**Fakty i mity na temat naturalnych suplementów diety**

**Sól himalajska, jagody goji, czy młody jęczmień – te naturalne suplementy diety w ostatnim czasie są bardzo popularne. Podobno ich działanie ma zbawienny wpływ na zdrowie, wspomaga odchudzanie i sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi. No właśnie podobno...**

W reklamach internetowych co chwila pojawiają się ogłoszenia czy teksty sponsorowane, które między innymi sól himalajską ukazują niemal jak królową zdrowia.

*- Już w pierwszym akapicie jednej z nich możemy przeczytać, że sól „wydobywana jest ręcznie, bez używania ładunków wybuchowych”. Z punktu widzenia zwierzyny zasiedlającej góry Pakistanu jest to rzeczywiście ogromna zaleta. I na tym chyba koniec atutów jakie można przypisać temu produktowi – mówi Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku. - Ten rodzaj soli szkodzi tak samo, jak sól kuchenna. Nie mówię już o tym, że jest ona zdecydowanie droższa.*

Z reklam tego produktu możemy się dowiedzieć między innymi, że wzmacnia i odtruwa organizm, eliminuje toksyny, równoważy pH organizmu, normalizuje ciśnienie krwi.

*- Niestety to tylko marketingowe slogany, które niewiele mają wspólnego z rzeczywistością. Osobiście przerażają mnie komentarze jakie pojawiają się pod tego typu informacjami. Są one w stylu „będę ją piła na czczo codziennie rano żeby polepszyć swój stan zdrowia”. We wszystkich reklamach soli himalajskiej konsekwentnie nie mówi się o sprawie najważniejszej - zawartość sodu. A przecież spożywany on w nadmiarze jest szkodliwy dla zdrowia i nie ma znaczenia czy jest o w soli himalajskiej czy kamiennej. Tutaj jedynym ratunkiem może być sól niskosodowana – dodaje ekspert z CDS.*

Dietetycy podkreślają, że powinniśmy skupić się przede wszystkim na tym, aby ograniczyć spożywanie soli, ponieważ każdy jej rodzaj jest największym źródłem niebezpiecznego dla naszego zdrowia sodu.

*- Nie zastanawiajmy się jaką sól najlepiej stosować, tylko skupmy się na tym, aby jak najbardziej eliminować ją z naszej diety – mówi Radosław Majewski z CDS.*

**Jagody goji. Fakty i mity**

Kolejne dietetyczne panaceum na wiele zdrowotnych problemów to jagody goji. Kolcowój pospolity, zwany też szkarłatnym spożywany jest przez człowieka od tysięcy lat. Według medycyny chińskiej owoc ten ma zdolność regenerowania wątroby i nerek, łagodzenia dolegliwości ze strony układu oddechowego, nawet leczenia niepłodności. Ma pomagać nam zwalczyć zmęczenie, poprawić koncentrację, zregenerować się po chorobie. Oczywiście jest to produkt o bardzo ciekawym składzie z którym można wiązać duże nadzieje, jednak sprawie należy przyjrzeć się bliżej.

Kompleks polisacharydowy stanowi najważniejszą, a zarazem największą grupę składników obecnych w owocach goi. Występuje on przede wszystkim w postaci rozpuszczalnych w wodzie, silnie rozgałęzionych związków polisacharydowych, których stężenie w suchej masie owoców jest szacowane na 5-8%. W swoim składzie kompleksy te zawierają sześć rodzajów monosacharydów: arabinozę, ramnozę, ksylozę, mannozę, galaktozę i glukozę, jak również kwas galakturonowy oraz 18 aminokwasów.

Owoce goji zawierają także w swoim składzie witaminy, przede wszystkim: tiaminę, ryboflawinę oraz kwas askorbinowy wraz z jego glikozylowanym prekursorem. Jagody te, to również kwasy organiczne, m.in. cytrynowy, jabłkowy, fumarowy oraz szikimowy.

Dziś słyszy się, że małe, czerwone owoce są eliksirem młodości, wspierają odporność, przedłużają życie komórek nerwowych. Mają pokonywać również choroby cywilizacyjne takie jak cukrzyca i nadciśnienie. Podobno ich regularne spożywanie ma wpływać na szybkie i skuteczne odchudzanie.

- Nie ma badań klinicznych potwierdzających skuteczność jagód goji w procesie odchudzania, dlatego takie twierdzenia są kompletnie nieuprawnione – twierdzi Remigiusz Filarski.- Ponadto znane nam badania potwierdzające skuteczność jagód goji w walce z cukrzycą, zaburzeniami lipidowymi czy nadciśnieniem zostały przeprowadzone z udziałem zwierząt a nie ludzi. Dodatkowo należy pamiętać, że aby dana substancja wywarła prozdrowotny wpływ na nasz organizm musi zostać przyjęta w odpowiedniej dawce, a jak dotychczas nie ustalono jak dużo jagód należy spożyć aby prozdrowotny efekt uzyskać.

Owoce te niewątpliwie mają wiele cennych dla zdrowia składników takich jak witaminy C, E, B. W innych badaniach wykazano także obecność wielu składników mineralnych, w tym potasu, sodu, fosforu, magnezu i wapnia. Warto również zwrócić uwagę na dużą w stosunku do zapotrzebowania – zawartość żelaza: 5,5 mg w 100 g.

Pomimo licznych właściwości prozdrowotnych owoców goji warto również przyjrzeć się bezpieczeństwu ich spożycia pod kątem zawartości substancji szkodliwych dla zdrowia, możliwości wywoływania reakcji alergicznych oraz wystąpienia niebezpiecznych interakcji z lekami. Jak dotąd nie zarejestrowano przypadków zatruć spowodowanych ich spożyciem.

*- Kontrowersje co do bezpieczeństwa spożywania tych owoców wzbudziły doniesienia o dużej zawartości w nich toksycznej atropiny, której obecność na poziomie 0,95% odnotowano w próbce owoców zebranych w Indiach. Wątpliwości te mogą rozwiać badania z 2006 roku, które wskazały na śladowe ilości tej substancji w owocach. W kontekście wywoływania reakcji uczuleniowych przez jagody goji istnieje bardzo niewiele potwierdzonych doniesień. To zaledwie kilka przypadków. W innych badaniach stwierdzono, że jagody zawierają białka transportowe lipidów i mogą wywoływać krzyżowe reakcje alergiczne np. z brzoskwiniami czy pomidorami – mówi specjalista z CDS.*

Przeciwwskazaniem do spożywania owoców goji i ich przetworów jest przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych (warfaryna) w związku z możliwością pojawienia się niebezpiecznych interakcji, wzmacniających działanie tych leków, a także podatność na reakcje alergiczne.

**Młody jęczmień, a odchudzanie**

"Warto stosować wszystko, co w swoim składzie zawiera wszystkie składniki odżywcze" - to tylko jeden z cytatów jakie możemy znaleźć w sieci na temat młodego jęczmienia. Trudno się nie zgodzić z tą jakże uniwersalną sentencją, szczególnie, że jej autorem jest osoba podpisująca się jako dietetyk.

Młody jęczmień to produkt, który kilka lat temu pojawił się na polskim rynku. W przeciwieństwie do opisywanych wcześniej jagód goji nie jest promowany jako nowość w tradycyjnej medycynie chińskiej, choć nieprawdziwych informacji na jego temat w sieci jest tak samo dużo.

**„Kup zielony jęczmień i chudnij…”, „Młody jęczmień na odchudzanie. Jego stosowanie szybko przyniesie upragnione efekty”, „Wspomaga perystaltykę jelit, oczyszcza je z toksyn i zanieczyszczeń”…**

 *- W eterze możemy znaleźć bardzo dużo informacji, które opisują szerokie spektrum działania młodego jęczmienia od odchudzania począwszy na działaniu przeciwnowotworowym skończywszy. Przeglądając najpopularniejszą bazę publikacji medycznych PUBMED w której prezentuje się prace badawcze, wpisując hasło „młody jęczmień” znaleźliśmy niecałe 140 artykułów naukowych w których jęczmień był badany. Znaczna większość z nich dotyczy procesu uprawy jęczmienia. Istnieją jednak badania oceniające jego wpływ na niektóre parametry stanu zdrowia człowieka takie jak profil lipidowy czy gospodarka węglowodanowa – mówi dietetyk z CDS i* dodaje, że w jednym z badań wykazano, że proszek z liści młodego jęczmienia obniża poposiłkowy wzrost stężenia glukozy u ludzi, u których wzrost był nadmierny.

Autorzy sugerują, że może być to spowodowane przez obniżenie wchłaniania glukozy w jelicie cienkim, ale również przez zwolnienie opróżniana żołądka i opóźnianie trawienia. Dzieje się to za sprawą nierozpuszczalnych frakcji błonnika pokarmowego które jęczmień zawiera.

Jednak błonnik nierozpuszczalny możemy znaleźć m.in. w pestkach, orzechach, kalafiorze, selerze, nasionach roślin strączkowych i bardzo wielu innych produktach, które są wielokrotnie tańsze i przecież jemy je na co dzień.

Warto zwrócić uwagę na to, że wartość odżywcza młodego jęczmienia zależy m.in. od gatunku, miejsca i sposobu uprawy oraz od fazy wzrostu w jakim został zebrany. Dlatego kupując sproszkowany produkt nie do końca wiemy jaki jest jego skład, a co za tym idzie jakie będzie jego działanie.

Nie ma natomiast żadnych informacji, że liście młodego jęczmienia zawierają specyficzne związki, które powodują redukcję tkanki tłuszczowej. Informacje o odchudzających właściwościach jęczmienia opierają się na koncepcji błonnika pokarmowego, jednak wychodząc z tego założenia w ten sam sposób co jęczmień można by reklamować kalafior lub gruszki.

Podsumowując: podobnie jak w przypadku jagód goji możemy powiedzieć, że młody zielony jęczmień ze względu na swoją wartość odżywczą może stanowić wartościowe uzupełnienie naszej codziennej diety. Nie pomoże ona nam jednak w żaden szczególny sposób w odchudzaniu!