

Biocsicsóka-sűrítmény

Tudományos kutatások alapján kifejlesztett, magas táplálkozásbiológiai értékű, koncentrált növényi táplálék és édesítő

Helyettesíthető-e a fehércukor?

▪ OKOS TÁPLÁLKOZÁSSAL A TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÉRT



A csicsóka (*Helianthus tuberosus*) Észak-Amerikából származik, ahol az indián őslakosság fogyasztotta. A civilizációs ártalmak növekedésével párhuzamosan újra a figyelem és a tudományos kutatások középpontjába került. A csicsókából készülő élelmiszerek kiemelkedő hasznosságát hazai és külföldi szakirodalmak sora igazolta az elmúlt években.

A csicsóka betakarítása, kíméletes feldolgozása, majd koncentrált biotermékké alakítása szakmai tapasztalatot és egyedi technológiát igényel. A hazai egyetemi kutatásoknak (Budapesti Corvinus Egyetem, KÉKI), valamint az új, egyedi technológiának köszönhetően sikerült előállítani hazai bio-nyersanyagból a kellemes ízű, zamatos csicsóka-sűrítményt – *natur* és *fruktózdús* (édes) formában.

Édesítő ereje (fruktózdús forma) a cukorénál erősebb, a termék a méznél is édesebb, de nem émelyítő jelleggel.

A biocsicsóka-sűrítmény koncentrált, általános tápanyagkiegészítést szolgáló magas tápértékű bio-élelmiszer, melynek orvosi biológiai jelentősége van. Rák megelőző (antioxidáns), szív- és érvédő (LDL-szint csökkentő, HDL-szint növelő), immunerősítő, idegstabilitást fokozó, emésztést serkentő, bélflóra-helyreállító (prebiotikus), májvédő és méregtelenítő, súlycsökkenést segítő (teltségérzést keltő), valamint vércukorszint-szabályozó hatású. Húgysavszint-csökkentő hatása révén ízületi betegségben szenvedőknek is javasolható. Az alkoholfüggőséget és iváskényszert kedvezően befolyásolja, az elvonókúrák hasznos kelléke lehet (az alkohol, illetve acetaldehid oxidatív lebomlását sietteti).



A koncentrált csicsókatermékek kiemelten és igazoltan egészségvédő hatású táplálék minden korosztálynak. Gyermek és fiatalok számára stabil energia-szolgáltató, támogatja az idősek roborációját, fogyókúra programok hatékony eszköze, a sportolók állóképességét az edzések során fenntartja.

Az otthoni konyhatechnikában – kiemelt tápértékén túl – kenyerek, sütemények állagát jobbá, eltarthatóságát nedvszívó képességénél fogva megnyújtja. Alkalmas az édességigény kielégítésére, segíti az édességvágy leküzdését, visszaszorítja a táplálkozási kilengéseket, evési kényszert. Adott mennyiségi határig (30–80 g) hasznosítása nem igényel inzulint a szervezet számára, így diabetikus élelmiszerek alapanyaga, illetve cukorbetegség egyik legfontosabb „édes” tápláléka lehet. Nyújtott felszívódású értékes tápanyagot biztosít a szervezet számára.

▪ ÖSSZETEVŐK

Inulin (frukto-oligoszacharid, prebiotikum), fruktóz, béta-karotin, B-vitaminok, ásvány- és nyomelemek (kalcium, magnézium, kálium, foszfor, vas, cink, réz, króm, mangán, szelén), élelmi rostok (pektin), fitokemikáliák, szerves savak. Fogyasztásával a szervezet vitamin- és ásványanyag-egyensúlya a téli időszakban is fenntartható.

A termékek nem tartalmaznak glutént, tejfehérjét, laktózt, szójaszármazékot, olajos magot, adalékanyagokat (E-számok), virágport tartalmazó anyagot (pollen-érzékenyek is fogyaszthatják).

▪ KÉTFÉLE TERMÉKTÍPUS

A biocsicsóka-sűrítménynek két típusa van, amelyek ízükben, használatukban és hatásaikban eltérőek, ezért egymással nem helyettesíthetők. Emiatt (főként a tulajdonságok és hatások tekintetében) is különbséget kell tennünk a készítmények között, és ez magyarázza azt is, miért van szükség kétféle csicsóka-sűrítményre.



NATÚR, INULINDÚS BIOCSICSÓKA-SŰRÍTMÉNY

- Kizárólag ökológiai gazdálkodásból származó csicsókából, adalékanyagok nélkül készülő, inulint tartalmazó (inulin-tartalma mintegy 50%-os – ez adja pótolhatatlan értékét), nem hidrolizált, prebiotikus hatású, számos betegségre nézve (elhízás, szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, rákbetegség, gyomor- és bélbetegség, ízületi betegségek, fogbetegségek, csontritkulás, májbetegségek, stb.) preventív (megelőző tulajdonságú, tápanyagpótlást segítő biotáplálék, 100%-ban természetes, növényi alapú készítmény.
- Fruktóztartalma csekély. Édeskés íze ellenére inzulintermelést nem vált ki, a benne lévő inulin – mint nagy molekulájú rostanyag – érintetlenül halad át a tápcsatornán, majd a vastagbélben csak a hasznos mikroflóra hasznosítja. Alkalmas célzottan a hasznos Bifidobacterium és Lactobacillus törzsek szaporodásának elősegítésére. Fogyókúrázóknak igen előnyös, teltségérzést fokozó hatású.
- A mindennapi fáradékonyosság leküzdésére, az idegrendszeri státus és általános közérzet javítására, fertőzéssel szembeni ellenálló képesség növelésére használható.
- A csontanyagcserét javítja – a bélflóra kalcium- és magnéziumionizáló és egyéb hatásai miatt –, így csontritkulásos betegeknek és változókorban lévőknek is előnyös.
- Kisdeteknek egyéves kortól adható, gyermekek, fiatalok, felnőttek és idősek számára is hasznos, sportolóknak előnyös energiaszabályozást biztosít (inulin), egyéb élelmiszerekkel együtt. Ásványianyag- és nyomelemforrásul szolgál a téli időszakban is. Alkalmazása során figyelembe kell venni az egyéni tűrőképességet (flatulens hatás).
- Mindennapos fogyasztása hasznos, de megfelel a heti 3–5-szöri bevitel is (a rendszeresség megtartása azonban fontos.) Az is megfelelő, ha kis szüneteket tart valaki, de havi rendszerességgel jut szervezeté az értékes tápanyagokhoz és inulinhoz. Ez esetben is már havi egy üvegnyi termék is érezhető hatást fejt ki. A ritkább vagy „lökésszerű” bevitel is jó lehet (különösen antibiotikumkezelések, parazitás, bakteriális vagy vírusos fertőzések után), bár hatása vélhetően elmarad a rendszeres használat esetén tapasztalhatótól.
- Ne feledjük, nem csak kúraszerűen alkalmazandó kiegészítőről, hanem sűrített bio-élelmiszerről, egészségvédő táplálékról van szó (koncentrált formában), így – mértéktartóan használva – ugyanúgy fogyasztható, mint maga a nyers csicsókagumó, vagy bármely, csicsókából otthon készített étel. A natúr csicsókásűrítményt főként rendszeres, viszonylag kisebb mennyiségű fogyasztásra fejlesztették ki: a jótékony hatásokat optimálisan produkálja a szervezetben. Alkalmazását több szempontból is jól kiegészíti „édes testvére” fogyasztása, különösen aktív életet élők, sportolók, intenzív, illetve kitaratást igénylő fizikai és szellemi munkát végzők, gyermekek és fiatalok, valamint idősek esetében.
- Jellege miatt a termék állás közben üledéket képezhet, ami a felhasználhatóságot nem befolyásolja. A készítmény barnás színét a termékben lévő sötétebb színű héjrészek (tisztítás, dörzshámozás és tisztítás után a gumók felszínén maradnak, rostanyagként viselkednek), és az ún. enzimes és nem enzimes barnulási termékek okozzák, melyek a finomítatlan jelleg és adalékanyag-mentesség miatt állnak elő, a termék beltartalmi értékét és egészségügyi hatásait nem befolyásolják. (A finomítási folyamatok a termék táplálkozásbiológiai értékéből jelentősen levonnának, emiatt a gyártás során nem alkalmaznak finomítási műveleteket.)
- Barnás színű, sűrű, mézszerűen folyó, kellemes, édeskés, zamatos, karamellhez hasonló ízű, szerves savakat is tartalmazó készítmény.
- Egy 220 ml-es üveg (240 gramm sűrítmény) napi rendszeres fogyasztás esetén 10-12 napig elegendő.
- Erjesztő hatása a gyomorban nincs, hamar továbbjut a belekbe, gyomoremésztést nem igényel. Ajánlott mennyisége az egyéni bélrendszeri toleranciától függően 20-30 gramm. (2-3 teljes teáskanál, elosztva a főétkezésekhez. 1 teáskanálnyi = kb. 10-12 gramm.)

Fogyasztható étkezés előtt kb. fél órával egy teáskanállal, éhségérzet csökkentésére, illetve étkezés közben vagy után, a bélrendszer állapotának javítására és számos más előnyös hatás elérése érdekében. Használata során ügyeljünk arra, hogy elfogyasztás előtt, ha lehetséges, ne kerüljön savanyú közegbe, mert savas vegyhatásra az inulin hosszú lánci hasadni, hidrozilálni kezdenek. Emiatt nem tanácsos keverni gyümölcsökkel, gyümölcslével, savas jellegű anyagokkal.



ÉDES, FRUKTÓZDÚS BIOCSICSÓKA-SŰRÍTMÉNY

▪ Kizárólag ökológiai gazdálkodásból származó csicsókából, adalék anyagok nélkül készül, magas fruktóz-, ásványanyag- és nyomelem-tartalmú, erősebben édes, de nem émelyítő, szerves savakat tartalmazó, az édességvágyat kielégítő, teltségérzést fokozó, 100%-ban természetes, növényi alapú, hidrolizált biotáplálék. Az inulin hasítása révén előálló gyümölcscukor jellemzően édes ízt ad e terméknek, így képes helyettesíteni a finomított répacukrot. Íze és illatát a karamellához, szilvalekvárhoz vagy hecsedlilekvárhoz hasonlítható, sűrű, mézhez hasonló állagú, barnás színű termék. Inulint kisebb mértékben, mint a natúr típus. Vitamin-, ásvány-anyag- és nyomelem-, valamint pektintartalmában azonosnak tekinthető a natúréval.

▪ A természetes édesítők körében is a leghasznosabb, legmagasabb táplálkozásélettani értékű termékek közé tartozik. Erősebb édes íze ellenére napi 30–80 gramm mennyiségben nem igényel inzulint a hasznosítása, így nem okoz ingadozó vércukorszintet. A fruktóz és a szabályozó anyagok összetett hatásmechanizmusai révén fogyaszthatják fogyni vágyók, szív- és érrendszeri betegek, és enyhíthetik édességigényüket a rákbetegegek, ízületi betegek és májbetegségek is e termékkel.

▪ Cukorbeteg (1. és 2. típusú) is fogyaszthatják, hasnyálmirigyet kímélő, szövődményeket enyhítő hatása miatt (magas káliumtartalmú, segíti a vérnyomás-szabályozást, koleszterin- és húgysavszint-csökkentő, májtisztító, védi a hasnyálmirigyet stb.). Kíméletes energiaforgalmat biztosít, kiegyensúlyozza a sóháztartást. Fogszuvasodást okozó hatása csekélyebb, mint a szacharóze és a glükóze.

▪ Az édes ízt kedvelők és édességekhez kötődők számára egészséges alternatívát kínál. Főként betegség-megelőző szerepe emelendő ki, de a cukor- és zsíryanycserét is optimálisan szabályozza. Mértékkel fogyasztva a mindennapok hasznos kelléke, „a jövő okos édessége”. Fizikai és szellemi munkánál, aktív sporttevékenységnél szerepe kiemelkedő az izommunka fenntartásában, a glikogénraktárak gyors feltöltésében.

▪ Specialitás olyan értelemben is, hogy miközben korszerű „sporttáplálék”, a könnyű fizikai munkát végzők számára sem okoz (a megadott ajánlott beviteli mennyiségeket alapul véve) fölösleges többletenergiát vagy túlsúlyt. Ugyanígy orvosok, ügyvédek, tanárok, gépjárművezetők (busz- és taxisofőrök), éjszakai műszakban dolgozók, vizsgaidőszakban lévők számára is egyenletes energiaforgalmat bonyolító bio-táplálék, sejtáplálék.

▪ A legyengült szervezet erősítésére, roborációjára, műtétek vagy betegségek után az ellenálló képesség fokozására alkalmas. Soványabb testalkatú emberek számára segíti az energiaellátást, hasznos tápanyagforrás. Túl alacsony vércukorszint esetén az energiaforgalom optimalizálását is elvégzi, biológiai úton „energetizál”.

▪ Ásványanyag- és nyomelempótlást biztosít, hideg időben is hasznos energia- és hőszabályozó hatású.

▪ Fogyasztható gyümölcsökkel, savanyú típusú élelmiszerekkel együtt is anélkül, hogy élettani hatékonysága változna. (A natúr termék e téren különbözik az édestől.) Inkább édes ízkarakterű étkezések mellé vagy után javasolható (pl. gyümölcsös gabonareggeli, müzlifélék stb.). Általában ugyanúgy és ugyanakkor használhatjuk, mint a legtöbb édesítőt, mézet, aszálványokat. Sós ízkarakterű ételek mellé kevésbé javasolt (inkább a natúré).

▪ Étvágycsökkentő célból történő fogyasztásakor jó tapasztalatokat írtak le étkezések előtt mintegy fél órával fogyasztva, elhízottak és falánksággal küzdők körében (gyorsan áthalad a gyomron). A gyomorban kevésbé indukál erjedési folyamatot, mint a szacharóz vagy a glükóz. Kirándulások, szabadidős tevékenységek során hasznos és kíméletes energiapótló. Gyermek és fiatalok, valamint stresszes életet élők egészséges tápláléka. Alkalmas édes, egészségvédő, diabetikus, fogyókúrás sütemények, édes pékáruk készítéséhez, biológiai értékük hőhatás esetén is megmarad.

▪ Flatulens (gázképző) hatása nem jellemző alacsony inulintartalma miatt. (A fruktóznak is lehet enyhe gázképző hatása.) Hatásait és élettani előnyeit jól kiegészíti a natúrtermék fogyasztása.

▪ Napi javasolt adagja szintén kb. 20-30 gramm (2-3 teáskanál), de elfogadható a nagyobb mennyiség, 40-50 gramm napi bevitele is, amely 2-3 evőkanálnak felel meg, a nap során elosztva. A fruktózdús csicsóka-sűrítmenyből tehát többet fogyaszthatunk, mint a natúrból, de hatásait mértéktartó használat esetében fejt ki, így a túl nagy mennyiség kerülendő.

▪ Mivel édesítő ereje a méznél és répacukornál nagyobb, emellett kellemes zamata van, hamar teltségérzést vált ki, általában nem kívánunk belőle sokat. A termék, jellege miatt, állás közben üledéket képezhet, ami a felhasználhatóságot nem befolyásolja.

A bio minősítéssel rendelkező termék megfelel az EGYENSÚLY Ideális Táplálkozási Program® alapelveinek.