

NÖVÉNYI MAGOLAJOK

TÁPLÁLKOZÁS-ÉLETTANI HATÁSAI

Esszenciális zsírsavaknak nevezzük azokat a egyszerűen vagy többszörösen telítetlen zsírsavakat, amelyeket szervezetünk egyáltalán nem vagy csak kismértékben állít elő, ugyanakkor szervezetünk számára mégis nélkülözhetetlenek.

Ezek a zsírsavak (pl. omega-3,-6,-9, gamma-linolinsav, stb.) jelentős szereppel bírnak az anyagcsere folyamatainkban, az érhalózat karbantartásában, szív- és keringési rendszerünk egészségének megőrzésében vagy például a rák megelőzésében.



Nézzük meg, hogy milyen forrásokból juthatunk hozzá

a mindennapi életünkben. Egy részüket növényi magvak olajaiból, másrészüket pedig állatokból, pl. mélytengeri halakból nyerhetjük, elsősorban táplálék formájában.

Cikkemben szeretnék bemutatni néhány olyan értékes forrást, ami mindenféleképpen figyelmet érdemel. A **házi kender** magjából hidegsajtólással kinyert olaja kívánkozik az első helyre, hiszen nincs még egy olyan növény, amely egyszerre tartalmazza az omega-3, -6, -9 zsírsavakat. Ezek a hatóanyagok nagy mértékben hozzájárulnak a szív-, és a keringési betegségek kialakulásának csökkentésében, karbantartásában, sőt az ereinkben felhalmazódott plakkok csökkentésében. Magas omega-6 tartalma következtében erősíti az idegrendszerünket is. Magas vérzsírok (pl. koleszterin, triglicerid stb.) szintjének csökkentésében is jelentős eredményeket érhetünk el. Talán kevésbé ismert a **feketekömény** olaja, amelyet az egyiptomi fáraók igen nagy becsben tartottak, ezért is kapta a belőle készült olaj „a fáraók aranya” elnevezést. Táplálkozás-élettani szempontból előkelő helyét a többszörösen telítetlen zsírsavaknak és magas E-vitamin tartalmának köszönheti, bronchitis és az asztmatikus tünetek kiváló könnyítője, tágítja a hörgőket, oldja a váladékol és javítja a légzést.

A következő forrásunk a **dióbél**, amely gazdag vasban és cinkben, de tartalmaz még káliumot, magnéziumot, foszfort, kén, valamint A-, B-, C-, D-, F- és P-vitaminokat. A terméskből sajtolt dióolaj 73-84% telítetlen zsírsavakat tartalmaz, ezért kiválóan alkalmas az érelmeszesedés és a magas vérnyomás megelőzésére. Népgyógyászati alkalmazások hatásosnak tartják a fehér folyás megszüntetésében.

Manapság már mindenki ismeri a **héj nélküli tökmagolaj** áldásos hatását. A természetgyógyászat prosztatagyulladás, prosztatátúltengés, valamint a jóindu atú, illetve rosszindulatú prosztaták kiegészítő kezelésében alkalmazza. Ugyanakkor kevésbé ismert, hogy serkenti az agyi vérkeringést, értágító hatású, úgy hogy közben nem változtatja a vérnyomást. Kiválóan alkalmazható memóriazavarok orvoslására, hatékonyabb növény ezen a területen a Ginkgo biloba (páfrányfenyő) hatásainál.

A **lenmagolaj** az egyik legtisztább és a legtöbb esszenciális zsírsavat tartalmazó növényi olajok egyike. Gazdag A-, B-, C-, D-, és E- vitamintokban. Kálium, foszfor, magnézium, kalcium, kén, vas, cink, mangán, szilícium, réz, nikkel, kobalt, jód stb. természetes forrása. Természetes úton csökkenthető vele a vérsűrűség. Megszünteti a székrekedést, szabályozza és rendszeressé teszi a bélmozgást. Az olajban található kéksav-glikozidák

miatt gyulladáscs betegségek kezelésére alkalmas, (ízületi gyulladások, gennyes – fekélyes sebek), mert lokálisan tágítja az ereket és lazítja a szöveteket. Izomláz, izomfájás enyhítésére is ajánlott. Rovar-és méhcsípés helyét bekenve, a lenmagolaj kiszívja a mérget a szervezetből.

A **mák** igen nagy kincs a Magyar-, és környékbeli országok étkezési kultúrájában. Viszonylag egyszerű termesztési módja, sokoldalú felhasználhatósága és kedvező tulajdonságai tették közkedveletté.

A mákolaj aminosavakban, zsírsavakban, foszforban, kalciumban, káliumban, magnéziumban és vasban gazdag. Régóta tudjuk, hogy lassítja az öregedési folyamatokat. Elősegíti a magas vérnyomás csökkentését. Kedvező zsírsav-összetételének köszönhetően megelőzhető vele a trombózis és embólia kialakulása. Növeli a szellemi teljesítőképességet, segíti a kiegyensúlyozott alvást. A csontozat első számú természetes segítője. Megállítja a csontszövetek leépülési folyamatát, és támogatja a csontépítést.

A **ligetszépe** nagy, élénksárga csak este kinyíló virágairól kapta a nevét. Az érett mag zsíros olaja gazdag értékes esszenciális zsírsavakban. Ez az olaj a világ legdrágább olajai közé tartozik. Igen apró magjából több ezer darab szükséges egyetlen gramm olaj kinyeréséhez. Ebből is látható, micsoda erő van benne.

Csökkenti a vér koleszterinszintjét, normalizálja a vérnyomást, javítja a koszorúér keringését.

Világszerte ismert kitűnő bőrpolószer, neurodermatitisz és a száraz bőr kezelésére. Csökkenti a bőr ráncosodását, enyhíti a bőrcécmát, kiváló bőrpoló és bőrmegújító olaj. A 100%-os **sárgabarackmagolaj** természetes B-17 vitamin forrás. Segíti a vérkeringést, a szív munkáját, továbbá a hideg kéz és láb bemelegszik tőle. Tisztítja az érfalakat, visszeres panaszok könnyítője. Kitűnő légzésszabályozó, segíti a pajzsmirigy működését (alul-, és túlműködés esetén is). Jól felszívódó A-vitamint tartalmaz, így tisztítja a látást, javítja a szem vérellátását. Kiegyensúlyozza az emésztést.

A **máriatövismagolaj** kedvező élettani hatását úgy lehet jellemezni, hogy a méregtelenítés „mentőőve”. Hétköznapjaink tele vannak stresszorokkal (idegfeszültség, vegyszerek, mérgek, kémiai anyagok, hideg-meleg sugárzások, mechanikai ártalmak), amelyek igen megterhelik az élő szervezetet. Heveny, idült májgyulladás esetén, a máj kötőszöveti gyarapodásban, májzsugorban, rendszeres szeszital fogyasztáskor, vegyszerek és gyógyszerek okozta májkárosodáskor, májrák kiegészítő kezelésekor számíthatunk jótékony hatására! A cikkben említett olajokat gyógynövényboltokban, fitctékákban bárki beszerezheti. Minőség szempontjából a hidegsajtólással készült magolajok értékesebb tulajdonságokkal bírnak.

Rajcsányiné Burján Katalin
élelmezéssipari-mérnök

