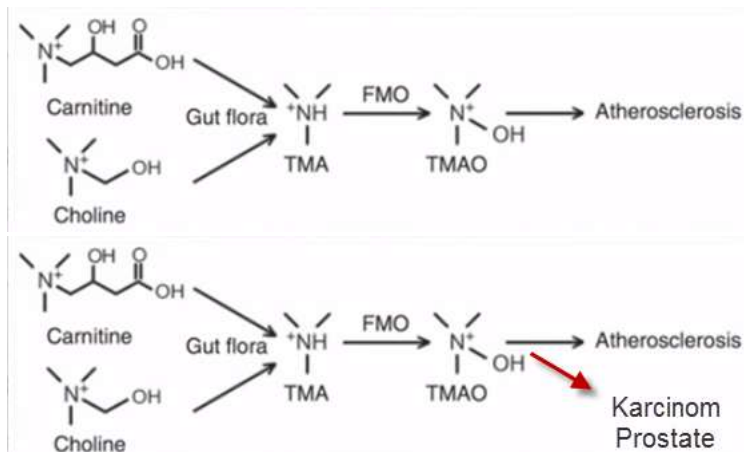


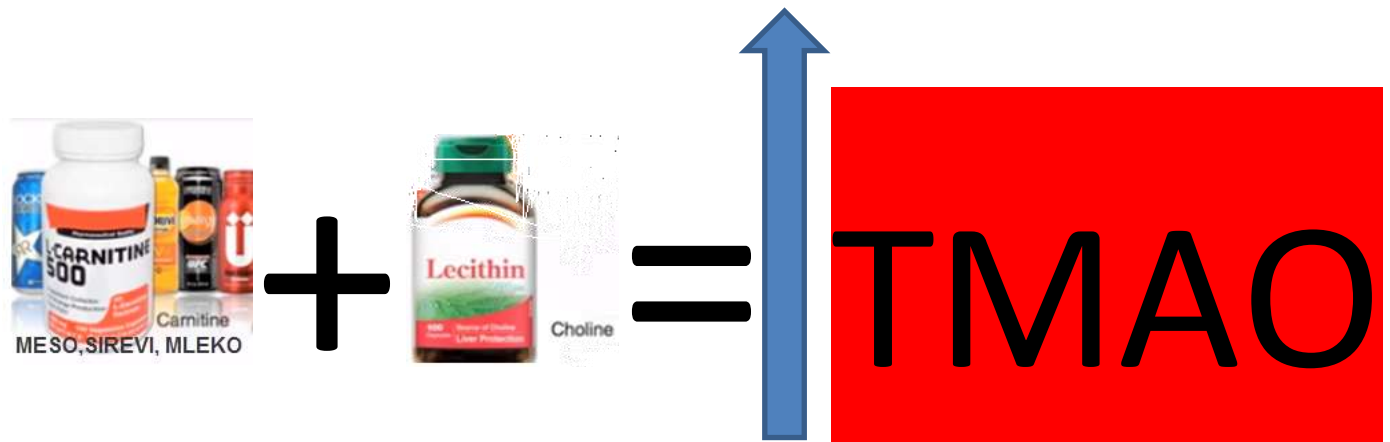
Sazeto o kardiovaskularnim oboljenjima i karcinomu prostate : Sept 21-2016

Visoko kalorična i masna hrana, kao što su meso, jaja, sir, mleko, a i riba sadrže u sebi L-Carnitine i Holin(Choline) i phosphatidilcholine (phosphatidylcholine), koji u crevima pod uticajem štetne mikrobne flore se transformišu u TMA – trimetilamine, a zatim u opasan po zdravlje TMAO –trimetilamine-N-oxid. Taj TMAO(trimetilamine-N-oxid) pospešuje atherosclerozu arterija, i izaziva oboljenje koronarnih arterija(njihovo suženje) tj. mogući infarkt, slog, i povećanu incidencu karcinoma prostate. Stoga vegetarijanska hrana, koja ima znatno manje koncentracije Cholina, L-Kanitina, može da bude lekovito, a neki smatraju da imaju reverzibilno dejstvo na prolaznost krvnih sudova(revaskularizaciju). Osim toga Vegetarijanci imaju zdraviju mikrobnu floru u crevima i znatno manje proizvode (TMAO). Neki smatraju da probiotici stvaraju bolju crevnu floru i smanjuju TMAO. Takođe “dobra” bakterijska flora kod vegetarijanaca, koristeći prirodna nesvarljiva vlakna, proizvode substancu “ Propionat” koja ima anti gojazna svojstva. Potrebe organizma na dnevnom nivou Cholina kroz ishranu su u proseku 550 mg/ na dan, a recimo 100gr/jaja imaju u sebi 251 mg, koscicavo seme 57 mg, povrce 15 mg, zitarice semena 13 mg, I voce 7 mg/100 gr. Stoga pobornici Vegetarijanske hrane, logično su u pravu, jer drastično smanjuju unos Cholina i L- Canitina, a time i produkciju šetnog TMAO u organizmu.



Karcinomi prostate su isto tako usko povezani sa namirnicama sa velikim koncentracijama Holestrola, a Holin (Choline), se koristi se u medicini, kao izotopni marker za rano detektovanje recidiva raka prostate. Neki smatraju da TMAO– trimetilamine-N-oxid, uzrokuje pojačano zapaljenje prostate i promovise napredovanje karcinom prostate i pospešuje smrtnost tog oboljenja.

Zaključak: Neki su stoga, koliko su mogli, eliminisali iz ishrane sva pica i namirnice koje sadrže velike koncentracije Cholina i L-Karnitina (meso i mense preradjevine i Energetski napitci). Treba se zato stalno nutritivno edukovati, i citati deklaracije i pratiti kolicinu pojedimih sastojaka u namirnicama i upakovanim tj. ambalaziranim proizvodima hrane.



Ako stetni mikrobi u digestivnom traktu, pretvaraju L-Karnitin, Holin- Choline u stetni TMAO(trimetilamine-N-oxid), onda upotreba probiotika u suzbijanju i eliminicija takve patogene flore u crevnom traktu je racionalno, i pametno. Za one koji konzumiraju mlecne proizvode, prirodni i JEFTINI PROBIOTICI su Kefir, Balans jogurt, i razna Kisela mleka-kozija, ovcija i kravlja. Takodje probiotici(korisne bakterije) u kapsulama se lako mogu naci u vasoj obliznoj apoteci.