

Csökkentheti az infarktuszveszélyt

Egészséges a busa húsa

A mai embert fokozottan fenyegeti a szív- és érrendszeri megbetegedések veszélye – a zsírdús táplálkozásból s a mozgásszegény életformából adódva. A táplálkozásban szakértői törek között telítetlen zsírsavakban gazdag étrendet javasolnak e probléma csökkentésére. Bizonyos halak zsíradéka pedig – különösen a Magyarországon is tömegesen előforduló és tenyésztett busaé – sok telítetlen zsírsavat tartalmaz.

Érdemes-e kimondottan egészségügyi megfontolásból busát fogyasztani? Erről kérdezzük dr. Horváth Károly biológust, az élelmiszeripari főiskola nyugalmazott tanárát, akinek fő kutatási területe éppen a halakhoz kapcsolódik.

A téma azért érdekes, mert a busafogyasztás előnyeinek taglalását sokáig propagandaféle lengte körül. Táplálkozástani szakemberek ajánlják: érdemes naponta, vagy legalább hetente bizonyos mennyiségű busát enni, ez csökkentheti például az érszűkület, a trombózis veszélyét, és egyéb, szív- s érrendszeri megbetegedések veszélyét. Mások azonban kételyüknek adnak hangot, és azt mondják: a busa nem „egészségesebb táplálék”, mint minden más hal, az egészségügyi szempontok



A Fehér-tón busát is tenyésztnek. (Fotó: Gyenes Kálmán)

hangoztatása voltaképpen csak arra szolgál, hogy a hazai vásárlók körében a pontyhoz s más halakhoz képest kevésbé kerest busát jobban el lehessen adni. (A busának kissé más az íze, mint különféle egyéb halaké, halászlét nemigen érdemes belőle csinálni, de más elkészítési módok esetében ép-poly finom étel lehet, mjnt minden más hal.)

Dr. Horváth Károly ezzel kapcsolatban hangsúlyozza: a szocializmus időszakában valóban „mindent bevetettek” az illetékesek a Kínából, majd a Szovjetunióból behozott busa keresettségének fokozása érdekében. Ám – teszi hozzá – az tény, hogy a telítetlen zsírsavakból többet tartalmaz a busa zsíradéka, mint a Pannon-medence halaié általában,

így a busa rendszeres fogyasztása valóban hozzájárulhat a szív- és érrendszeri betegségek elkerüléséhez, az egészségmegőrzéshez. További előnye e hálnak: izomzata nagyon laza szerkezetű, s ezért különösen könnyen emészthető.

Arra azonban ügyelnünk kell, teszi hozzá a kutató, hogy ha sütve, rántva fogyasztjuk a busát, akkor a

sütés növényi olajban történjen, s ne sertészsírban, ellenkező esetben a busafogyasztás pozitívumait semlegesítik a sertészsírfogyasztás negatívumai. Dr. Horváth Károly azt is hangsúlyozza: minden hal kiemelkedően egészséges táplálék, akár busa, akár nem. De a busa, bizonyos tekintetben, még egészségesebb.

Farkas Csaba

Szolárium

Mértékkel és óvatosan

A szoláriumot szinte minden napimádó kedveli; különösen télen érezzük szükségét annak, hogy a nyári barnaságból kifakult bőrünkre kellemes árnyalatot varázsoljunk. Tudjuk, hogy a mesterséges napfűrdőnek vannak jótékony és káros hatásai is.

A megfelelő szolárium a természetes napfényben található sugarak arányait utánozza. Az UVB-sugarak biológiai szerepe nagyon fontos. Megmutatkozik a hormonképzésben, az immunrendszer alakulásában, a szervezet vérellátásában, a D-vitamin képzésében, és a teljesítmőképesség növelésében is szerepe van. Bebizonyították, hogy ugyanezen sugarak károsítják a kötőszövetet, és bőrrákot okozhatnak. Az UVA-sugarakkal is vigyázunk, ugyanis egyes gyógyszerekkel, kozmetikumokkal együttesen alkalmazva előfordulhat, hogy a bőr fototoxikusan reagál, vagyis nap-túlérzékenységgel jelentkezik, a bőr begyullad, égési sebek jelentkeznek. Fontos tehát, hogy megfelelő szoláriumot válasszunk. A berendezések adatait a gépen feltüntetik.

A szoláriumot mindig csak bizonyos időközönként vegyük igénybe, egész éven át, folyamatosan semmiképpen sem javasolt. A használati időt soha ne lépjük túl! Viseljük védőszemüveget! Szoláriumozás után ne menjünk napra, és hidratáljuk bőrünket megfelelő testápolóval!

Ha megfelelően használjuk a szoláriumot, egészségünkre válhat, és természetes, kellemes barnaságot ad.

Tandi Orsolya
kozmetikus

A szegedi „testszobrász” Amerikába készül...

Bölcsész-kari izomügyek

Horváth Gergely (25 éves) gépipari technikumot végzett Szombathegyen, majd Szegedre költözött. Manapság a Szegedi Tudományegyetem bölcsészkarán történelemből vizsgázik. Egyébként pedig Miami-ba készül, hogy megmérse magát a világ legjobb testépítői között, mielőtt még nekilátna politológia tanulmányainak.

Gépipar, történelem, body building, politológia... Meg tudom érteni azt, aki most így szól: álljunk csak meg egy pillanatra, mert valahogy nagyon nem illenek egymás mellé ezek a információk. Mert a gépészből lett bölcsész esete talán még nem sorolható a kuriózumok közé. De hogy a múlt történelmi, a politológia (no, meg a humánpolitika – mert hogy ezt sem felejtette megemlíteni...) iránt érdeklődő fiatal annyit izmot pakoljon a testére, hogy már body building fellegvárában is eséllyel küzdjön a jobb helyezésekért? Nem túl sok ez egy embernek?

– A egyetemen néhányan valóban csodabogárnak tartanak, s hallottam már néhány csípős megjegyzést, de az ilyen „beszólások” nem tudnak eltéríteni a már megszokott életritmusomtól. Én ugyanis nemcsak valom az ép testben ép lélek elvét, hanem mindent meg is teszek azért, a lehető legjobb kondícióban készülhesek a vizsgáimra – legyen annak a helyszíne egy egyetemi tanszék vagy egy versenyszínpad – beszélt két szenvedélyéről, a tanulásról és a sportról Horváth Gergely.

Elmondta azt is: tinédzser



Horváth Gergely történelmet tanul – és mindennap súlyos vastárcsákkal birkózik a bodyteremben. (DM/DV-fotó)

korában sokkal inkább vonzotta a labdarúgás mint a súlyos vastárcsák emelgetése. Nem is akármilyen szinten úzte a legnépszerűbb sportot – Ausztriában másodosztályú csapat igazolt játékos volt. Ám egy súlyos lábsérülés megakadályozta abban, hogy egyszer a jól fizetett profik között bizonyíthassa képességeit. A rendszeres testmozgásról viszont nem tudott, de nem is akart leszokni, s mivel egyik barátja azt ajánlotta, súlyzókkal erősítse a testét, egy bodyteremben kezdett új (sport)életet.

– Akkor még eszembe sem jutott, hogy valaha is versenyszerűen üzem a testépítést. De aztán sikerült olyan eredményesen fölépíteni izomzatomat, hogy magam is éreztem, van esélyem a győzelemre a legjobb bodysok között is. Eddig két országos bajnokságon indultam, s a legutóbb szerzett

negyedik helyem arra sarkall, hogy még több vasat emeljek – szólt eredményeiről a szegedi Erőter SE versenyzője, aki napjainkban Horváth Zoltán edző irányítása mellett készül az újabb versenyekre, így például az amerikai nyílt bajnokságra.

A Szegedi Tudományegyetem történelemhallgatójától azt is megtudtuk, mennyi vastárcsát kell megmozgatni ahhoz, hogy valaki a képen jól látható izomkötegek tulajdonosa lehessen. Heti tíz-tizenkét edzés során úgy állította össze munkaprogramját, hogy ma már ne okozzon gondot a fekvőnyomó padon 155 kilónyi súly emelése, míg lábainak erejét szemléltesse egy adat: a lábtológépen teljesített már 370 kilogrammot is.

– A jó formához speciális étrend betartására is szükség van. S mivel szigorú időrendi

beosztás szerint kell ennem, évfolyamtársaim nem is titkolt mosolygással szemlélik, amikor a tanteremben előveszem a kis elemzési csomagomat. De semmi gond, a cikizéseket megszoktam, az pedig nagyon jól esik, hogy tanárim megértők, rendszeresen érdeklődnek eredményeim után. Amikor pedig azt kérdi tőlem valaki, mégis, hogyan tudom összeegyeztetni a sok tanulást a rengeteg edzéssel, csak annyit szoktam mondani: egy amerikai egyetemen teljesen természetes, a hallgatók rendszeresen látogatják a sportpályákat és az edzőtermeket. Én azt a életformát tartom követendőnek, s nagyon sajnálom, hogy a magyarországi egyetemeken, főiskolákon ma még olyan kevesen érzik: sport nélkül – legyen az bármilyen sportág is – nem lehet teljes az élet.

Bátyi Zoltán



szemünk fénye

A vashiány

A vashiány a leggyakoribb, főleg táplálkozási eredetű hiánybetegség. Fejlett országokban a lakosság 10-15 százaléka, fejlődő országokban 40-50 százaléka vérszegény, ezen belül a gyermekpopuláció jelentősen érintett. A szervezet megfelelő vas ellátottsága a szöveti oxigenizáció, az idegrendszer fejlődése szempontjából nélkülözhetetlen. Kiemelt jelentősége van az első egy-két életévben, serdülő korú lányokban, illetve a terhesség és a szoptatás ideje alatt. Az élet első hónapjaiban fennálló vashiány károsíthatja a szellemi és motoros funkciók fejlődését, érését, kedvezőtlen hatást gyakorol a viselkedésre.

Az időse, normális súllyal született csecsemő megfelelő vas-tartalommal rendelkezik. Anyatejes táplálás mellett a súlyfejlődés ütemétől függően körülbelül 6-9 hónapos korig vashiánnyal nem kell számolnunk. Más a helyzet a koraszülött, kis súlyú újszülötteknél, akiknél a terhesség utolsó heteiben történő vasraktározás elmarad. Hasonló helyzet áll elő akkor is ha a terhés édesanya vashiányos. Ilyen esetekben a korán, 2-4 hónapos korban elkezdett vas-terápiával pótolhatjuk a hiányzó

mennyiséget. Oda kell figyelniük azokra a csecsemőkre akiknél az étel (tehéntej) allergia lehetősége felmerül. Náluk a gyulladt, sérülékeny bél nyálkahártyán keresztül szemmel nem látható mikroszkopikus vérezések is rontják az állapotot. Többek között ezért sem javasolt a tehéntej adása. Az anyatej csökkenése esetén annak pótlására többféle vas-sal dúsított tápszer áll rendelkezésre.

Az elválasztás megkezdésétől igen fontos a megfelelő vegyes étrend bevezetése, a szigorúan vegetáriánus táplálkozás csecsemőknél, kisgyermekknél nem javasolt. A legfontosabb „vasforrások”, máj, hús, tojássárgája, zöldfőzelékek, teljes kiőrlésű gabona magvak, hüvelyesek, diófélék fogyasztásával később is elejét vehetjük a vashiányos vérszegénység kialakulásának. Számos multivitamin készítmény áll rendelkezésre, melyek több-kevesebb vasat is tartalmaznak. Tudnunk kell, hogy ezek nem elégségesek a kialakult vashiány gyógyítására, ez csak pontosan adagolt specifikus készítményekkel lehetséges.

Dr. Rudas Magdolna
gyermekorvos



környezetünkért

Fújhatjuk?

A vegyipar szédületes fejlődésével a múlt század közepén számos új vegyület jelent meg, melyek közül kiemelkedtek a halogénezett szénhidrogének. Ezeket a molekulákat széles körű használhatóság, nagyfokú stabilitás jellemzi, élettartamuk a hagyományos és természetes vegyületekhez képest szinte korlátlan. Ezek a tulajdonságok biztosították a halogénezett szénhidrogének gyors elterjedését az élet minden területén. Megszülettek a freon hajtógázzal működő első aeroszolok, melyek népszerűsége a hatvanas években kezdődött és azóta is töretlen. Ennek oka, hogy kezelésük egyszerű, kényelmes, biztonságos és takarékos.

Hamar kiderült azonban, hogy a felsorolt előnyök környezetvédelmi szempontból kiemelkedően kockázatosak, teszik a halogénezett szénhidrogén vegyületeket. A környezetbe kikerülve nem bomlanak le, bizonyos esetekben felhalmozódhatnak és így veszélyeztetik a velük kapcsolatba kerülő élőlényeket. A gázok, elsősorban a freonok a felső légtraktusokba kerülve erősen felgyorsítják (katalizálják) az ózon lebomlását, amely a földünk élővilágát védi a nappal érkező káros ultravioleta su-

gáztól. Az „ózonlyuk” kialakulása nagymértékben „köszönhető” a föld légkörébe kerülő nagymennyiségű halogénezett szénhidrogén gáznak, a freon hajtógázzal működő deodoroknak és egyéb aeroszoloknak. Ennek következtében az ultravioleta sugárzás egyre nagyobb hányada éri el a föld felszínét.

A probléma megoldása érdekében számos új hajtógáz típusal kísérleteztek, több-kevesebb sikerrel. Említést érdemel a széndioxid, melynek használhatóságát korlátozza a magasabb palacknyomás és a savas kémhatás. A propánbután előnye a stabil belső nyomás, ez az anyag viszont fokozottan tűz- és robbanásveszélyes.

Környezetvédelmi szempontból legideálisabbak a hajtógáz nélküli aeroszolok, melyek az utóbbi időben egyre nagyobb számban jelennek meg a piacon. Sajnos, ezek kevésbé takarékosak, a hatóanyag kiszórása nehezebb, a megfelelő szórásérték, a kellő finomságú permet előállítás bonyolultabb. Ennek ellenére aeroszol vásárlásakor gondoljunk a környezetünk védelmére, és válasszuk a hajtógáz nélküli változatokat.

Szabó Ferenc

A méhnyakrák ellen

Munkatársunktól

Megkezdtek a méhnyakrák ellen kifejlesztett oltás kipróbálását, amely a HPV vírussal szemben erősíti fel az immunrendszert. A „human papilloma vírus” okozza a rákos elváltozások leg-többjét. Henry Kitchener nőgyógyász professzor, a Manchester Egyetem orvos-kutatója elmondta, nagy reményeket fűznek a szer siker-

hez. A próbákat 24 női önkéntesen végzik, akik az oltás különböző dózisait kapják, és megfigyelik, hogy immunrendszerük hogyan reagál. A próba eredményeit 2002-ben végelegetik majd, és ha sikerrel járnak, megpróbálnak még több nőt bevonni a kutatásba, hogy meghatározhassák a szexuális úton terjedő HPV vírus elleni dózis optimumát.