

Jogurt na raka piersi, kefir dla odporności

Nie tak dawno naukowcy z Uniwersytetu w Lancaster w Wielkiej Brytanii odkryli, że picie jogurtu może zmniejszać ryzyko wystąpienia raka piersi. Naukowcy podkreślają, że ta hipoteza – choć jeszcze nie w pełni udowodniona – jest dobrze umocowana w wynikach dostępnych już badań. Wiadomo, że jedną z przyczyn raka piersi może być stan zapalny wywołany przez szkodliwe bakterie. A zatem, jak sugerują, istnieje prosty, niedrogi sposób, by zapobiegać rakowi. I może nim być spożywanie przez kobiety jogurtu w codziennej diecie.

Jogurt zawiera dobroczynne bakterie fermentujące laktozę, czyli cukier mleczny. Te bakterie występują w mleku. Są one podobne do bakterii, czy inaczej mikroflory, znajdującej w piersiach kobiet, które karmiły. Jak mówi dr Rachael Rigby z Uniwersytetu w Lancaster: „Wiemy już, że mleko matek nie jest sterylne. A laktacja zmienia mikroflorę piersi. Bakterie fermentujące laktozę są obecne w mleku i najprawdopodobniej zajmują przewody mleczne u kobiet podczas laktacji i przez jakiś – wciąż nieznanym nam – okres po niej”.

Naukowcy sugerują, że fermentująca laktozę bakteria może mieć działanie ochronne, ponieważ z badań wiadomo już, że każdy rok karmienia piersią obniża ryzyko raka piersi o 4,3%. Kilka innych badań pokazało także, że spożycie jogurtu wiąże się z obniżeniem ryzyka zapadnięcia na raka piersi, co, zdaniem naukowców, wynika z faktu, że szkodliwe bakterie są wypierane przez te dobroczynne, które znajdują się w jogurcie.

W ludzkim ciele znajduje się około 10 miliardów komórek bakterii i podczas, kiedy większość z nich jest nieszkodliwa, to niektóre produkują toksyny, które z kolei wywołują stany zapalne. Co więcej, przewlekły stan zapalny niszczy pozytywne bakterie, ale rujnuje też ciało. Jedną z najbardziej popularnych chorób związaną z zapaleniem jest choroba dziąseł, zwana paradon-

tozą. Już wiadomo z badań, że ma ona związek z rakami jamy ustnej, przełyku, trzustki, prostaty i piersi. Zatem prosty sposób brzmi: Więcej jogurtu, to więcej dobrych bakterii. Więcej dobrych bakterii, to mniej stanów zapalnych. A mniej stanów zapalnych, to mniejsze ryzyko raka.

Picie tradycyjnego jogurtu może zredukować niekorzystne bakterie w jamie ustnej, a tym samym zlikwidować nieświeży oddech! Do takich wniosków doszli już jakiś czas temu naukowcy z Uniwersytetu w Yokohamie w Japonii. Badali wpływ spożycia niesłodzonego jogurtu naturalnego na zapach z ust i szkodliwe bakterie. Zauważyli oni, że stężenie lotnych związków siarki malało u 80% ochotników po sześciu tygodniach spożywania jogurtu. Co więcej, płytka nazębna i uszkodzenia dziąseł u tych, którzy spożywali jogurt, były wyraźnie mniejsze.

Bardzo często ludzie, którzy chcą schudnąć, trzymają się z dala od nabiału. Sądzą, że przysporzy im tłuszczu i zniweczy starania. Jednakże badania przeprowadzone przez dra Michaela Zemela z Uniwersytetu Tennessee w Knoxville w Stanach Zjednoczonych we współpracy z badaczami z Uniwersytetów Harvarda i Brown and Case Western dowodzą, że zwiększona dzienna konsumpcja nabiału w rzeczywistości pomaga stracić zbędne kilogramy.



Fot. Photogenica

w tych staraniach odnotowywano, kiedy wapń pochodził nie z suplementów, a spożywany był z produktami mlecznymi. Wniosek? W nabiale musi być „coś jeszcze” poza wapniem, co zwiększa efekt redukcji masy.

W badaniach przeprowadzonych przez wspomniane trzy uniwersytety stwierdzono, że uczestnicy, którzy konsumowali nabiał przynajmniej dwa razy dziennie, wykazywali niższy wskaźnik masy ciała (BMI – body mass index). Co więcej, obserwowano u nich niższe ryzyko pojawienia się nadwagi – średnio o 37% niższe.

Dr Michael Zemel, specjalista nauk o żywieniu, wyniki swoich badań rozpowszechnił w książce dietetycznej pt. „Wapniowy klucz”. Przekonuje w niej, że dieta, w której jest więcej wapnia i nabiału bardzo pomaga w chudnięciu. Dr Zemel w książce przyznaje, że zażywanie kalcytriolu, czyli czynnej postaci witaminy D, zwiększa przyswajalność wapnia, a tym samym pomaga walczyć z nadwagą. Ale jednocześnie nadmienia, że większe efekty

Badacze odkryli, że mleko jest najbardziej znaczącym produktem nabiałowym w osiągnięciu niższej masy ciała. Ale uwaga! Mleko musi zawierać nie więcej niż 3,4% tłuszczu. Do badań nie włączono jogurtu ani sera. A we wnioskach znalazło się zalecenie, by ci, którzy chcą schudnąć, spożywali przynajmniej 214 miligramów wapnia z mleka dziennie. Średnio więc do chudnięcia w codziennej diecie potrzebna będzie jedna szklanka mleka.

Karolina Kasperek

ODPORNÓŚĆ WPIJ Z KEFIREM

W czasie, kiedy wszyscy walczymy o to, by nasza odporność nie szwankowała, musimy zwrócić się także ku najstarszemu produktowi nabiałowemu, jakim jest kefir. Jedną z jego licznych cudownych właściwości jest stymulowanie układu odpornościowego. W jednym z badań wykazano, że podczas fermentacji i trawienia powstają bioaktywne peptydy stymulujące odporność u zwierząt. Kiedy karmiono myszy kefirem, obserwowano szczególną reakcję immunologiczną w błonach śluzowych. Wydzielały one immunoglobulinę przeciwko toksynie cholery. Podobne wyniki osiągnięto u szczurów. Ale na podobne działanie kefiru mogą wskazywać badania naukowców tureckich przeprowadzone w 2003 roku. Kefir ma zbawienny wpływ na florę bakteryjną jelit, a co za tym idzie – na większą odporność. Jest uznawany za jeden z najlepszych na świecie środków probiotycznych. Wspiera więc trawienie i funkcjonowanie układu pokarmowego w ogóle. Może łagodzić na przykład zespół jelita drażliwego. Ale ma też właściwości antybakteryjne, a także może łagodzić objawy astmy i alergii.

Zdrowych i spokojnych
Świąt Wielkanocnych
oraz wszelkiej pomyślności

życzy
OSM z Nowego Dworu Gdańskiego
regionalny producent intensywnie
smacznym wyrobów mlecznych

maluta
Prosto z Żuław