

ACAI BERRY



Az Acai (ejtsd: ászáj vagy ászái) bogyó vagy Acai gyümölcs hatalmas pálmán nő az amazóniai esőerdőben, és olyan, mint egy lila üveggolyó vagy szőlő. Nagyon finom trópusi íze van. Észak-Braziliában, az Amazonas vidékén élő emberek már több száz éve fogyasztják, gyógyító hatása legendás. Az amazóniai acai bogyót (melyben 10-szer annyi antioxidáns van, mint a szőlőben és 2x annyi, mint a kék áfonyában) tartják a legjobb tápértékkel rendelkező gyümölcsnek a világon.

A gyümölcs egészségügyi jelentősége

Valamennyien hallottunk a szabad gyökök egészségre káros hatásairól. A szabad gyökök mindenhol jelen vannak, ételünk fogyasztása közben és a beszívott levegőben, támadják védekező mechanizmusunkat, immunrendszerünket. Az acai bogyó az anthocyaninok természetes elegye. Az anthocyaninok nagyon intenzív antioxidánsok, melyek a bogyós gyümölcsökben, piros színű, pigment-tartalmú egészséges ételünkben találhatóak. Ezek a keverékek az egészségre ható számos jótékony képességeik által támogatják szervezetünk keringési és cardiovascularis folyamatait.

Az erőteljes antioxidánsokon kívül az acai esszenciális zsírsavakat, aminosavakat, növényi szterineket is tartalmaz, amik vegyileg magukhoz kötik a koleszterint. A szterin segít fenntartani a normális koleszterin szintet, szabályozza termelődésének volumenét. Segíti a prosztatát és az egész immunrendszer helyes működését. Lehet, hogy ez a legtökéletesebb étel a világon, mivel tele van tápanyagokkal, beleértve vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, étkezési rostot, ami a kutatások szerint elősegíti az emésztési rendszer egészséges működését, csökkenti a koleszterin-szintet és segít megállítani az idő előtti öregedést. Ugyanezt teszi a bogyóban nagy mennyiségben található E-vitamin is. Az emészthetetlen rostok csökkentik egyes rákfajták kialakulásának a veszélyét is.

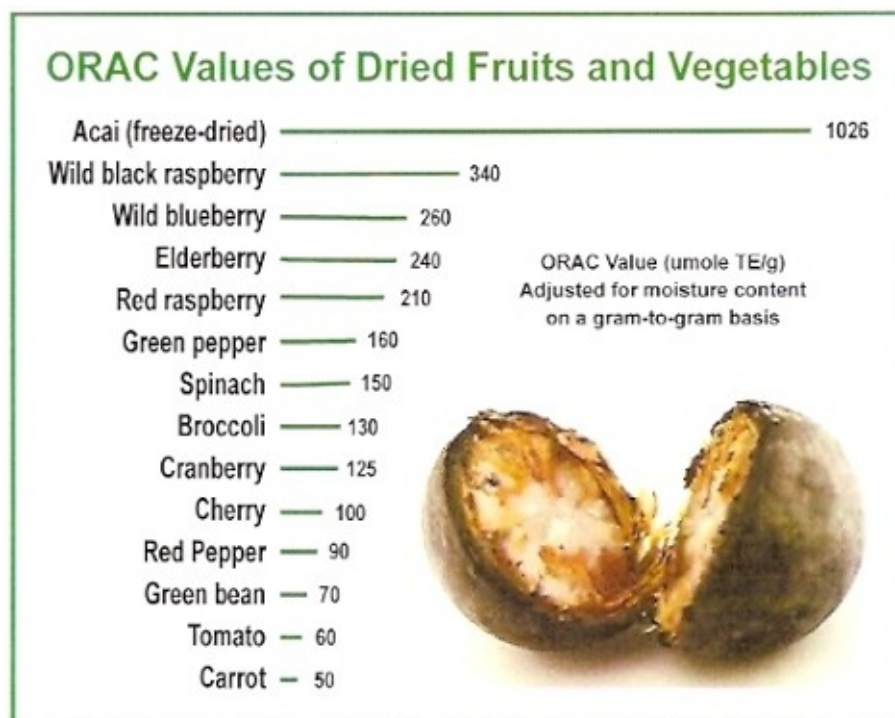


Az omega zsírsavak (6 és 9) nélkülözhetetlenek az egészséges idegrendszer kialakulásához és regenerálásához. Ezenkívül segítenek meggyógyítani és megfiatalítani az izmokat egy intenzív testmozgás után, és bizonyítottan csökkentik az LDL, és fenntartják a HDL koleszterin-szintet. A zsírsav aránya az acaiban olyan, mint az olíva olajban. Tanulmányok szerint ez is hozzájárul ahhoz, hogy a mediterrán országokban olyan alacsony a szívbetegségek aránya.

Az acai egy majdnem tökéletes aminosav összeállítást tartalmaz. Az aminosavak létfontosságúak az izom megfelelő összehúzódásához, regenerációjához, fejlődéséhez, és az állóképesség, erő, folyamatos energiaellátás biztosításához. Az acai bogyónak antioxidáns, baktériumölő, gyulladáscsökkentő és antimutagén tulajdonsága van. Bőséges forrása az antocianinoknak, melyek a flavonoidok egy különálló csoportját alkotják. Az American Chemical Society (Amerikai Kémiai Társaság) által publikált, a Michigani Állami Egyetemen 2004 decemberében végzett, szakmailag lektorált kísérlet szerint az antocianinok akár 50 %-kal is tudják javítani az inzulin termelést!

Az acai ezenkívül rendkívül gazdag szerves növényi fehérjében, ami emésztéskor nem termel koleszterint, könnyebben lebontató és szállítható az izmokhoz, mint az állati fehérje (pl. ami húsban vagy tejben található). Az acai gazdag szénhidrátokban is, ami a munkához, mozgáshoz, sportoláshoz szükséges energiával látja el a szervezetet. Az acai bogyó ORAC értéke pedig magasabb, mint bármely más ehető bogyónak a világon!

Acai-ORAC összehasonlító táblázat:



Az acai bogyók proantocianidin tartalma arányaiban 10-30-szorosa a vörösborban található antocianidoknak. Bár a franciák zsírdús ételeket esznek, a nyugati országokhoz képest jóval kevesebb náluk a szív- és érrendszeri betegség. Ezt a tényezőt a vörösbor fogyasztásuknak tulajdonítják. Az acai bogyó segít az egészséges szív- és érrendszer, valamint emésztő rendszer megteremtésében, hála a benne található mono telítetlen zsírsavak, étkezési rostok és fitoszterolok szinergiájának. Az acai tartalmaz növényi szterolokat, köztük beta-szitoszterolt. Ma a szterolokat jóindulatú prosztatata hiperplázia (=magnagyobbodás) kezelésére használják. Ezek a növényi szterolok segítik a koleszterinszint ellenőrzését, és sok fontos, a szervezetben termelődő anyag prekuzoraiként szerepelnek.

Az Acaiban található teobromin egy olyan stimuláns, amit gyakran összekevernek a koffeinnel, noha nagyon más hatása van a szervezetre: ez egy gyengébb, nyújtott hatású hangulatjavító stimuláns, míg a koffeinnek erős, azonnali, élénkítő hatása van.

Vizelethajtó, értágító és szívizom-stimuláló hatása segíti a szervezetet. Légút-tágítóként is működik, amivel segít megnyitni a levegő útját a tüdőben. A megnövekedett kapacitás segíti az oxigén bevitelét, ezáltal növeli az állóképességet, erőt és sportteljesítményt.

Az acaiban található fitoszterolok növényi sejthártyák komplex vegyületei, és segítenek szív-és keringési problémák és az emésztőrendszer problémái esetén.



Előnyös összetevői összefoglalva:

- * Antioxidánsok megelőzik a sejtek fertőzéseit, a korai öregedést,
- * Anthocyaninok támogatják a szív- és érrendszert,
- * Telítetlen zsírsavak segítik az emésztőrendszeri folyamatokat,
- * Phytosterolok segítik fenntartani a normális koleszterin szintet,
- * Aminosavak a szervek és izmok működését támogatják.

Mi sem mutatja jobban világméretű népszerűségét, mint hogy igen sok cég használta fel, s készített belőle wellness-italt, juicet, energiaitalt, édességet, táplálékkiegészítőket.

Történelem, legenda

Az amazóniai bennszülött törzsek az „élet fájaként” tisztelték az Açai-t, évszázadokon át használták, természetették ültetvényeiken és fogyasztották, mely balzsamként hatott egészségi állapotukra. Az amazóniai bennszülöttek állítólag harcba indulásuk előtt fogyasztották a dzsúszot, erejüket, állóképességüket fokozva általa. Helyi legendák mágikus erőt tulajdonítottak az italnak, mely fokozza a szexuális vágyat és teljesítőképességet. Sajnos romlékony gyümölcs így pl. a brazilok is fagyasztott pépként (polpa de açai) fogyasztják, Európába legfeljebb dzsúszok alkotórészeként vagy szárított (kapszula) formában jut el.