18 Νοεμβρίου 2016

Μουρουνέλαιο: Η απόλυτη προστασία στο ανοσοποιητικό σας!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Ενισχύστε αποτελεσματικά την άμυνα του οργανισμού σας, καταναλώνοντας μουρουνέλαιο υψηλής ποιότητας.

Του Δρ. Δημήτρη Γρηγοράκη, Κλινικού Διαιτολόγου – Διατροφολόγου MSc, PhD, Διδάκτωρ Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, Διευθυντή Επιστημονικής Ομάδας ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Προέδρου της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας.

Το ανοσοποιητικό είναι ένα θαυμαστό σύστημα, το οποίο είναι απόλυτα υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Για να γίνει κατανοητός ο ρόλος του αρκεί να φανταστούμε τον ανθρώπινο οργανισμό ως ένα κλιματιστικό τελευταίας τεχνολογίας. Το ανοσοποιητικό σύστημα προσομοιάζεται με τον θερμοστάτη του

κλιματιστικού. Στην περίπτωση που επιθυμούμε να ζεσταθούμε στο δωμάτιο μας ρυθμίζουμε, για παράδειγμα, τον θερμοστάτη στους 28° C. Αυτό σημαίνει ότι το κλιματιστικό παράγει θερμότητα μέχρι να προσεγγίσει τη θερμοκρασία των 28 ^{o} C 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 κάποιο λόγο απορυθμιστεί η λειτουργία του θερμοστάτη, ο συγκεκριμένος μηχανισμός διαταράσσεται με αποτέλεσμα η παραγόμενη θερμότητα να εξακολουθεί να επισυμβαίνει ακόμα και όταν η θερμοκρασία δωματίου ανέλθει στους 30° C, στους 40° C, στους 50° C ή και στους 60° C. Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι αυτό επιφέρει καταστροφικά αποτελέσματα, διότι κανένας φυσιολογικός οργανισμός μπορεί να επιβιώσει υπό αυτές τις συνθήκες. Επομένως, 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 στόχους με τελικό επακόλουθο την καταστροφή τους. Εν αρχή όλων, λοιπόν, η λειτουργία του ανοσοποιητικού!

Οι άνθρωποι διαθέτουμε δύο ανοσοποιητικούς μηχανισμούς: Την έμφυτη (μη ειδική) ανοσία, η οποία αφορά σε αυτό που λέμε την «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 στη ρύθμιση των λειτουργιών του ανοσοποιητικού είναι τα ωμέγα-3 λιπαρά, η βιταμίνη D, η βιταμίνη A και η βιταμίνη E. Το κάθε ένα 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 ιδίων οργάνων (Prietl et al. 2013). Η βιταμίνη Α συμβάλει στις ειδικές λειτουργίες των διαφόρων κύτταρων του ανοσοποιητικού (Barringer et al. 2003). Τέλος η βιταμίνη Ε, ως μία 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 έλεγα 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 Α (250 μg/5ml) και βιταμίνη Ε (10 mg/5ml) για αντιοξειδωτική προστασία των ωμέγα-3 (mollers.gr).

Το πιο σημαντικό πλεονέκτημα, όμως, του μουρουνέλαιου είναι ότι πραγματικά περιέχει έναν μοναδικό συνδυασμό συνύπαρξης βιταμίνης D και ω-3 λιπαρών, ο οποίος δεν υπάρχει σε κανένα συμπλήρωμα διατροφής. 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. Στα επιχειρήματα αυτά εάν προσθέσουμε και το γεγονός της παρουσίας αντιοξειδωτικών βιταμινών (βιταμίνη Ε και ενδεχομένως βιταμίνη Α), καταλαβαίνουμε το γιατί το μουρουνέλαιο μας 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.

Σημείωση: Για τη συγγραφή του άρθρου αυτού έλαβα ως υπόδειγμα το μουρουνέλαιο Möller’s, γνωστό για την υψηλή του ποιότητα. Επίσης, η προαναφερόμενη δοσολογία των 5ml και οι περιεκτικότητες θρεπτικών συστατικών του μουρουνέλαιου, αναφέρονται στο μουρουνέλαιο Möller’s.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Barringer TA, Kirk JK, Santaniello AC, Foley KL & Michielutte R (2003). Effect of a multivitamin and mineral supplement on infection and quality of life. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Ann Intern Med 138(5):365-371.

2. Cantorna MT & Mahon BD (2004). Mounting evidence for vitamin D as an environmental factor affecting autoimmune disease prevalence. Exp Biol Med (Maywood) 229(11):1136-1142.

3. Chandra RK & Kumari S (1994). Nutrition and immunity: an overview. J Nutr 124(8):1433S-1435S.

4. Leslie MA, Cohen DJ, Liddle DM3, Robinson LE & Ma DW (2015). A review of the effect of omega-3 polyunsaturated fatty acids on blood triacylglycerol levels in normolipidemic and borderline hyperlipidemic individuals. Lipids Health Dis 6;14:53.

5. Mollers.gr

6. Moriguchi S & Muraga E (2000). Vitamin E and immunity. Vitam Horm 59:305–336.

7. Prietl B, Treiber G, Pieber TR & Amrein K (2013). Vitamin D and immune function. Nutrients 5;5(7):2502-2521. Review.

Πηγή: vita.gr