

Likopen zapobiega powstawaniu raka

Autor: frater - 06/05/2017 16:22

Likopen (E160d) – organiczny związek chemiczny z grupy karotenów, węglowodór nienasycony o budowie podobnej do kauczuku naturalnego. Należy do rodziny naturalnych pigmentów (karotenoidów) występujących u roślin i zwierząt. Jest jednym z przeciwutleniaczy, posiada właściwości chroniące organizm przed licznymi chorobami układu krwionośnego, a przede wszystkim przed rakiem

Likopen występuje obficie w **pomidorach**, przepękli indochińskiej, gujawie, melonach[3] oraz innych czerwonych owocach (arbuzy, czerwone grapefruity, owoce dzikiej róży)[4].

Ze względu na łatwą rozpuszczalność w tłuszczach, najlepiej przyswajalny przez człowieka w postaci przetworzonej poprzez podgrzanie z oliwą

pl.wikipedia.org/wiki/Likopen

=====

Odp: Likopen zapobiega powstawaniu raka

Autor: frater - 06/05/2017 16:54

www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/likopen-w-pomidorach-zmniejsza-ryzyko-zawalu-i-rozwoju-nowotworow-35849.html

LIKOPEN w pomidorach zmniejsza ryzyko zawału i rozwoju nowotworów

Likopen to przeciwutleniacz, który m.in. zmniejsza ryzyko zawału serca i rozwoju nowotworów, w tym raka prostaty i szyjki macicy. Głównym źródłem likopenu są pomidory, jednak tej prozdrowotnej substancji najwięcej znajduje się w jego przetworach, m.in. w keczupie. Sprawdź, jak działa likopen i w jakich jeszcze produktach można go znaleźć.

Likopen to czerwony barwnik z rodziny karotenoidów - naturalnych przeciwutleniaczy. Jego zadaniem jest nadawanie owocom i warzywom czerwonej barwy i neutralizacja wolnych rodników, których nadmiar w organizmie doprowadza do tzw. stresu oksydacyjnego, a dalej do rozwoju wielu chorób, w tym tych nowotworowych. To właśnie z silnych właściwości przeciwutleniających wynikają prozdrowotne właściwości likopenu. Jednak nie tylko neutralizuje on wolne rodniki, lecz także ma zdolność regeneracji innych antyoksydantów, np. luteiny.

Likopen zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów

Likopen usuwa z organizmu wolne rodniki, które są odpowiedzialne m.in. za rozwój chorób nowotworowych, a tym samym zmniejsza ryzyko powstania raka. Wysokie spożycie likopenu może zmniejszyć ryzyko zachorowania m.in. na raka prostaty. Potwierdzają to badania przeprowadzone na grupie 48 tys. mężczyzn, których zwyczajnie żywieniowe obserwowano przez 4 lata. U mężczyzn, którzy jedli 10 lub więcej dań z pomidorów tygodniowo, ryzyko rozwoju raka było mniejsze o 34 proc., a u tych jedzących 4-7 dań tylko o 20 proc. mniejsze. Ponadto dieta bogata w likopen może również wspomóc leczenie raka prostaty. Tak wynika z badań przeprowadzonych wśród mężczyzn, którym trzeba było usunąć gruczoł krokowy. Przez 3 tygodnie podawano im 15 mg likopenu dziennie. Okazało się, że u 80 proc. badanych rozmiary prostaty zmniejszyły się.

Dzięki likopenowi zmniejsza się również prawdopodobieństwo zachorowania na raka szyjki macicy. Z badań przeprowadzonych u kobiet, które są predysponowane do zachorowania na ten nowotwór, wynika, że wysoki poziom likopenu we krwi aż pięciokrotnie zmniejsza ryzyko rozwoju tej choroby.

Likopen chroni przed rozwojem chorób serca

Likopen poprawia funkcjonowanie układu krwionośnego u pacjentów, którzy zmagają się z jego dysfunkcją, zmniejszając w ten sposób ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, m.in. wylewu i zawału. Tak twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Cambridge, których wyniki badań opublikowano w czasopiśmie „PLOS One”. Likopen reguluje bowiem funkcje śródbłonna i powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych (żył, tętnic i naczyń włosowatych) u pacjentów z chorobami układu krążenia.

Ponadto likopen wpływa hamująco na syntezę cholesterolu i pomaga w usuwaniu jego „złej” frakcji - LDL - z krwi. Potwierdzają to badania brytyjskich uczonych. Badane przez nich osoby przyjmowały likopen w ilości 27 mg dziennie w postaci soku pomidorowego (400 ml) przez 3 tygodnie. W efekcie nastąpił u nich spadek poziomu cholesterolu całkowitego (TC) o 6 proc. a frakcji LDL o 13 proc.

Likopen - w jakich produktach można znaleźć?

Głównym źródłem likopenu są pomidory - te dojrzewające na słońcu, nie szklarniowe lub spod folii. Świeże pomidory zawierają średnio 0,7 – 20 mg likopenu w 100 g. Jednak tej prozdrowotnej substancji najwięcej znajduje się w jego przetworach (koncentraty pomidorowe, ketchupy, soki, sosy i przeciery), ponieważ jest uwalniana podczas rozdrabniania, gotowania czy smażenia. Dla porównania - pasta pomidorowa może zawierać ok. 5,4-150 mg likopenu/100 g.

Ponadto likopen można znaleźć w innych czerwonych warzywach i owocach, m.in. w papryce, w owocach dzikiej róży, arbuzech, czerwonych grejpfrutach i czerwonej gujawie. Jednak ilość likopenu w tym produktach jest niewielka w porównaniu z tą zawartą w pomidorach i jego przetworach. Śladowe ilości znajdują się także w morelach i papai.

Likopen na mocne kości

Dieta bogata w likopen (a także inne karotenoidy) może ochronić przed nadmierną utratą tkanki kostnej. Tak wynika z badań, których wyniki zostały opublikowane na łamach „American Journal of Clinical Nutrition”. Wszystko dlatego, że likopen poprawia gęstość mineralną kości. Tym samym zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Likopen chroni przed słońcem

Dzięki temu, że likopen zwalcza wolne rodniki, opóźnia proces starzenia się skóry. Ponadto już niewielka jego ilość zwiększa odporność skóry na promieniowanie słoneczne, co objawia się tym, że skóra pod wpływem działania słońca mniej się czerwieni. A skoro likopen chroni przed promieniami UVA i UVB, zmniejsza również ryzyko rozwoju raka skóry - czerniaka.

To ci się przydaTo ci się przyda

Likopen zdecydowanie łatwiej wchłania się w postaci przetworzonej, np. w postaci keczupu, koncentratu pomidorowego (oczywiście najwyższej jakości), niż naturalnej, czyli w postaci owoców i warzyw. Warto wiedzieć, że keczupy o większej procentowej zawartości koncentratu pomidorowego mają większą zawartość likopenu, a tym samym wyższą aktywność przeciwrodnikową niż te, w których jest niewiele tego składnika. Co ciekawe, wyznacznikiem zawartości likopenu nie jest ilość pomidorów użytych do wyprodukowania ketchupu. Tak wynika z badań naukowców z Katedry Biochemii i Chemii Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.

Przyswajanie likopenu zwiększa tłuszcz. Dlatego do pomidorów, a także potraw na ich bazie, zaleca się dodać oliwę z oliwek lub inny zdrowy tłuszcz. Co ciekawe, likopen jest lepiej wchłaniany także wtedy, gdy jest spożywany po podgrzaniu, dlatego w pierwszej kolejności lepiej sięgać sosy i zupy na bazie pomidorów.

U nałogowych palaczy poziom likopenu we krwi jest około 20 proc. niższy niż u niepalących. Jest to wynik działania reaktywnych form azotu, które znajdują się w dymie papierosowym. Te szkodliwe związki wnikają z płuc do krwi, a następnie powodują degradację nie tylko cząsteczek likopenu, lecz także innych karotenoidów.

Likopen jest także naturalnym barwnikiem, który ukrywa się pod symbolem E160d. Można go znaleźć w składzie m.in. kandyzowanych owoców i warzyw, lodów, sosów, przypraw, pikli czy win owocowych.

=====