25 Σεπτεμβρίου 2016

# Γιατί το μουρουνέλαιο είναι η απόλυτη αντιοξειδωτική ασπίδα σας

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Το ανοσοποιητικό είναι ένα θαυμαστό σύστημα, το οποίο είναι απόλυτα υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Για να καταλάβετε τον ρόλο του, μπορείτε να φανταστείτε τον ανθρώπινο οργανισμό ως ένα κλιματιστικό τελευταίας τεχνολογίας. Το ανοσοποιητικό σύστημα προσομοιάζεται με τον θερμοστάτη του κλιματιστικού. Στην περίπτωση που επιθυμείτε να ζεσταθείτε στο δωμάτιό σας, ρυθμίζετε, για παράδειγμα, τον θερμοστάτη στους 28 βαθμούς Κελσίου.

Αυτό σημαίνει ότι το κλιματιστικό παράγει θερμότητα μέχρι να προσεγγίσει τη θερμοκρασία των 28 βαθμών και στη συνέχεια προσαρμόζει του λειτουργία του παράγοντας θερμότητα συντήρησης. Υπό φυσιολογικές συνθήκες, αυτό συμβαίνει διαρκώς και ελεγχόμενα από τον θαυμαστό μηχανισμό της ομοιόστασης του κλιματιστικού (βλ. ανθρώπινος οργανισμός).
Όταν για κάποιον λόγο απορυθμιστεί η λειτουργία του θερμοστάτη, ο συγκεκριμένος μηχανισμός διαταράσσεται, με αποτέλεσμα η παραγόμενη

θερμότητα να εξακολουθεί να επισυμβαίνει ακόμα κι όταν η θερμοκρασία δωματίου ανέλθει στους 30, στους 40, στους 50 ή και στους 60 βαθμούς Κελσίου. Καταλαβαίνετε ότι αυτό επιφέρει καταστροφικά αποτελέσματα, διότι ουδείς φυσιολογικός οργανισμός μπορεί να επιβιώσει υπό αυτές τις συνθήκες. Οπότε το κλιματιστικό μετατρέπεται από ένα ζωτικό μέσο για την επιβίωση (όσο αυτό λειτουργεί φυσιολογικά) σε ένα μέσο καταστροφής. Αυτό ακριβώς συμβαίνει στην περίπτωση των αυτοάνοσων νοσημάτων. Η θαυμαστή λειτουργία του ανοσοποιητικού διαταράσσεται, με αποτέλεσμα η παραγόμενη άμυνα (αντισώματα) να είναι ανεξέλεγκτη και να πλήττει ακόμα και υγιείς ιστούς, με τελικό επακόλουθο την καταστροφή τους. Εν αρχή όλων, λοιπόν, η λειτουργία του ανοσοποιητικού!
Οι άνθρωποι διαθέτουν δύο ανοσοποιητικούς μηχανισμούς: Την έμφυτη (μη ειδική) ανοσία, η οποία αφορά σε αυτό που λέμε «κράση» του καθενός μας και την επίκτητη (ειδική) ανοσία, η οποία ενισχύεται τόσο από την έκθεση στο περιβάλλον όσο και από διατροφικά συστατικά.

Στη δεύτερη περίπτωση, η διατροφή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση και την εξέλιξή της. Τα ζωτικά θρεπτικά συστατικά που καταναλώνονται επιτελούν κομβικό ρόλο στο αμυντικό σύστημα, με δεδομένο ότι μέσω αυτών παρέχονται όλα τα δομικά συστατικά που θα θωρακίσουν αποτελεσματικά τις ανοσοποιητικές λειτουργίες (Chandra & Kumari 1994).
Μεταξύ των διατροφικών ουσιών που συμμετέχουν ζωτικά στην ρύθμιση των λειτουργιών του ανοσοποιητικού είναι τα ωμέγα-3 λιπαρά, η βιταμίνη D, η βιταμίνη A και η βιταμίνη E.
Το καθένα θρεπτικό συστατικό από αυτά συνεισφέρει με τον τρόπο του στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού.
Για παράδειγμα, τα ωμέγα-3 λιπαρά (EPA και DHA) συμβάλλουν στη μείωση της εκδήλωσης φλεγμονής (Leslie et al. 2015), η οποία αποτελεί το καταστροφικό μέσο επίθεσης στους διάφορους ιστούς. Η βιταμίνη D συμβάλλει καθοριστικά στον έλεγχο της φυσιολογικής έκφρασης των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος (Cantorna & Mahon 2004). Με απλά λόγια, είναι εκείνη που θα καθορίσει το εάν το ανοσοποιητικό μας θα συμπεριφερθεί φυσιολογικά (θα απαντήσει δηλαδή με ευστοχία στις διάφορες επιθέσεις) ή αυτοκαταστροφικά, στρεφόμενο δηλαδή κατά των ίδιων των οργάνων (Prietl et al. 2013). Η βιταμίνη A συμβάλλει στις ειδικές λειτουργίες των διαφόρων κύτταρων του ανοσοποιητικού (Barringer et al. 2003). Τέλος, η βιταμίνη E, ως μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία, επίσης διαδραματίζει κομβικό ρόλο στη διαφοροποίηση και στον πολλαπλασιασμό ζωτικών κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος (Moriguchi & Muraga 2000).
Πολλοί διαβάζοντας το κείμενο αυτό θα αναρωτιούνται εάν υπάρχει κάποια τροφή η οποία θα μπορούσε να τροφοδοτήσει επαρκώς με όλα τα παραπάνω θρεπτικά

συστατικά τον ανθρώπινο οργανισμό. Στο ερώτημα αυτό, η κατηγορηματική απάντηση είναι το μουρουνέλαιο. Είναι γνωστό στην Ελλάδα τουλάχιστον από τη δεκαετία του 1960, και θα λέγαμε ότι χαρακτήρισε διατροφικά τα παιδιά εκείνης της γενιάς.

Πράγματι, το μουρουνέλαιο είναι πλούσιο σε διατροφική αξία. Αποτελεί εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων: DHA (600 mg/5ml) και EPA (400 mg/5ml), όπως και της ιδιαίτερα σημαντικής βιταμίνης D (10 μg/5ml). Ταυτόχρονα, περιέχει σημαντική ποσότητα βιταμίνης A (250 μg/5ml) και βιταμίνη E (10 mg/5ml) για αντιοξειδωτική προστασία των ωμέγα-3. Το πιο σημαντικό πλεονέκτημα, όμως, του μουρουνέλαιου είναι ότι πραγματικά περιέχει έναν μοναδικό συνδυασμό συνύπαρξης βιταμίνης D και ω-3 λιπαρών. Η θρεπτική υπεροχή του συγκεκριμένου συνδυασμού έγκειται στο γεγονός ότι προσφέρει ταυτόχρονα ανοσορρυθμιστική και αντιφλεγμονώδη προστασία. Επίσης, είναι γνωστό ότι η βιταμίνη D, ως λιποδιαλυτή βιταμίνη, απορροφάται στο μέγιστο όταν συνυπάρχει με περιβάλλον λίπους, γεγονός το οποίο συμβαίνει απόλυτα στην περίπτωση του μουρουνέλαιου. Εάν προσθέσετε στα επιχειρήματα αυτά και το γεγονός της παρουσίας αντιοξειδωτικών βιταμινών (βιταμίνη E και ενδεχομένως βιταμίνη A), καταλαβαίνεται γιατί το μουρουνέλαιο σας προσφέρει παράλληλα και σπουδαία αντιοξειδωτική ασπίδα.
Συμπερασματικά, τα ηπατοϊχθυέλαια (μουρουνέλαιο) λειτουργούν έμμεσα ως αντιφλεγμονώδεις παράγοντες και μπορούν να ενισχύουν αποτελεσματικά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι θετικές ιδιότητες στην υγεία που προκύπτουν από την κατανάλωση μουρουνέλαιου είναι πολλαπλές. Βέβαια, προκειμένου να υπάρξει το όφελος υγείας που προσφέρει είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνεται μουρουνέλαιο υψηλής ποιότητας.
Δρ. Δημήτρης Γρηγοράκης, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc, PhD, Διδάκτωρ Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

**Πηγή:** onmed.gr