



## Savanyú káposztával a Covid ellen

Biztosan sokan szeretitek a hagyományos savanyú káposztát. Főleg a téli időszakban hangoztatják, hogy minél többször fogyasszunk belőle, hiszen számos jótékony hatása van a szervezetünkre. Azt már bizonyára sokan tudjátok, hogy jelentős C-vitamin tartalommal rendelkezik, ezért kifejezetten ajánlott az influenza szezonban. Azonban vannak további előnyei, ami miatt a szupertáplálékok közé sorolandó. Van benne bőven a C-vitamin mellett, K-vitamin, vas, mangán, B6-vitamin, folsav egyaránt. Kiemelendő a bélrendszer flórájára gyakorolt jótékony hatása. Ez mind szép és jó, de hogyan lenne a covid ellenszere?

### Patrik

Az elmúlt években derült ki, hogy baktériumokból, vírusokból és gombákból álló mikrobiom emésztőrendszerben található elemei nem csupán az emésztésben, illetve a gyomor- és béltraktus megbetegedéseiben játszanak kulcsszerepet. Kölcsönhatásban állnak az emberi gazdasejtekkel, jelentősen befolyásolják az anyagcserét és az immunválaszokat, hatással vannak a neurológiai folyamatokra, a betegségek kimenetelére és általában az egészségre. Hogyan lehetséges ez? Úgy, hogy a tévhitell ellentétben a mikrobiomot alkotó organizmusok nem csupán a bélrendszerben, hanem gyakorla-

tilag a testünk minden táján előfordulnak, ezzel szinte minden sejtünkre hatást gyakorolva. Ráadásul olyan nagy számban, hogy minden egyes sejtünkre jut nagyjából tíz mikrobióta(mikroorganizmus).

Egy, a Conservation folyóiratban nem régg megjelent tanulmányban kifejtésre került, hogy miközben az egyén követi a COVID-19-járvány elleni védekezésre vonatkozó előírásokat, az immunrendszer megerősítésével belsőleg is megacélosíthatja az egyéni védekező képességet. A tanulmány állítja, hogy az emésztőrendszer mikrobiomjához tartozó

baktériumflóra és a további mikroorganizmus-populáció egészsége nagyban elősegíti a fertőző kórokozókra, így az immár SARS-CoV-2 néven jelzett új koronavírusra adott immunválaszokat, de az olyan létfontosságú szervek védelmét is támogatja, mint a vírusfertőzésnek leginkább kitett tüdő és a szív.

Hogy jön a képbe a savanyú káposzta? Ugy, hogy az egy-egy megbetegedés során megváltozó mikrobiom összetételét pozitívan befolyásolja, ugyanis a káros flórát alkotó mikroorganizmusokat segít kordában tartani, a hasznos törzsek számát pedig növelni. Ez úgy lehetséges, hogy a savanyított káposzta nagy mennyiségben tartalmaz tejsavbaktériumokat, ezek pedig a mikrobiom elengedhetetlen alkotói. Valamint a káposztában található élelmi rostok a bélflóra hasznos tagjait táplálják( a megbetegedést okozó patogén fajokat általában nem), ezzel a felborult egyensúlyt segít helyreállítani. A tejsavbaktériumok anyagcsereje során keletkező tejsav pedig szintén a hasznos flórának kedvez, illetve gyulladáscsökkentő hatással is rendelkezik emésztést segítő impulzusa mellett.

Általánosságban tehát elmondható, hogy a savanyúkáposzta, mint szimbiotikum, a mikrobiom befolyásolásán keresztül jó szolgálatot tehet az egészség megőrzése szempontjából. Bár az emésztőrendszer mikrobiomjának állapota és az immunrendszer működése közötti kölcsönhatások részletei még feltárára várnak, (zömmében egérvizsgálatok folynak ezzel kapcsolatban) az azonban már látszik, hogy az ebben kulcsszerepet betöltő mikrobiom tanulmányozása megoldást jelenthet számos egészségügyi problémára, amelyeket eddig kemikáliákkal kezelt az orvos-

tudomány. A kutatók abban bíznak, hogy ezzel lehetővé válik egy egyensúlyt veszített biológiai rendszer mikroorganizmus-szintű hangolása.

A savanyú káposzta mellett más probiotikus ételeknek is hasonló hatása van. A Conversationban megjelent tanulmány szerzője (Tim Spector) szerint az olyan fermentált tejtermékek, mint a joghurt vagy a kézműves jellegű, valódi oltó kultúrával gyártott sajtok, ecetes erjedést produkáló termékek szintén etetik a mikrobiomot. Szintúgy a kefir-féleségek vagy az erjesztett teakéif számom tartott kombucha. Említésre méltó még a koreaiak nemzeti étele a kimchi, ami kínai kel fermentációjával készül és csípős halszószsal, de ide sorolandó a kovászos uborka is, továbbá a szójából készült misó, tofu, natto, tempeh.

Tipp: Ha valamilyen savanyított élelmiszert vásárolsz, válassz inkább olyat, amiben nincs tartósítószer és nem volt pasztórizálva, hiszen ezzel elpusztulnak a jótékony baktériumok. Egy hagyományos magyar savanyúság sónál, víznél, fűszereknél és persze magán a zöldségen kívül nem kellene, hogy más tartalmazzon. Még jobb, ha te magad készíted el ezeket, hiszen nem bonyolultabb elkészíteni, mint egy salátát.

