

Πρόσφατες έρευνες αποδεικνύουν: Η Κουερσετίνη αυξάνει τη βιοδιαθεσιμότητα της επιγαλλοκατεχίνης του γαλλικού οξέος(EGCG), που εξάγεται από το πράσινο τσάι.

Εξ αιτίας της οξειδωσης και του χαμηλού ποσοστού απορρόφησης, οι προερχόμενες από το πράσινο τσάι κατεχίνες (EGCG), ουσίες που χαρακτηρίζονται από πολυάριθμες ευεργετικές για την υγεία δράσεις, έχουν μόνο περιορισμένη βιοδιαθεσιμότητα. Μια πρόσφατη έρευνα που έγινε από το Ινστιτούτο Κυτταρικής Έρευνας του Δρος Rath και το Πανεπιστήμιο της Nagpur στην Ινδία, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η απορρόφηση των επιγαλλοκατεχινών EGCG και τα επίπεδα των EGCG στο πλάσμα βελτιώθηκαν, με την προσθήκη του φλαβονοειδούς κουερσετίνη, σε μείγμα κυτταρικών θρεπτικών ουσιών.

Τα πλεονεκτήματα των EGCG και της κουερσετίνης για την υγεία.

Οι **EGCG** θεωρούνται σαν το πιο σημαντικό συστατικό στο πράσινο τσάι. Χάρη στις κυτταροπροστατευτικές τους ιδιότητες, αυτές οι ουσίες βρίσκονται, τα τελευταία χρόνια στο επίκεντρο της προσοχής των ερευνητών που ασχολούνται με τις μικροθρεπτικές ουσίες. Μέσα από τις μελέτες αποδεικνύεται για παράδειγμα, ότι οι επιγαλλοκατεχίνες EGCG είναι πολύ αποτελεσματικές στην πρόληψη του καρκίνου και της φλεγμονής. Επιπλέον αξιοποιώντας την προσέγγιση της «συνέργειας θρεπτικών ουσιών», μπορούμε να επιτυγχάνουμε τέτοια αποτελέσματα χρησιμοποιώντας αρκετά μικρές συγκεντρώσεις EGCG εφ' όσον τις συνδυάζουμε με άλλα μικροθρεπτικά.

Στο πλαίσιο αυτό, επιστήμονες από το Ινστιτούτο Κυτταρικής Έρευνας του Δρος Rath, έχουν μελετήσει το κατά πόσον η προσθήκη κουερσετίνης (μιας πολυφαινόλης με αντιοξειδωτικές ιδιότητες, η οποία περιέχεται σε σημαντικές ποσότητες στα κρεμμύδια και ορισμένα φρούτα), βελτιώνει την απορρόφηση των EGCG από το λεπτό έντερο και συνεπώς, αυξάνει τη βιοδιαθεσιμότητα αυτού του εκχυλίσματος.

Στον τομέα των φυσικών θεραπειών, η κουερσετίνη είναι μια πολλά υποσχόμενη ουσία. Οι επιδράσεις της ως αντιοξειδωτικής ουσίας, στο καρδιαγγειακό σύστημα, αλλά και στην πρόληψη του καρκίνου ή της φλεγμονής, έχουν αναλυθεί και επιβεβαιωθεί.

Η Κουερσετίνη αυξάνει τη συγκέντρωση των EGCG στο πλάσμα.

Η απορρόφηση των EGCG από το έντερο καθορίζεται από τη δραστηριότητα των λεγόμενων μεμβρανικών μεταβιβαστών – πρωτεΐνες που μεταφέρουν μόρια έξω από τα κύτταρα, με αποτέλεσμα να δημιουργούν μια χαμηλή συγκέντρωση ενεργών συστατικών στο πλάσμα του αίματος. Η Κουερσετίνη είναι σε θέση να μειώνει τη δράση αυτών των πρωτεϊνών και επομένως φαίνεται να είναι ένα κατάλληλο διατροφικό συστατικό για το μείγμα που χρησιμοποιήθηκε σε αυτή τη μελέτη. Κατά τη διάρκεια της έρευνας, μετρήθηκε η συγκέντρωση EGCG στο πλάσμα, αφ' ενός μεν μετά την από του στόματος χορήγηση εκχυλίσματος πράσινου τσαγιού, ως μέρος ενός συνδυασμού θρεπτικών ουσιών (που αποτελείται, μεταξύ άλλων, από πολυφαινόλες, ασκορβικό οξύ, L-λυσίνη, L-προλίνη, χαλκό και

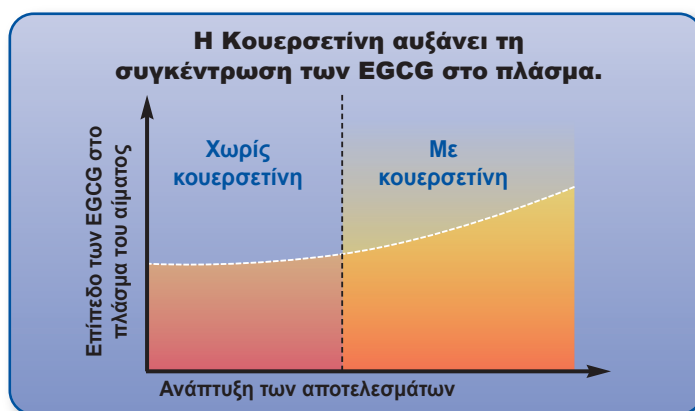
μαγγάνιο) και αφ' ετέρου μετά τη χορήγηση του ίδιου συνδυασμού εμπλουτισμένου όμως με κουερσετίνη. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνουν ότι, πολύ ψηλότερα επίπεδα EGCG στο πλάσμα, μπορούν να επιτευχθούν, με την προσθήκη της κουερσετίνης στο μείγμα θρεπτικών ουσιών.

Σε μια δοκιμή, η τιμή AUC (περιοχή κάτω από την καμπύλη), αυξήθηκε σημαντικά, μετά την προσθήκη της κουερσετίνης στο συνδυασμό θρεπτικών ουσιών, γεγονός που αποδεικνύει την αύξηση των ποσοτήτων των βιοδιαθέσιμων EGCG στο αίμα.

Μια επιπλέον δοκιμή έδειξε ότι η βιοδιαθεσιμότητα των επιγαλλοκατεχινών EGCG αυξάνεται εάν το μείγμα θρεπτικών ουσιών λαμβάνεται μαζί με κόκκινα κρεμμύδια, σαν πηγή από την οποία λαμβάνεται η κουερσετίνη. Ενώ η χρησιμοποίηση μόνο του θρεπτικού μείγματος έδειξε τιμή AUC 1971.5 ng.h/l, η τιμή αυτή αυξήθηκε στα 2490 ng.h/l μετά από την επιπρόσθετη κατανάλωση κόκκινων κρεμμυδιών. Την ίδια ώρα, η μέγιστη συγκέντρωση EGCG στο πλάσμα αυξήθηκε από το 384 ng/ml σε 468.4 ng/ml, που είναι μια αύξηση της τιμής της τάξης του 21%.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας υποδεικνύουν ότι η κουερσετίνη είναι μια πάρα πολύ δραστική συνιστώσα ενός ειδικού συνδυασμού θρεπτικών ουσιών. Με την προσθήκη αυτής της φυσικής ουσίας, οι τιμές συγκέντρωσης και η βιοδιαθεσιμότητα των EGCG που επιτυγχάνεται μέσα από τη συνέργεια του συνδυασμού των θρεπτικών ουσιών, μπορούν να είναι σημαντικά αυξημένα. Αυτό συμβαίνει κυρίως μέσω της αυξημένης απορρόφησης των EGCG στο αίμα, μέσω του εντερικού σωλήνα.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το φυτικό εκχύλισμα κουερσετίνης, πρέπει να διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην πρόληψη διαφόρων ασθενειών.



Σε περίπτωση που μας τηλεφωνήσετε, παρακαλούμε ενημερώστε μας για το όνομα του ανθρώπου που σας προμήθευσε αυτό το Γράμμα Υγείας (δες το κουτί στο τέλος αυτής της σελίδας).