

Odchudzające właściwości kurkumy. Czy warto brać kurkumę w kapsułkach?

Kurkuma jest żółto-pomarańczową przyprawą, która jest znana i bardzo rozpowszechniona w kuchni indyjskiej. Swoją intensywną słoneczną barwę, przyprawa curry zawdzięcza właśnie kurkumie! Kurkuma działa antynowotworowo. Czy posiada także właściwości, które wspomagają redukcję masy ciała?

Kurkuma

Szafran indyjski to inna nazwa określająca żółtą, indyjską przyprawę.

Pozyskiwane kłącze

z ostryża długiego, po wysuszeniu i nadaniu sypkiej konsystencji, wykorzystuje się do nadania potrawom żółto-pomarańczowego zabarwienia.

Kurkuma nie posiada swojego charakterystycznego smaku ani zapachu, co sprawia, że można dodawać ją zarówno do potraw deserowych, jak i wytrawnych lub napojów.

Substancją aktywną i jednocześnie pełniącą funkcję naturalnego barwnika jest kurkumina. Kurkumina wykazuje szerokie spektrum działania, które objawia się na poziomie całego organizmu oraz selektywnym działaniem bezpośrednio na komórki somatyczne ciała. **Stwierdza się jej działanie antynowotworowe, przeciwgrzybicze, antybakteryjne i antywirusowe, co wpływa na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego.** Warto również wspomnieć o działaniu przeciwutleniającym kurkuminy, gdyż jest to bardzo istotna funkcja. W organizmie człowieka, w każdej sekundzie przeprowadzanych jest szereg reakcji metabolicznych, a ich ilość nasila się szczególnie podczas stresu oraz wzmożonej aktywności fizycznej. Produktem owych reakcji są wolne rodniki, które w niewielkiej ilości wykazują korzystny wpływ na organizm człowieka. Niestety ich nadmiar sprzyja pogłębianiu dysfunkcji śródbłonna naczyń krwionośnych, jednocześnie sprzyjając chorobom sercowo-naczyniowym oraz rozwojowi chorób cywilizacyjnych: nadwadze, otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnieniu tętniczemu krwi.

Kurkuma właściwości odchudzające

Kurkumina jest substancją bioaktywną. Wykazuje szerokie działanie na organizm człowieka, które pośrednio może wpływać na przyspieszenie redukcji masy ciała u osób stosujących się do zaleceń prawidłowego żywienia. **Kurkumina wpływa korzystnie na pracę wątroby, ponieważ wspiera tworzenie oraz wydzielanie żółci, która uczestniczy w procesach trawienia spożytych tłuszczów.** Dzięki temu przyspiesza trawienie pokarmu oraz wpływa na prawidłowość tego procesu.

W 2015 roku zostały przeprowadzane ciekawe badania wstępne o charakterze pilotażowym, na temat działania kurkuminy jako substancji wspierającej proces odchudzania u osób z nadwagą i zespołem metabolicznym. W badaniu wzięły udział 44 osoby, które zmieniły styl życia na korzystniejszy dla zdrowia. Po 30 dniach stosowania wyłącznie diety redukcyjnej odnotowano średni spadek wyjściowej masy ciała <2%. Po tym czasie polecono osobom w dalszym ciągu stosować dietę oraz włączono im

preparaty farmaceutyczne zawierające skoncentrowaną formę kurkuminy na okres 60. dni. **Wyniki zachęciły do przeprowadzenia badań na większej grupie osób, gdyż po 60 dniach diety oraz zażywania kapsułek, odnotowano większy ubytek masy ciała u badanych osób o 3 punkty procentowe, ponadto zaobserwowano niższą zawartość tkanki tłuszczowej w ciele i mniejszy obwód talii oraz bioder.** Warto poczekać na badania przeprowadzone na większej grupie, by móc jednoznacznie stwierdzić korzystny wpływ kurkuminy na proces odchudzania, natomiast po wynikach badania wstępnego można spodziewać się pozytywnych rezultatów.

Kurkuma w kapsułkach

Biodostępność naturalnej kurkuminy zawartej w kurkumie jest niestety niewielka, stąd prawdopodobnie w badaniu wstępnym wykorzystano produkt farmaceutyczny. Są jednak substancje oraz formy kurkuminy, które są w większym stopniu absorbowane w jelicie cienkim, by w następnej kolejności za pomocą układu krwionośnego móc rozprzecznić substancję po całym organizmie. **Nie bez powodu mieszanka curry zawiera w swoim składzie również pieprz, będący źródłem piperyny, która zwiększa biodostępność kurkuminy dla organizmu człowieka.** W produktach farmaceutycznych dla wzmocnienia wchłaniania w jelicie cienkim kurkuminy, stosuje się jej połączenie z albuminami (białka), dodatek wcześniej wspomnianej piperyny lub podaje się ją w formie kompleksów z jonami cynku, magnezu, selenu lub miedzi. Nowym osiągnięciem jest produkcja kurkumy micelizowanej, której forma jest o kilkadziesiąt razy lepiej absorbowana niż kurkuma w proszku. Swoje maksymalne stężenie, barwnik osiąga po ok. 1-2 h po spożyciu posiłku zawierającego jego dodatek.

Dawkowanie kurkumy

Kurkumę w tabletkach należy stosować zgodnie z zaleceniami producenta, które powinny być zawarte na opakowaniu zakupionego suplementu. Należy pamiętać, aby nie przekraczać zalecanej dawki. Ponadto należy bardzo dokładnie sprawdzić źródło, z którego decydujemy się nabyć suplement, najlepiej, aby była to apteka.

Jeśli chodzi o kurkumę w postaci przyprawy, należy dodawać jej ok. 1 łyżeczkę do posiłku w towarzystwie oleju oraz pieprzu, który zwiększa jej biodostępność dla organizmu człowieka.

Kurkuma cena

Za 20. gramowe opakowanie kurkumy w postaci przyprawy zapłacimy ok. 1,5-3 zł w zależności od firmy. Za większe objętościowo paczki ceny są proporcjonalnie wyższe.

Kapsułki są znacznie droższe niż zakup przyprawy. W aptece za opakowanie kurkumy z dodatkiem piperyny zapłacimy ok. 25 zł za 60 kapsułek. Za opakowania ok. 60-90 kapsułek w internetowych sklepach ze zdrową żywnością ceny wahają się od 50 do nawet 300 zł!

Kurkuma jest przyprawą znaną w kuchni indyjskiej. Obecnie trwają badania nad jej wpływem na proces odchudzania się u osób z nadmierną masą ciała. Aby uzyskać jej lepsze działanie należy łączyć ją z ostrymi przyprawami, które zwiększają jej

biodostępność dla organizmu, co oznacza, że większa ilość substancji czynnej zostanie w naszym organizmie, a nie zostanie wydalona wraz ze zbędnymi produktami przemiany materii.

Literatura:

1. Przybylska S.: Kurkumina – prozdrowotny składnik kurkumy. Problemy Higieny i Epidemiologii 2015, 96, 2: 414-420.
2. Di Pierro F., Bressan A., Ranaldi D., Rapacioli G., Giacomelli L., Bertuccioli A.: Potential role of bioavailable curcumin in weight loss and omental adipose tissue decrease: preliminary data of a randomized, controlled trial in overweight people with metabolic syndrome. Preliminary study. European Review for Medical and Pharmacological Sciences 2015, 19, 21: 4195-4202.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/odchudzajace-wlasciwosci-kurkumy-czy-warto-brac-kurkume-w-kapsulkach>

