

OLEJ KARTAMUSOWY

*Czyżby udało się odkryć cudowny preparat na cywilizacyjne choroby?
Jedna łyżeczka dziennie oleju kartamusowego pomaga w obniżeniu ryzyka schorzeń serca i obniża poziom glukozy we krwi osób chorych na cukrzycę - ogłosili amerykańscy naukowcy.*



Spożywanie codziennie łyżeczki oleju kartamusowego może wpływać na zmniejszenie ryzyka chorób serca u otyłych kobiet po menopauzie, które cierpią na cukrzycę typu 2 - wynika z badań opublikowanych w piśmie „Clinical Nutrition”.

Naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Ohio zauważyli, że olej kartamusowy otrzymywany z owoców krokosza barwierskiego przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha, która zastępowana jest tkanką mięśniową. Ich badania dowiodły, że po 16 tygodniach stosowania u badanych poprawie uległy czynniki związane z ryzykiem chorób układu krążenia: wzrósł poziom dobrego cholesterolu, obniżył się poziom cukru we krwi, zmniejszyła się odporność na insulinę oraz stan zapalny.

Już po dwunastu tygodniach u pacjentek zaobserwowano 14 proc. wzrost poziomu dobrego cholesterolu (HDL) oraz adiponektyny, polipeptydowego hormonu, który wpływa na przemianę glukozy i kwasów tłuszczowych, a także na wrażliwość na insulinę. Wysoki poziom adiponektyny korzystnie wpływa na spalanie tkanki tłuszczowej.

Po kolejnych czterech tygodniach naukowcy stwierdzili, że włączenie oleju do jadłospisu doprowadziło do zmniejszenia poziomu białka C-reaktywnego (jego podwyższone stężenie sygnalizuje stan zapalny w organizmie), a także hemoglobiny glikowanej (HbA1C), która ma związek z długotrwałym podwyższonym stężeniem glukozy we krwi.

Badane kobiety nie zastąpiły składników swojej diety olejem kartamusowym; dodały go po prostu do codziennego jadłospisu. Z tego wynika, że niektóre osoby potrzebują nieco więcej tego rodzaju dobrego tłuszczu, zwłaszcza zaś otyłe kobiety, u których już zdiagnozowano cukrzycę - mówi autorka badań, Martha Belury.

Źródło: PAP

Starożytni uważali, że **krokosz (Carthamus Tinctorius)** odstrasza demony, zapobiega nieszczęściom, a spożyty przez ciężarną kobietę zapewni jej męskie potomstwo. Ponieważ po ścięciu zachowuje swój kształt, w Chinach uchodził za symbol długowieczności i wytrwałości. Gatunek uprawiany już w starożytności jako roślina farbiarska i oleista. W starożytnym Egipcie używana do wyrobu tłustej szminki. W Europie rozwój plantacji nastąpił w XVII w. Roślina uchodziła za źródło najlepszego obok indyga barwnika roślinnego - zawartej w płatkach korony kwiatów kartaminy, zwanej też czerwienią hiszpańską. Kwiaty stosowano także jako lek pobudzający, przeczyszczający i wykrztuśny. Owoce pozbawione łupin zawierają nieco ponad 50 proc. oleju kartamusowego używanego do celów spożywczych oraz do wyrobu mydeł, pokostu i laku. Na początku XIX w. znalazł zastosowanie w produkcji barwników. Do dzisiaj na bazarach w Kairze czy Teheranie można kupić suszone kwiaty krokosza przeznaczone do barwienia tkanin.

Olej krokoszowy (kartamusowy) - posiada mocny złoto-żółty kolor, zawiera kwas linolenowy (78 proc.), kwas oleinowy, kwas palmitynowy, kwas stearynowy, kwas arachinowy, bogaty w witaminy E i A jest olejem schnącym i po otworzeniu zachowuje świeżość przez 3-4 miesiące. **NIE OGRZEWAĆ** oleju powyżej 65 stopni C.

- działa jako protektor przed promieniowaniem UV,
- zawiera antyoksydanty,
- jego łagodny smak sprawia, że jest wyśmienitym dodatkiem do każdej potrawy podawanej na zimno,
- stosowany jest jako czysty olejek do ciała, jako dodatek w kosmetykach przeznaczonych dla skóry tłustej z trądzikiem, mieszanej, a także przy skórze ze skłonnością do stanów zapalnych.

oprac. Antonina Niekrasz