

SZTEmagazin &gt; Archívum &gt; 2020

# SZEGEDI EGYETEM MAGAZIN



## Színpompás érvédők – a flavonoidok

2020. március 12.

Sok helyen olvasható, hogy a flavonoidok igazi csodaszerek, s „bombaként” hatnak a szervezetre: megelőzik a rákot, lassítják az öregedést, sőt mi több, fogyasztásukkal a hosszú élet titkához is közelebb jutunk. Ez túl szép, hogy mind igaz legyen. Valójában mik és mit tudnak a flavonoidok?



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

– Túlzásokba soha nem szabad esni, van a dologban némi igazság, de nem úgy és nem olyan mértékben, ahogy sokan gondolják – mondja *Csupor Dezső*, a Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar docense. Az ismeretek igazságát is áruként tekintő marketingszemlélet sokszor áthatja a különféle életmóddal és egészséggel foglalkozó portálok, lapok szellemiségét.

Ami biztosan igaz, hogy a flavonoidok régóta ismert vegyületek, nagyon sok növényben megtalálhatók. Élénk színben pompáznak, és már régen felismerték, hogy ha sárga, vörös vagy narancsszínű növényt, termést látunk, azt a bennük található flavonoidoknak köszönhetjük.



Sokáig azt hitték róluk, hogy teljesen hatástalanok. Biológiai jelentőségüket a Nobel-díjas *Szent-Györgyi Albert* és *Rusznayk István* belgyógyász ismerte fel Szegeden az 1930-as években. Ők először vitaminhatást tulajdonítottak a vegyületcsoportnak (ezen a gondolaton már továbblépett a tudomány), és megállapították, hogy a flavonoidokkal kombinált citrusféléből kivont C-vitamin jelentős érfalvédő hatással rendelkezik, képes csökkenteni a kapillárisok törékenységét. Azt is kimutatták, hogy a fehér színű C-vitamin nem volt annyira hatásos az erekre, mint a sárgás színű, flavonoidokkal „szennyezett”. Ez máig ható felismerés volt.

– Nem igaz, hogy a flavonoidoknak rákmegelőző hatása van – nyomatékosítja *Csupor Dezső*, és hozzáteszi: értelemszerűen a flavonoidtartalmú étrend egészséges. Ha valaki sok zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt, a betegségek kockázatát csökkenti vele, de ez nem kizárólag és nem elsősorban a flavonoidoknak köszönhető.

*SZTEinfo - Lévy Gizella*

### **Honnan ered az elnevezés?**

A flavonoidok onnan kapták a nevüket, hogy a vegyületcsoportba tartozó anyagok többsége sárga színű (a 'flavus' latinul sárgát jelent).

### **Nyersen a leghatékonyabb**

A zöldségek és gyümölcsök konyhatechnológiai feldolgozása során a hámzással és a hőkezeléssel a flavonoidtartalom csökkenhet.

### **Kiváló zöldség és gyümölcs flavonoidforrások**

A zöldségek közül a hagymafélék, a sóska, a spenót, a zeller különböző részei, valamint a különféle lencsefajták; a gyümölcsök között pedig a bogyósok – az eper, a málna, a feketeszeder és az áfonya –, illetve az alma és a citrusfélék büszkélkedhetnek magas flavonoidkoncentrációval.

További részletek: a Szegedi Egyetem Magazin lapcsaládhoz tartozó *Klinika Magazin* 2019 számában, amely letölthető az SZTE Hírportál SZEM oldaláról. (/sztemagazin)