajdonságaival magyarázható.

Lutein

A béta-karotinnal együtt a karotinoidok nevű vegyületcsoportba tartozik. A lutein és a zeaxantin elnyelik a nap káros ibolyántúli sugarait és semlegesítik a retinában (a szem fényérzékeny részében) lévő szabadgyököket, amivel csökkenthetik a sárgafolt-degeneráció veszélyét, az idősebb korban jelentkező gyakori szembetegség és látásvesztés fő okát. Fő forrásai a spenót és más sötétzöld leveles zöldségek.

Msm

A metil-szulfonil-metán rövidítése. Ez a vegyület mintegy 34%-ban tartalmaz ként, így a szerves formájú kén egyik legfontosabb forrása. Szervezetünk az enzimek, a kötőszövet és a nyálkahártyák képzésénél használ fel nagyobb mennyiségű ként, de számos fehérje alkotóelemei között is megtalálható. Szokták természetes ízületi fájdalomcsillapítóként emlegetni, gyulladáscsökkentő és regenerálódást gyorsító hatású. Egyes kutatások szerint hasznos lehet még arthritis, hasmenés vagy székrekedés és különböző hályogok kezelésében is. Ajánlott napi beviteli értéke 1000-5000 mg, fő természetes forrásai a húsok, a tojás és a tej.

Oligofruktóz

Az articsókában, mezei katángban, a banánban vagy a gabonafélékben megtalálható oligofruktóz egy rostanyag. Szénhidrát, ám nem az energiatermelő vagy az édesítő hatása miatt használjuk, mivel ilyen tulajdonságokkal nem rendelkezik, sőt nem is szívódik fel a bélrendszerből. Ám nagyon jó prebiotikum, azaz hozzájárul a normális bélflóra egészségének fenntartásához - ezáltal közvetve az egészség megőrzéséhez. Főleg a jótékony hatású bifidus törzsbe tartozó baktériumok számára teremt előnyös környezetet. Kutatások szerint a jótékony hatás kifejtéséhez már napi négygrammnyi mennyiség is elegendő belőle.

Omega-3 zsírsav

Más néven ALA, alfa-linolénsav. Hosszú szénláncú, többszörösen telítetlen zsírsav, amelyet a szervezet nem tud előállítani, ezért a táplálékokból kell a szükségletét fedezni. Bizonyítottan hozzájárul a vér koleszterinszintjének csökkenéséhez, és elengedhetetlen az idegrendszer működésében is. Előbbi hatása miatt csökkenti az érlemeszesedés és a szívbetegségek kockázatát. Kutatások szerint mérsékli az Alzheimer kór és a depresszió kockázatát, és részt vesznek a gyulladást csökkentő prosztaglandinok képződésében. Omega-3 zsírsavat a növényi olajok csak kismértékben tartalmaznak, fő forrása a tengeri halak húsa és olaja.

Omega-6 zsírsav

Más néven linolsav. Hosszú szénláncú, többszörösen telítetlen zsírsav, amelyet a szervezet nem tud előállítani, ezért a táplálékokból kell a szükségletét fedezni. A linolsavból és az alfa-linolénsavból a szervezetben további fontos többszörösen telítetlen zsírsavak, például arachidonsav, eikozapentaénsav (EPA) és dokozahexaénsav (DHA) képződik. Néhány éve merült fel, hogy az omega-3/omega-6 zsírsav aránya nagyon fontos lehet. Az ideális az 1:3, esetleg 1:5 lenne, de a mindennapi étrend általában 1:10, rosszabb esetben 1:30 arányban tartalmazza őket.

Omega-9 zsírsav

Az omega-9 zsírsav egyszeresen telítetlen, nem esszenciális zsírsav, tehát szervezetünk bizonyos mennyiségben képes maga is előállítani. Kutatások szerint csökkenti az érlemeszesedés kockázatát, erősíti az immunrendszert, és feltételezik, hogy jótékony hatással van a vércukorszintre is. Főleg termékekben, magvakban és a belőlük sajtolt olajban található meg.

Spirulina

Leggyakrabban spirulina-alga néven említik, bár igazából közelebb áll a baktériumokhoz, mint az algákhoz. Az úgynevezett cianobaktériumok törzsébe tartozik, zöld színanyagainak

köszönhetően képes a fotoszintézisre. Egyes források szerint állítólag már a XVI. századi aztékok is fogyasztották. Kémiai összetételére nézve gazdag esszenciális zsírsavakban, karotinoid színanyagokban, vasban és magnéziumban. A gyártók szerint étkezés előtt fogyasztva csökkenti az étvágyat, ezért igen gyakran használják fogyókúra készítményekben. Mások immunerősítő hatást tulajdonítanak neki, de igazából még egyiket sem sikerült tudományosan bizonyítani.

Taurin

A taurin az emberi szervezetben is előforduló kéntartamú aminosav (az aminosavak a fehérjék alkotórészei), amely legnagyobb mennyiségben az agyban és az idegrendszerben található meg. A taurin segít a sejt belsejében lévő kalcium szintjének szabályozásában. Ha tehát a szervezetben elegendő taurin található, úgy a szív elmeszesedésének veszélye jelentősen csökken. Pozitív hatást fejt ki a szívizomra és több kutatás során kimutatták, hogy csökkenti a vérnyomást. A taurin adagolás a stresszes állapotban lévő, extrém energiát kifejtő szervezet számára, a szellemi tevékenység és a cukorbetegség megsegítésére hasznos. Legfőbb forrásai a tenger gyümölcsei (kagyló, rák) és a hal. Az egyéb húsokban és az anyatejben is természetes formában fordul elő.

Forrás: hazipatika.com