

A n³tv³ny³
t³pl³l³l³kok eg³s³s³g³v³d³ hat³sa k³z³ismert. Ez nemcsak a vitamin- ³s ³sv³ny³
anyag tartalm³nak k³sz³lnhet³, hanem m³s n³tv³ny³ hat³anyagokat is tartalmaznak.
Ezeket a vitaminokkal egyid³ben kezdt³k el kutatni.

1936-ban Szentgyörgyi Albert és munkatársai citrusfélékből mutattak ki két flavonoidot, amelyek csökkentik a kapillárisok tápanyagkényszerét, permeabilitását, ezért P-vitaminnak nevezték el azokat. Később májr károsító hatásán a flavonoidok csoportjába sorolták be ezeket a hatóanyagokat. A flavonoidok alapszerkezete hasonló, azonban számuk variációjuk látható. Kizárólag néhány természetes anyagokban található. Napjainkban mintegy 4000 félé flavonoidot ismerünk. Ezek a vegyületek akkor váltak érdekessé, amikor az egésszégre gyakorolt hatásukat kezdték el vizsgálni. Bizonyosodott, hogy a flavonoidok daganatmegelőző, gyulladáscsökkentő valamint szív- és érrendszeri védő hatásúak. Korábban 7 országban (Horvát-, Finn-, Gár-olaszországi, Japán, Szerbia, Hollandia) végzett 25 éves kumulatív vizsgálat eredményei alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a flavonoidokat a legnagyobb mennyiségben fogyasztóknál 50%-kal kisebb volt a szív- és érrendszeri betegségekben halálozások száma. A flavonoidok számuk miatt konyhatárssal rendelkeznek. Hatástalan-típusú a szervezetbe kerülő vagy az ott keletkezett egésszegkárosító szabad gyököket. Szabad gyökök láthatóan a szervezetet és az ultraibolya sugaras, radioaktív sugárzás, légszennyező anyagok hatására, valamint a dohányfüst, a füstolt és olajban sált (égett) élelmiszerek fogyasztása stb. is szabadgyökforrásnak tekinthető. A szabadgyökök hatásátalan-típusú flavonoidok képesek a daganatos és betegségek kialakulása során működő enzimek hatására is, valamint a rákos sejtek növekedésének, szaporodásának visszaszorítására. A szív- és érrendszeri betegségek védelmében az érelmeszesedés ellen hatnak, illetve egyes flavonoidok megakadályozzák a vérrögképződést is. Mindezek mellett az allergia, gyulladás és csökkentésében, baktériumok, vírusok elleni védelemben is szerepet játszanak. Az itt leggyakrabban előforduló flavonoid előfordulását vizsgálta egy magyar kutatócsoport. Vizsgálataik alapján a zöldségek közül a brokkoli, karalábé, fehéres vöröspásta, lilahagyma, paprika, fodoros saláta, spenót, zeller, gár és levél, fekete paprika és a toma, a gyömmelcsü az alma, körte, gárdinnye, sárgadinnye, szilva, sárgabarack, meggy, eper és a dió tartalmazza ezeket a természetes hatásanyagokat. A felsoroltak nem teljeskörű, egyes források szerint flavonoidokat tartalmaz még a kelbimbó, zöldebab, burgonya, árpa, vörösbab, csicsereborsó, fekete ribizli, narancs, szőlő és a vegyes virágos is. Az ételkészítés, illetve a zöldségek, gyömmelcsü feldolgozása flavonoidtartalmat befolyásolhatja. Hímozás, erős hőkezelés hatására a flavonoidtartalom jelentősen csökkenhet. Ezek a kutatások azt bizonyítják, hogy a zöldségek, gyömmelcsü nemcsak táplálóak, hanem egésszegvédő, gyógyító hatásúak is rendelkeznek. Jár, ha naponta legalább 40-50 dkg gyömmelcsü és zöldségféléket tudunk elfogyasztani, mert így nemcsak a szükséges vitaminokhoz juthatunk hozzá, hanem az egésszegvédő anyagokhoz, flavonoidokhoz is. A gyömmelcsü és zöldségfogyasztásból származó előnyöket pedig nem pótolja egyetlen táplálékkiegészítő szedése sem.