

A sör élettani hatásai (sör és az egészség)

Nem oly régen az orvostudomány az alkohol fogyasztást egyetemlegesen elutasította. Amikor azonban a tudomány és a tudományos kutatás behatóbban foglalkozott az alkohollal, azóta ez a nézet alapvetően megváltozott. Az utóbbi időben újra meg újra igazi dicshimnuszokat zengnek a sör egészségre gyakorolt hatásáról. A bécsi „sör és egészség” címmel tartott nemzetközi szimpó-ziumon találkoztak az orvostudomány és a kutatás elismert tudósai, hogy a kulturált sörfogyasztás pozitív hatásainak tudományos eredményeiről beszámoljanak.



Egyik előadó a grázi idegklinika professzora és egyetemi tanára, dr. Manfred Walzl szerint

keves olyan táplálékunk van, mint a sör, amely ilyen hírnévváltozáson ment át az utóbbi időben. Mostanáig a sör témában több mint 3100 publikáció jelent meg. Többek között ismertté vált, hogy 1 liter sörben ugyanannyi antioxidáns van, mint 4-5 adag gyümölcsben. Azonkívül naponta egy fél liter sör a vesekő rizikót 40%-kal csökkenti. Egy milánói orvos-csoport a sörfogyasztást a

leggazdaságosabb vesekő megelő-zési módszerként javasolja. Miután a sör alacsony alkoholtartalma, ezért mértékletes fogyasztása jó hatással van a szívbetegségek, az agyvérzés és a vérrögképződés elleni vérhígító kezeléseken.

Tehát receptre legyen a sör?

Ez már nem utópia! Két európai országban már receptre kapható a sör: aki Lengyelországban és Csehországban vesekő betegségben szenved, sörét a társadalombiztosítás fizeti.

Az általunk forgalmazott, palackban erjesztett és kondicionált szűretlen söröket több jó tulajdonsággal megáldottnak tartják. Ezek a sörök élesztő sejteket tartalmaznak élő állapotban, amelyeknek gyenge hashajtó és vízhajtó hatásuk van. A tanulmányok kimutatták, hogy a nélkülözhetetlen vitaminok és ásványi anyagok kombinációja éppen az alkohollal együtt növelik a szervezet elektrolit tartalmát, az enzim aktivitást, a hormonszintet, a vérkeringést, az izom és anyagcsere folyamatokat, valamint fokozzák a vértetek képződését. A sör nátriumban szegény, zsírokat nem tartalmaz, azonban 92 % felett vízből áll.



Pozitív élettani hatások

- Lúgos kémhatású ital;
- Jelentős antioxidáns tartalmú;
- Vízhajtó és vesekő képződést megelőző;
- Az ártalmas LDL koleszterin szintet csökkenti;
- Nyugtató, altató hatású;
- Magas vitamin (B1, B2, B3, B6, B9, H) tartalmú;
- Jelentős mennyiségű ásványi anyagot (Cu, Fe, Zn, Ph, Mg) tartalmaz;
- Vírusfertőzések elleni védelem;
- Stimulálja az immunrendszert (Xanthohumol tartalma miatt);

A sör a szív és keringési betegségeknél megelőző hatást fejt ki, ezt különböző kutatási eredmények igazolják. „Mértékletes, de rendszeres sörfogyasztás emeli a jó HDL koleszterint, csökkenti az ártalmas LDL koleszterint és jó hatású a vérkeringésre” - állítja az ulmi egyetem professzora dr. Wolfgang Koenig. A mérsékelt sörfogyasztás gátolja az artériákban a véralvadék és a lerakódások kialakulását, ezáltal a szívinfarktus-esély 50 %-kal csökkenhet. Sztrók esetében is ugyanezt tapasztalták., a világban végzett sok ez irányú kutatás eredménye ugyanezt az állítást támasztja alá.



Pontosan még nem ismertek azok a mechanizmusok, amelyek ezeket a pozitív hatásokat kiváltják. Feltehetően az alkohol lehet az „oka”, hiszen a bor mérsékelt fogyasztása esetén is hasonló a hatás. Hangsúlyozni kell, hogy valóban csak a mérsékelt fogyasztásnál lépnek fel a pozitív hatások, a túl sok fogyasztás változatlanul ártalmas.

Mekkora is valójában az az „árpalé” mennyiség, amely még egészséges és honnantól számít soknak? Ezen a ponton a kutatók véleménye különböző. Nem kívánatos a napi 40g alkoholnál többet fogyasztani, nőknél ez a határ 20 g, ami kb. 0,5 liternek felel meg. Minden kutató egyet ért viszont abban, hogy nem kell mindig alkoholt inni. A csökkentett alkoholtartalmú és az alkoholmentes sör is nagy mértékben tartalmaz egészségfokozó hatásokat

kiváltó alkotó elemeket.

A sör tápértéke

A sör tápértéke óriási és az orvosok egy része komplett élelmiszerként veszi figyelembe. A sör nem hizlal. A sör túlfogyasztása azonban hizlal. Egy átlagos sör kevesebb, mint 140 kalóriát tartalmaz, dobozonként, kb. 4 %-os alkoholtartalom mellett (teljesen nyilvánvaló, hogy kevesebb alkohol-tartalomhoz kevesebb kalória tartozik). Az alkoholnak hasonló hatása van, mint a zsírnak és az egy doboz sör fogyasztása egyenértékű egy egészséges szendvicssel. A mértéktelen fogyasztás okozza az ún. sörhasat.



Vitaminok és folsavak

Dr. Karolina Walker, - az egészség és a nemzetközi sörfőzés kutatásainak főnöke - a sörben található vitaminokkal és folsavakkal foglalkozik. Az árpa csírázása és malátává történő átalakulása során nagyon sok vitamin keletkezik. Különösen jelentősek a B1, B2, B3, B6, és H mind jelen vannak, valamint az ásványi anyagok a Cu, Fe, Zn, Ph, és a Mg. Néhány sörfajtában a Folat (B9) olyan nagy mennyiségben van jelen, mint 100 g brokkoliban, vagy 0,5 kg paradicsomban. Akkor tehát egy mértéktartó sörfogyasztó a napi vitaminszükségletét fedezheti a sörből?

Dr Walker szerint ez mindig a szervezettől függ, mennyire tudja a tápanyagokat lebontani. Még abban az esetben sem biztosított a nagy mennyiségű vitaminfelvétel, ha a tápanyagok gazdagok is ebben. Egy hollandiai kutatás bizonyította, hogy a sörben levő B vitamin a szervezet számára könnyen lebontható formában van jelen.

A komló

A komló növény (*Humulus lupulus* / Cannabaceae) tágabb értelemben vett unokatestvére a cannabisnak, egy virágzó kúszónövény, amely zöld toboz alakú virágokat hoz (ez a szorosan értelmezett komló). A komló növény évszázadok óta gyógynövényként ismert.

A népi megfigyelések is azt bizonyítják, hogy a komlót a szoptató anyák is használták az anyatej mennyiségének növelésére, valamint az érzékeny csecsemők nyugtatására az anyatejen keresztül. Ma a komló megtalálható tablettá formában és különböző gyógynövény teakeverékekben.



A komló növény tobozalakú virágai használatosak a sörkészítésénél, mint természetes tartósító szer, keserűséget biztosító hatóanyag, és az aromát, valamint az illatot és zamatot biztosító anyag. Legismertebb hatásai:

- nyugtató,
- altató,
- emésztést elősegítő.

Ezeket az átlagos sörfogyasztó is jól tudja, de a komló ennél sokkal többet tud! Jelentős az ösztrogén és antibiotikum aktivitása, valamint tartalmaz egy sor olyan összetevőt, amelyek antioxidánsként hatnak.

Németországban a heidelbergi

rákkutató intézet kutató orvosa, dr. Norbert Frank elsősorban olyan mechanizmusokkal foglalkozik, amely a rák megelőzését célozza. Hogy a komló sok antioxidánst tartalmaz ez ma már nyilvánvaló. A rák kialakulása -hasonlóan a többi betegséghez (Alzheimer, Parkinson stb.) oxidálási folyamatokkal van összefüggésben. Ezeknek a hatóanyagoknak a megelőzésben van fontos szerepük.

A laboratóriumokban -sok más anyag mellett - a komló és a sör hatóanyagait is megvizsgálták, milyen hatása van a rák leküzdésében. Kutatásaik során a komló keserűsavából kivont Xanthohumol vegyületet tudták azonosítani, amely minden kutatási eredménynél pozitív hatást mutatott.

A bőségesen komlózott sör kivédi a vírusfertőzéseket!

A komló egy olyan növény, amely egészségstimuláló hatású, de ennek mértéke még nem teljesen ismert.



Xanthohumol

A Xanthohumol kutatását tűzte ki célul a müncheni műszaki egyetem professzora dr. Werner Back is. Normál körülmények között a Xanthohumol a sörben csak kis mennyiségben fordul elő. Ahhoz, hogy jelentősebb mennyiség kerüljön a szervezetbe kb. 200 liter sört kellene naponta fogyasztani. Dr. Back egy speciális gyártástechnológiát dolgozott ki, amelynek eredménye képen az eddigi tízszeres mennyiséget harmincszorosára tudta emelni. A Xanthohumollal "dúsított" sörök magas élvezeti értékűek, és jól habzóak.

A Xanthohumol felhasználását a szervezetben tovább kutatja laboratóriumi körülmények között a német rákkutató intézet Heidelbergben és Saarbrückeni gyógyszerészeti és analitikus gyógynövénykutató intézet.

Reméljük, hogy a közel jövőben újabb eredmények igazolják majd a komló egészségstimuláló hatását és igen fontos szerepét a táplálékaink között.