

MAP™ (Master Amino Acid Pattern) - Nova odkritja dr. Luca-Morettija na področju presnove beljakovin

Presnova beljakovin je eno najpomembnejših, obenem pa tudi eno od najbolj problematičnih področij človekove presnove, saj se v njej praviloma sprošča veliko toksičnih snovi. Svetovno znani italijanski zdravnik-raziskovalec prof. dr. Maurizio Luca-Moretti, ki je član španske kraljeve medicinske akademije in deluje v okviru mednarodnega inštituta za raziskovanje prehrane v Palm Beachu (International Nutrition Research Center), se s tem raziskovalno ukvarja že 23 let. Izsledke njegovega razvojno-raziskovalnega dela tudi klinično preverjajo že 17 let. Pred nedavnim mu je uspelo razviti za človeški organizem idealno kombinacijo esencialnih aminokislin - imenovano MAP™ (U.S. patent 5,132,113), ki omogoča kar 99% asimilacijo aminokislin. MAP je po kliničnih študijah povsem brez negativnih stranskih učinkov. To revolucionarno odkritje je dr. Luca-Moretti predstavil v znanstvenih člankih in na predavanjih po ZDA in Evropi, iz katerih povzemamo nekatere ugotovitve.¹

Pomen beljakovin in amino kislin

Beljakovine so za naše telo izjemnega pomena, saj so iz njih zgrajeni bistveni deli sleherne naše celice. Veliko slišimo na primer o pomenu kalcija in mineralov za gradnjo kosti, toda brez kvalitetnih beljakovin kosti ne bodo dovolj goste. Poleg tega so beljakovine bistvene za tvorbo encimov, hormonov, hemoglobina ..., povezane so s prenašanjem kisika, krčenjem mišic, prenosom elektronov in z drugimi procesi v našem organizmu. Skratka, od njih ni odvisno le naše zdravje, pač pa celo preživetje.

Telo proizvaja beljakovine iz sestavin, imenovanih aminokislina. Slednje pa pridobi iz beljakovin, zaužitih v zelenjavi, mesu, ribah, jajcih, algah in mlečnih izdelkih. Organizem razgradi beljakovine na njihove osnovne sestavine – amino kisline v želodcu in tankem črevesu. Uporabi jih kot »zidake« za tvorbo sebi lastnih beljakovin. Poznamo preko 20 vrst aminokislin. Med njimi je 8 tako imenovanih esencialnih aminokislin, ki jih telo ne more samo proizvesti. Moramo jih pridobiti s hrano, nato pa jih organizem pretvori v druge aminokislina. Žal pa je beljakovinska prehrana težje prebavljiva in pri njeni presnovi nastajajo strupeni stranski produkti. To je v znanosti in v praksi znano. Veliko ljudi se skuša z vegetarijanstvom izogniti toksinom, ki jih sprošča beljakovinsko bogata hrana živalskega izvora. Nova spoznanja pa kažejo, da nobena vrsta hrane ne zagotavlja človeku prave količine vsake od potrebnih aminokislin.

Nova odkritja o problematičnosti presnove beljakovinskih živil

Zaužite beljakovine so sestavljene iz prebavljivega in neprebavljivega dela. Neprebavljivega dela beljakovin je od 2 - 8 %. Za telo so neuporabne in se izločijo s fekalijami. Prebavljivi del beljakovin pa telo po razgradnji na aminokislina vsrka skozi stene tankega črevesa. A žal absorpcija beljakovin še ne pomeni, da bodo v nadaljnji presnovi izkoriščene. Dr. Luca-Moretti pravi, da do nedavnega ni bilo dovolj znano, v kolikšni meri jih koristno uporabimo. Do sedaj so koristnost beljakovin vrednotili le po njihovi teži. Na etiketah živil je napisana količina beljakovin v gramih. Toda dr. Luca-Moretti ugotavlja, da ni pomembna le teža beljakovin v hrani, pač pa tudi njihova kakovost.

Aminokislina, ki jih telo vsrka iz tankega črevesa, namreč lahko nadaljujejo svoje potovanje po eni od dveh presnovnih poti: po anabolični (izgrajevalni) ali katabolični (razkrojevalni) poti. To je zelo pomembno; do sedaj pa je bilo v prehranski znanosti premalo poznano.

1. Anabolični (izgrajevalni) proces

V anaboličnem procesu aminokislina učinkujejo kot predhodniki v sintezi beljakovin. To pomeni, da delujejo kot nekakšni zidaki pri gradnji nove celice. Anabolični proces ima univerzalne značilnosti. V tem tipu presnove aminokislin se v telesu ne sprošča energija, pa tudi ne odvečne dušične snovi oz. strupi.

¹ Posnetek njegove predstavitve v ZDA lahko poslušate na spletni strani <http://alternative-health-4u.com/map.html>.

2. *Katabolični (razkrojevalni) proces*

Povsem nekaj drugega se dogaja pri katabolizi. Aminokislina v kataboličnem procesu, ne morejo delovati kot predhodniki sinteze beljakovin. To pomeni, da tudi ne morejo delovati kot gradbeni elementi pri tvorbi novih celic. Pri svoji razgradnji sproščajo energijo in mnogo dušika oz. odvečnih strupenih snovi. Del teh strupov morajo predelati jetra, končno pa jih ledvice izločijo z urinom.

Lahko bi pomislili, da je energija, ki se sprošča v katabolizi beljakovin, dobra. Vendar je dejansko nevarna, ker se sprošča dušik. Človeški organizem je zasnovan tako, da pridobiva energijo predvsem iz ogljikovih hidratov in maščob, ki so pomembni v prehrani. Prav zaradi dušičnih toksinov, ki nastajajo pri taki razgradnji beljakovin, bi jih bilo neodgovorno uživati kot vir energije, meni dr. Luca Moretti. Končno je znano, da hranilna vrednost zaužitih beljakovin ni odvisna le od njihove teže.

Po dr. Luca-Morettiju potrebujemo o živilu tri informacije v zvezi z vsebovanimi beljakovinami:

1. koliko beljakovin vsebuje živilo,
2. kolikšna je njihova prebavljivost,
3. kolikšen je delež prebavljivih aminokislin, ki se presnavlja anabolno.

Delež anabolno presnovljenih aminokislin merimo z odstotkom NNU (Net Nitrogen Utilization - neto izkoristek dušika). Dušik je bistvena sestavina beljakovin, zato njihov izkoristek lahko merimo po izkoristku dušika v njih. Večina prehranskih virov beljakovin ima NNU le 30-38 %. Najvišji NNU med beljakovinskimi živili imajo kokošja jajca, in sicer 48 %. To pomeni, da bo 48 % vseh aminokislin, pridobljenih iz kokošjega jajca, gradilo nove celice, 52 % pa se bo razkrojilo; pri tem se bodo sproščali energija in dušični odpadki. Kazein (v mleku), žito in soja zagotavljajo le 17 % NNU.

Prav pri jajcih je morda najbolj vidno, kako pomembno je, da pojemo hrano tako, kot je proizvedena v naravi. Če ločimo rumenjaka od beljaka, ima rumenjaka le 18 % NNU, beljak pa le 17 % NNU, skupaj pa imata, kot rečeno, kar 48 % NNU.

Kot bomo videli v nadaljevanju, je po mnenju dr. Luca-Morettija zelo pomembno spoznanje o NNU živil. Novo prehransko spoznanje je torej naslednje: Čim manj energije se sprošča pri presnovi beljakovine, tem večja je stopnja neto koristnosti dušika. Preprosto rečeno, čim bolj je beljakovina hranljiva (koristno uporabljiva v izgradnji celic), manjša bo količina sproščenih kalorij in strupov - in narobe.

Znanstveno je potrjena tudi misel, da je z vidika presnove beljakovin problematična sleherna vrsta naravnih živil. Seveda je potrebno skrbeti za zdravje s čim bolj kvalitetno, biološko pridelano hrano. A zdi se, da tudi z največjo skrbjo za naravno prehrano ne razrešimo povsem problema presnove beljakovin. Vsak naravni vir beljakovin ima veliko dušičnih odpadkov. Tako smo pri prehrani pred večno dilemo: če uživamo dovolj beljakovinskih virov, se soočamo z veliko odpadnimi toksičnimi snovmi, če se jim izogibamo, pa smo praviloma beljakovinsko podhranjeni.

MAP – novo odkritje, ki omogoča skoraj popolno izkoriščanje beljakovin

Videti je, da je dr. Luca-Moretti razrešil problem presnove beljakovin. Najprej je odkril, katero je za človeško presnovo optimalno razmerje zaužitih aminokislin, kar do sedaj ni bilo znano. Nato je razvil lahko prebavljive oblike aminokislin in jih sestavil v razmerju, ki je za človeško presnovo optimalno. Svojo formulo je poimenoval MAP (Master Amino Acids Pattern). V bistvu gre za rastlinski izvleček, saj esencialne aminokislina pridobivajo iz stročnic. Zato je primeren tudi za vegetarijance.

Katere so prednosti te aminokislinske formule? MAP je v prvi vrsti odkritje, ne pa izum. Gre za spoznanje, katera kombinacija aminokislin je v skladu s človekovo naravo. Telo potrebuje največ 23 minut, da zaužite aminokislina iz MAP preidejo v kri, medtem ko je pri običajni beljakovinski hrani potrebno za njihovo prebavo vsaj 3-4 ure, pri slabih kombinacijah hrane pa še mnogo več. Še pomembnejše pa je, da se potem aminokislina MAP skoraj v celoti (99%) presnovijo anabolno. To pomeni, da se skoraj vse koristno uporabijo pri gradnji celic in da se v njihovi presnovi ne sprošča skoraj nič energije ter da ne nastaja skoraj nič toksičnih odpadkov. To je na prehranbenem področju izjemen, znanstveno dokazan dosežek.²

² Luca-Moretti, M.: A comparative, double blind, triple cross-over NNU study confirming the discovery of the Master Amino Acid Pattern. - Annals of the Royal National Accademy of Medicine of Spain, Volume CXV. Second Issue, Madrid 1998.

Klinični preizkusi so pokazali, da sestavine MAP, njihova skladnost, homogenost in izredno visoka čistost omogočajo prehrabeno učinkovitost, ki naj bi bila do sedaj brez primere.³ MAP povečuje moč organizma, zmanjšuje količino telesnih maščob, daje koži mladosten videz... Poglejmo nekaj pričevanj dr. Morettija o tem.

Starejši

Mnogi starejši ljudje imajo slab tek in niso zmožni dovolj prebaviti beljakovine. V ZDA so opravili študijo z več kot 32.000 starejšimi osebami v oskrbovalni negi. Med njimi jih je bilo podhranjenih kar 62 %. Toda do tega ni prišlo zaradi premajhne količine hrane. Preizkusi so pokazali, pravi dr. Luca-Moretti, da se starejši zelo dobro počutijo ob uživanju MAP. Njihova prebava je praviloma slaba, MAP pa je lahko prebavljiv in preide v kri že po 23 minutah. Neto izkoristek dušika MAP je, kot rečeno, 99 odstotna, dušičnih odpadkov pa skorajda ni. To je pri ljudeh z oslabiljenimi jetrnimi in ledvičnimi funkcijami še dodatna prednost, saj dušični odpadki najbolj obremenjujejo prav ta dva organa. Ledvični bolniki, ki so morali na dializo po trikrat tedensko, so po jemanju cele ali celo samo polovične dnevne doze MAP potrebovali dializo le enkrat na teden. Po 35 letu starosti se delovanje naših ledvic začne zmanjševati. Slabšanje njihove funkcije je postopno. Ne gre za to, da bi ledvice obolevale, le število ledvičnih celic se začne zmanjševati. Tako smo lahko v starosti sicer zdravi, a imamo le še 1/4 ledvic oziroma ledvičnih celic. Zmogljivost te naše »črpalke« se je torej zmanjšala in lahko predela le ¼ tekočine, ki jo zmogla nekoč. Toda zdaj, trdi dr. Luca-Moretti, lahko prvič krepimo starejše brez dodatne obremenitve ledvic z dušičnimi odpadki. Rezultati so pri starejših, ki uživajo MAP, presenetljivo dobri. Blago telesno gibanje še pospeši učinkovanje MAP. Pomaga že to, da zjutraj in popoldne po petkrat zapored vstanejo in sedejo. Če zmorejo iz tedna v teden to povečati na serijo do 25 sedov in dvigov, je seveda še bolje. Koristijo tudi podobne serije petih kroženj z rokami v sedečem položaju – zjutraj in zvečer – ki jih tudi iz tedna v teden povečujemo do 25. Te vaje okrepijo tudi trebušne mišice, kar pomaga pri zaprtju, ki je pri starejših pogosto. Dr. Luca-Moretti je med svojimi predavanji opisal primere starejših ljudi, ki so hodili le še drsajoč. Po jemanju 3-5 tablet MAP dnevno in omenjeni telesni vadbi, so lahko normalno hodili že po tednu ali dveh.

Nosečnice in doječe matere

Na etiketah mnogih zdravstvenih in prehranskih izdelkov, pa naj bodo to vitamini ali zelišča, zadnjih 30 let svarijo, da se morajo nosečnice in doječe matere glede njihove uporabe posvetovati z zdravnikom. Pri MAP to ni potrebno. Ker je ta izdelek stodontno prebavljiv in ne vsebuje dušika in odpadnih produktov, jih dr. Luca-Moretti spodbuja, da jemljejo MAP za svoje zdravje in zdravje svojih otrok. Mnogo nosečih žensk dobi vidna znamenja (strije) predvsem po trebuhu in prsih. Toda to se ni primerilo ženskam, ki so jemale MAP. Njihove kožne celice so se številčno povečevale in se uspele prilagoditi raztezanju kože. In ne samo to; po nosečnosti in dojenju so se uspele povrniti v prejšnje stanje brez mlahavosti.

Noseče ženske imajo tudi preobremenjen ledvični sistem. Zaradi tega imajo tudi visoko koncentracijo odpadnih snovi v krvi, zlasti dušika. Deset tablet MAP zagotavlja toliko beljakovin kot 350 g mesa, rib ali perutnine, pri njegovi presnovi pa se ne sprošča skoraj nič odpadnega dušika. Zato je za nosečnice priporočljiv.

Otroci

Luca-Moretti M.: Comparative study of subjects' net nitrogen utilization while receiving bovine milk or soybean flour with or without SON™ nitrification. – ADV.THER., Vol. 9, Issue 5, 1992, p. 290-301.

Luca-Moretti M.: Comparative study of subjects' net nitrogen utilization while receiving SON™, a nutritional amino acid formula, or high biologic-value egg protein, or egg protein amino acid formula. – ADV.THER., Vol. 9, Issue 5, 1992, p. 280-289.

³ Luca-Moretti M.: Comparative study of subjects' net nitrogen utilization while receiving SON™, a nutritional amino acid formula, or high biologic-value egg protein, or egg protein amino acid formula. – ADV.THER., Vol. 9, Issue 5, 1992, p. 280-289.

V deželah tretjega sveta so z MAP-om učinkovito pomagali podhranjenim in lačnim otrokom. Tudi okrevanje po boleznih je hitrejše: kjer je običajno potekalo en mesec, je ob izboljšanju hrane z MAP zadostoval že en teden.

Doktor Luca-Moretti je navedel tudi primer 8 letnega dečka. Kot novorojenček je imel raka na eni ledvici, ki so mu jo odstranili. Zdravili so ga tudi s kemoterapijo. Pri osmih letih je bil visok toliko kot 5 letni otrok. Tehtal je le 14,9 kg. Dr. Moretti je dečkovi materi razložil delovanje MAP in ta je bila pripravljena poskusiti. Seveda je bila do izdelka skeptična, toda dr. Moretti je bil prepričan v njegov uspeh. Čim slabša je prehranjenost posameznika, tem bolj so vidni rezultati. Izdelek ji je podaril in začeli so mu dajati po pet tablet dnevno. Mater je prosil, da vsak teden izmeri njegovo višino. Bila je skeptična in se ji je to zdelo nesmiselno, saj se sinova velikost že več let ni spremenila. Toda že po treh tednih je zrasel za 1,3 cm, v treh mesecih pa za 10,5 cm in pridobil 2,25 kg mišične mase! Po šestih mesecih je zrasel za 23,85 cm in pridobil 5,4 kg mišične mase. Take dramatične izboljšave, pravi dr. Luca-Moretti, se z MAP primerijo, ko je posameznik hudo podhranjen. Toda v vseh primerih daje prehranjevanje ob dodajanju visokokakovostnih beljakovin MAP zelo ugodne rezultate tako pri otrocih kot pri odraslih.

Zmanjševanje telesne teže

Z mnogimi shujševalnimi dietami izgubimo tudi mišice. Teh pa nihče ne bi rad izgubil in tudi nihče ne bi rad imel ohlapnih tkiv po hujšanju. Najpogostejše stranke pri kirurških v Ameriki so mlade in starejše ženske, ki so si s hujšanjem pokvarile izgled prsi, saj so prve, ki trpijo pri shujševalnih programih. Zdaj pa je prvič dana možnost, trdi dr. Luca-Moretti, da se človek lahko krepi tudi pri hujšanju.

En od njegovih nedavnih pacientov je pri 27 letih tehtal 243 kg. Debel je bil že od sedmega leta starosti, tako da se mu moda niso spustila v pravi položaj, da bi lahko dozorela in je imel ženski glas. V pičlih enajstih mesecih je z MAP shujšal z 243 kg na 85,50 kg! Zlasti je zdravnike presenetilo, da ni bilo na njem niti enega ohlapnega tkiva. Do tedaj so menili, da je to nemogoče. Znano je sicer bilo, da je koža elastična. Novost pa je, da je sposobna tolikšne elastičnosti. V omenjenem primeru hujšanja je vendarle šlo za ogromno razliko v teži in obsegu kože.

Znanstveniki so odkrili, da možgani kontrolirajo število celic v koži. Ko se lotimo kakršnekoli shujševalne diete, ki vsebuje visoko kvalitetne beljakovine MAP, tkiva enostavno ne postanejo ohlapna. To pa se pri uživanju MAP še najbolj pozna na obrazu, pravi dr. Luca-Moretti.

Ko pri shujševalni dieti uporabljamo MAP, se mišična masa ne zmanjša, pač pa se telo tako okrepi, da večina ljudi opazi izboljšanje že v 3 do 4 dneh. Do sedaj je bilo splošno sprejeto stališče, da je vzrok prekomerne teže preveč kalorična hrana: če je s hrano zaužita energija večja od njene porabe, naj bi se presežek pretvoril v maščobe in povečanje teže. Dr. Luca-Moretti meni, da to ni čisto pravilno, v nekaterih ozirih pa celo zelo napačno. Človek lahko pridobi 1,80 kg na dan. Toda, če bi bila to čista teža oziroma maščoba, bi moral za tak prirastek teže zaužiti preko 16.000 kalorij dnevno. Kdo pa lahko poje toliko na dan? Nihče. Pri klinični prehrani morajo paciente prisiliti, da pojedjo preko 4000 kalorij. Z drugimi besedami: če človek izgubi 1,80 kg na dan, bi moral dnevno porabiti več kot 16.000 kalorij. Z nobeno aktivnostjo pa tega ne zmoremo v enem samem dnevu. V drugem primeru so analizirali 135 kg in 180 kg težki osebi in ugotovili, da imata obe enako količino tako mišičnih kot maščobnih tkiv. Kako je to mogoče? Kje se »skriva« dodatnih 45 kg? V zadržani vodi, pravi dr. Luca-Moretti. V tkivih debelejših oseb so namreč odkrili presežek vode in zadrževanje natrija.

Kako se rešimo odvečne vode in natrija? Z diuretiki nikakor ne, trdi dr. Luca-Moretti. Pri uživanju sredstva za izločanje seča debeli prej dehidrirajo. Zakaj?

Presežek vode in natrija se zadržuje v medceličnem prostoru. Dr. Luca Moretti pravi, da je to posledica premajhne količine zaužitih beljakovin oziroma njihove neustrezne kakovosti ali sestave. Zaradi tega se poveča osmotski pritisk v krvnem obtoku. Ko se to zgodi, se voda in natrij, ki bi se sicer normalno izločila skozi ledvice, ne izločita. Organizem ta presežek shrani v medceličnem prostoru in s tem poskuša izenačiti osmotski pritisk v krvi in v medceličnici.

Drugi razlog za preveliko težo je v naših možganih. Ti so programirani za preživetje. Ljudje lahko preživimo tedne ali mesece brez beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Brez hrane lahko preživimo 40 dni. Toda brez vode lahko vzdržimo le nekaj dni. V primeru pomanjkanja hrane (npr. pri

shujševalni kuri) bo naše telo začelo izločati nekatere hormone, ki bodo spodbudili shranjevanje vode v tkivih, saj je voda bistvena za preživetje. Če telesu ne dodamo dovolj beljakovin ali hranljivih snovi in omejimo kalorije, bo še bolj ogroženo in bo morda celo pridobilo dodatno težo. Mnogi posamezniki, ki se lotijo hujšanja z napačno sestavljeno nizko kalorično hrano, tožijo, da se jim je v času hujšanja telesna teža povečala. Dr. Luca-Moretti, ki vodi seminarje za zdravnike, ki se ukvarjajo s problemom hujšanja in prekomerne teže, zagotavlja, da uporaba MAP v času hujšanja povrne pravilno količino proteinov v krvni obtok, osmotski pritisk se v njem normalizira, v tkivih shranjena voda ter natrij pa se izločita iz telesa preko ledvic. Tudi presnova, ki jo možgani v času običajnih shujševalnih diet upočasnijo, se normalizirala.

Rekreativci, športniki in body-builderji

MAP je hrana. Kot vsako hrano naše telo razporeja tudi zaužite beljakovine na moder način, saj jih najprej uporabi za vzdrževanje in »popravilo« najvitalnejših, notranjih organov in tkiv, ne pa mišic okončin.... To pri uporabnikih MAP s šibkimi notranjimi organi in presnovo traja tudi do 6 tednov. Šele potem se MAP intenzivneje uporabi za utrditev in razvoj mišic. Z MAP so namreč dosegli odlične rezultate tudi pri regeneraciji in rasti mišic in lahko koristi vsem, ki z rekreacijo in športom skrbijo za svoje telo. Naj za ilustracijo navedemo nekaj ekstremnih primerov, ki jih opisuje dr. Luca Moretti.

Pred nekaj leti so italijanskemu olimpijskemu prvaku operirali stopalo. Da bi pospešil okrevanje, je začel po operaciji jemati MAP. Takrat je imel 37 let in je dvigoval uteži od svojega 18. leta. Potrebno je bilo vsega 9 mesecev, da je v času okrevanja pridobil okoli 10 kilogramov mišične mase. Rezultat je bil tako izjemen, da mu niso verjeli. Zato je dr. Luca Moretti pred dvema letoma, ko je bil star 53 let, napravil test v svojem inštitutu. Sam je začel trenirati na klopi za dvigovanje uteži (bench-press). Sprva je bil njegov maksimum 40,5 kg, ki jih je dvignil za predvidenih 7,6 cm (toliko cm je predvideno, da bi preprečili morebitne poškodbe, ki so prisotne pri začetnikih). Začel je jemati po 10 tablet na dan. Vadil je v telovadnici po dva dni v tednu. Kakih 40 minut pred vadbo, ki je trajala približno eno uro in petdeset minut, je užil še dodatnih 10 tablet. Po 5 tednih se je teža uteži, ki jih je dvignil, povzpela s 40,5 kg na 72 kg! Njegovi kolegi so menili, da to ni nič posebnega. Toda po 12 tednih so bili mnogi začudeni, ko je zmožni dvigovati 144 kg za 7,6 cm. Pri njegovi starosti je bilo to fenomenalno. Če bi jemal steroide, bi se po petdesetem letu v telesu le zadrževala voda, mišice pa se ne bi razvijale! (Italijanska vlada je izvedla raziskavo med starejšimi športniki, starimi od 38 do 52 let). Po tem uspehu je dr. Luca-Moretti želel prenehati z vadbo saj je preizkus potrdil njegova pričakovanja in tudi časa za vadbo mu je primanjkovalo. Njegovi znanstveni kolegi pa so ga spodbudili, da je nadaljeval, saj so hoteli ugotoviti, ali je 144 kg dosegljivi maksimum ali ne. Danes, 2 leti kasneje, pri 55 letih, lahko dr. Luca-Moretti dvigne preko 225 kg (preverjeno tudi v prisotnosti dr. Leonarda Smitha, medicinskega svetovalca Royal BodyCare). Prej drobni italijanski doktor je moral v zadnjih dveh letih 5 krat povečati številko suknjiča! Dr. Luca-Moretti trdi, da v dolgoletni praksi niso zasledili niti enega primera negativnih stranskih učinkov MAP, celo v lastnem ekstremnem primeru krepitve mišične mase ne.

Pomembna je netoksičnost beljakovinskih prehranskih dodatkov

V medicini že dolgo poznajo beljakovinske prehranske dodatke, saj z njimi pomagajo organizmu pri regeneraciji tkiv in organov po operacijah.... Bolj znana pa je njihova uporaba v športu in body-buildingu, saj omogočajo krepitev mišične mase. Ker je prav tu njihova uporaba zelo intenzivna, je pomembno, da so preparati netoksični, saj se sicer posameznik lahko preobremenuje z dušičnimi toksini.

Ti dodatki vsebujejo praviloma beljakovine iz kokošnjih jajc (v obliki aminokislin ali kar v integralni obliki). V tri mesece trajajoči klinični raziskavi, v kateri je sodelovalo 66 zdravih moških in žensk, so ugotovili, da je NNU beljakovinskega preparata iz kokošnjih jajc 68 %, preparata, ki vsebuje aminokislino iz kokošnjih jajc pa 72 %⁴, kar pa je še vedno bistveno manj od NNU MAP (99 %). To pomeni, da je potrebno za enako količino izkoriščenih aminokislin užiti precej manj MAP kot

⁴ Prav tam.

običajnega beljakovinskega dodatka iz jajc. Prednost MAP pa je predvsem v tem, da v organizmu skorajda ne pušča toksičnih dušičnih odpadkov, ki sicer precej bremenijo naše telo, črpajo v procesu njihove nevtralizacije in izločanja precej telesnih moči. Pri presnovi običajnih beljakovinskih prehrabnenih dodatkov iz kokošjih jajc se za enako količino (anabolno) izkoriščenih aminokislin sprošča kar 47 krat (!) več dušičnih strupov, kot pri MAP. To je pomembno za varovanje zdravja športnikov, vpliva pa tudi na učinkovitost telesne vadbe, saj telesu pri uživanju MAP ni treba trošiti toliko energije za nevtralizacijo strupov in jo lahko usmerja v doseganje (športnih) rezultatov.

Naj to ponazorimo s primerom. Če užijemo 100 g MAP, bomo iz njega dobili za gradnjo celic (mišic...) kar 99 g koristnih aminokislin. Ker je NNU običajnih beljakovinskih prehrabnenih dodatkov iz jajc nižji (68 %), bi jih morali zaužiti za skoraj polovico več kot MAP (146 g) za enako količino (99 g) koristnih aminokislin. S tem pa se drastično poveča količina v telesu sproščenih dušičnih strupov. Pri 100 gramih zaužitega MAP se sprosti le en gram dušičnih odpadkov, pri 146 gramih beljakovinskega dodatka iz jajc (ki nam daje isto količino koristnih aminokislin, to je 99 gr), pa je količina toksinov že 47 gramov. Teh 47 g je v primerjavi z 1 g strupov iz MAP kar 47 krat več. Še bolj bi se zastrupljali, če bi hoteli pridobiti enako količino (99 g) beljakovin z uživanjem jajc, saj bi bilo bilo toksinov že 107 krat več kot pri MAP. Primerjavo kaže spodnja tabela.

	MAP	Beljakovine iz kokošjih jajc (prehranski dodatek)	Kokošja jajca (hrana z najvišjim NNU)
NNU (neto izkoriščenost dušika)	99 %	68 %	48 %
Absorbirane beljakovine	100 g	146 g	206 g
- od tega izkoriščeno (anabolno)	99 g	99 g	99 g
- dušični kataboliti (strupi)	1 g	47 g	107 g

Kakovostne beljakovine potrebujemo zdravi in bolni

Dr. Luca-Moretti navaja v svojih predavanjih veliko primerov in kliničnih študij, kako z MAP izboljšana prehrana koristi zdravim in bolnim. V zadnjih letih so na primer ugotovili, da so beljakovine bistvene za boljše počutje pri sladkornih bolnikih. Ugodno vplivajo pri hipoglikemiji. Skrajšuje se čas okrevanja pri zlomih, poškodbah in pri kirurških posegih. Odkritelj MAP je opisal tudi primere otrok z mišično distrofijo, ki so si z MAP močno okrepili mišice in popravili motorične sposobnosti. MAP naj bi bil primeren celo pri bolnikih, ki so jim odstranili želodec, saj se ne prebavlja v njem, pač pa v tankem črevesu. Ugodno učinkuje pri Chronovi bolezni, ker pri njegovi prebavi ni odpanih snovi, ki bi se izločajo v črevesje. Pri Chronovi bolezni in pri operaciji želodca ga jemljemo v uprašeni obliki (tablete zdrobimo). Vidne in merljive rezultate so dosegli pri slabokrvnosti; prehrana anemičnih mora namreč vsebovati tudi dovolj kvalitetnih beljakovin, ki tvorijo rdeče krvničke, ne le železa in drugih rudnin...

Kvalitetne beljakovine koristijo tudi zdravim. S sodobno hrano smo po malem vsi podhranjeni. Pogosto vidimo celo mladenke iz mladeniče z visečo kožo in mlahavimi mišicami. Tudi za temi pojavi se skriva pomanjkanje beljakovin oziroma njihova slaba presnova. Samo telesno gibanje ni dovolj za izboljšanje stanja, saj telo potrebuje za pomladitev kože tudi kvalitetne beljakovinske gradnike. Potrebuje pa jih tudi za tvorbo encimov in hormonov, od katerih so odvisne vse naše psihofizične funkcije.

Spoznanja, ki so vredna pozornosti

Za tiste, ki poskušamo skrbeti za zdravo, čim bolj naravno prehrano, poraja tak nov prehrabni dodatek veliko vprašanj, dvomov, pa tudi upov. Je proizvod res dovolj varen, res povsem neškodljiv...? Kakšni so dolgoročni učinki jemanja tega rastlinskega izvlečka? Kako ga pravilno vključiti v svojo vsakodnevno prehrano...? Vsekakor raziskovanje dr. Luca-Moretija posega v eno najpomembnejših in najbolj problematičnih področij človekove presnove in je že zato vredno pozornosti.

September, 2001

Gradivo pripravil Iztok Ostan v sodelovanju z Alberto Ostan in Boženo Ambrozius.

Poslovenjenje uporabljenih gradiv: Nevenka Koprivnik

Dodatne informacije na spletni strani:

<http://www.ziva-voda.com>