

Fekete fokhagyma – a modern egészség ősi titka

A fekete fokhagyma a hagyományos fokhagyma (*Allium sativum*) olyan formája, amely egy fermentációhoz hasonló folyamaton megy keresztül. Ez a folyamat szabályozott hőmérsékleten (60–90 °C) és magas páratartalom mellett (70–90%) több héten át zajlik. Ennek során a fokhagyma íze, színe és kémiai összetétele jelentősen átalakul.

A nyers fokhagyma erőteljes, csípős aromája lágyabbá válik, édesebb és karamellás jellegű lesz, miközben a gerezdek színe mély, koromfeketére változik.

A fekete fokhagyma Ázsiából, feltehetően Koreából származik, és évszázadok óta alkalmazzák a hagyományos gyógyászatban. Napjainkban világszerte egyre népszerűbb mind kulináris felhasználása, mind egészségügyi előnyei miatt.

S-allil-cisztein – a fekete fokhagyma kulcsvegyülete

A fermentáció során a nyers fokhagymában található instabil, csípős vegyület, az allicin S-allil-ciszteinné (SAC) alakul át. Ez egy stabil, vízben oldódó, magas biológiai hasznosulású antioxidáns.

Tudományos vizsgálatok kimutatták, hogy a SAC:

- erős antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik
- gyulladáscsökkentő hatású
- májvédő tulajdonságokkal bír
- támogatja a szív- és érrendszer egészségét

A SAC-et a fekete fokhagyma egyik legfontosabb bioaktív összetevőjének tekintik, amely számos egészségügyi előnyéért felelős.

(Forrás: Nishimura et al., 2006; Choi et al., 2014)

Hatásai a szív- és érrendszerre, az emésztőrendszerre és az immunrendszerre

Szív- és érrendszer

A fekete fokhagyma és a benne található SAC több módon is hozzájárulhat a szív egészségéhez:

- csökkentheti az LDL („rossz”) koleszterinszintet
- növelheti a HDL („jó”) koleszterinszintet
- javíthatja a vérkeringést

- csökkentheti a vérlemezke-aggregációt, ezáltal segíthet megelőzni a vérrögök kialakulását

(Forrás: Ryu et al., 2009)

Emésztőrendszer

A nyers fokhagymához képest a fekete fokhagyma kíméletesebb az emésztőrendszer számára.

- segíthet fenntartani a kiegyensúlyozott bélmikrobiótát
- irritáció nélkül támogatja az egészséges emésztést
- enyhe prebiotikus hatással rendelkezhet

Immunrendszer

A fekete fokhagyma az immunválasz erősítésében is szerepet játszhat:

- serkentheti a fehérvérsejtek aktivitását
- fokozhatja a szervezet védekezőképességét vírusok és baktériumok ellen
- természetes antimikrobiális és antivirális hatásokat mutathat

(Forrás: Lawson et al., 2005)

A fekete fokhagyma egyéb egészségügyi előnyei

- **Rákkutatási potenciál:** Egyes *in vitro* vizsgálatok szerint a fekete fokhagyma kivonata gátolhatja a rákos sejtek növekedését. (Forrás: Kimura et al., 2017)
- **Neuroprotekción:** A SAC segíthet megvédeni az agysejteket az oxidatív stressztől, és csökkentheti a kognitív hanyatlás kockázatát.
- **Vércukorszint-szabályozás:** Támogathatja az inzulinérzékenységet és a glükózanyagcserét, különösen a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők esetében.
- **Öregedésgátló hatások:** Magas antioxidáns-tartalma hozzájárulhat a sejtek öregedésének lassításához és az oxidatív károsodás csökkentéséhez.

A nyers és a fekete fokhagyma közötti különbségek

Bár mindkettő ugyanabból a növényből származik, ízükben, kémiai összetételükben és emészthetőségükben jelentős különbségek mutatkoznak.

Íz

A nyers fokhagyma erőteljes, fűszeres és csípős ízű.

A fekete fokhagyma édesebb, lágyabb és balzsamcetre emlékeztető ízvilágú.

Illat

A nyers fokhagyma erős, jellegzetes szagú.

A fekete fokhagyma illata enyhe, sokszor alig érzékelhető.

Emészthetőség

A fekete fokhagyma könnyebben emészthető, és általában nem irritálja a gyomrot.

Hatóanyagok

A nyers fokhagyma fő bioaktív vegyülete az allicin (instabil).

A fekete fokhagyma fő hatóanyaga az S-allil-cisztein (stabil és jobban hasznosuló).

Napi fogyasztás

A fekete fokhagyma enyhébb jellege miatt alkalmasabb rendszeres fogyasztásra.

Méregtelenítés és parazitavédelem

A fekete fokhagyma támogatja a szervezet természetes méregtelenítő folyamatait.

- aktiválhatja a májenzimeket, például a glutation-peroxidázt
- segítheti a toxinok és nehézfémek eltávolítását
- enyhe vízhajtó hatású lehet, ezáltal támogatja a vesék tisztulását

Emellett parazitaellenes és gombaellenes hatásokat is mutathat. Folyamatos alkalmazás mellett hozzájárulhat a bélparaziták és gombák anyagcseréjének megzavarásához.

Összegzés

A fekete fokhagyma több mint egy divatos szuperélelmiszer: egy olyan funkcionális élelmiszer, amelynek egészségügyi hatásait számos tudományos vizsgálat is alátámasztja. Stabil antioxidánsokban – különösen S-allil-ciszteinben – gazdag, és széles körű előnyökkel járhat a szív, az agy, a máj, az immunrendszer és a bélrendszer számára.

A nyers fokhagymával ellentétben íze lágyabb, könnyebben fogyasztható és jobban emészthető, ezért jól illeszthető egy egészségtudatos étrendbe.

Hivatkozások

Nishimura, M. et al. (2006). Az S-allil-cisztein antioxidáns hatásai. PubMed.

Choi, I. S. et al. (2014). Az érlelt fekete fokhagyma májvédő hatásai. PubMed.

Ryu, J. H. et al. (2009). Lipidprofil javulása fekete fokhagyma fogyasztása után. PubMed.

Lawson, L. D. et al. (2005). A fokhagyma antimikrobiális tulajdonságai. PubMed.

Kimura, S. et al. (2017). A fekete fokhagymakivonat daganatellenes hatásai. PubMed.