A mák az egyik legegészségesebb táplálék

Száraz György

www.boldognapot.hu

Elgondolkoztál már azon, hogy vajon mitől fekete a mák? Tudtad, hogy a mák tartósítja a csontokat? Hogy a világ egyik legegészségesebb növénye? Hogy a néphit szerint gyógyította a vakon született csecsemőket? Hogy spirituális hatásaiért mindig is alkalmazták a boszorkányok és a varázslók? Sok egyéb érdekes és hasznos információt megtudhatsz a mákról.

A mák az egyik legrégibb egyéves növény. De milyen növényt is illetünk ezzel a névvel? A mák a boglárkavirágúak rendjébe tartozó mákfélék családjának névadó nemzetsége. A mák virágzásakor a csészelevelek lehullnak. A magház gubóterméssé fejlődik, amelyben sok apró mag található. Ezt ismerjük mi mákmagként.

Fajai Eurázsia, Afrika és Észak-Amerika mérsékelt és hideg égövi területein honosak. Általában fagytűrők. A nemzetség több faját (pipacs, alpesi mák, keleti mák, izlandi mák) dísznövénynek ültetik. Vannak olyan változatok, amelyeket kimondottan kertészeti célokra nemesítettek ki.

A kerti, étkezési mák fontos élelmiszernövény. Gubója alkaloidákat tartalmaz, ezért az ópiumgyártás alapanyaga. A görögök és rómaiak gyakorta mézzel keverve fogyasztották a mákot. Indiában az előbbieken kívül méregként és ellenméregként is alkalmazzák.

Magyarországon a karácsonyi és a húsvéti ünnepi asztalokon foglal el előkelő helyet, de a mindennapi étkek között a mák sokféle variációival találkozhatunk: a mákos guba, a mákos tészta, a mákos bejgli, a mákos rétes, a mákos fagylalt, a mákos palacsinta és számos sütemény népszerű alkotóeleme. A forrázott máktöltelék mézzel vagy édesítőszerrel, reszelt citromhéjjal ízesítve, mazsolával és gyümölcsökkel dúsítva, alkalmasint lekvárral kiegészítve isteni csemege készíthető belőle.

A mák szimbólumrendszere igen gazdag. Kínában az érzéki gyönyörrel állt kapcsolatban. Az asszíroknál a néphit az örömmel hozta összefüggésbe. A görögöknél az alváshoz és a túlvilághoz kapcsolódik. A mák a magja miatt a bőség egyik szimbólumának számított.

A fecskéről úgy tartották, hogy összegyűjti a mák nedveit és gyógyítja a vakon született csecsemők látását, illetve éppen ezért a fecskefűről úgy tartották, hogy a szembetegségekre jó.

Más megközelítésben mágikus ismérveket tulajdonítottak a máknak: a termékenységre ható és a ráolvasásoknál is hasznosítható energiái vannak. Azon pedig senki nem fog meglepődni, hogy a jövendőmondók is előszeretettel fogyasztották a mákot. (Nem a mák főzetére gondolok.) A boszorkányságban elsősorban füstölőszereket készítenek belőle.

Fontos megemlíteni, hogy a mákmag önmagában egy abszolút mértékben egészséges és ártalmatlan élelmiszer. A mák méltán szerepelhet az egészséges étrendben. A táplálkozástudomány szerint az egyik legegészségesebb növény. Tápanyagtartalma önmagáért beszél.

100 g mákra vetítve

* Energiatartalma: 537 kcal
* Fehérje: 20,5 g
* Szénhidrát: 23,9 g
* Zsír: 38,2 g zsír
* Vitaminok: B1-, B2-, B3-, B6-vitamin

Ásványi anyagok: főként kalciumot, cinket, mangánt, rezet, vasat, foszfort, káliumot és magnéziumot tartalmaz. (A nagy vasatomoktól nyeri a fekete színét.)

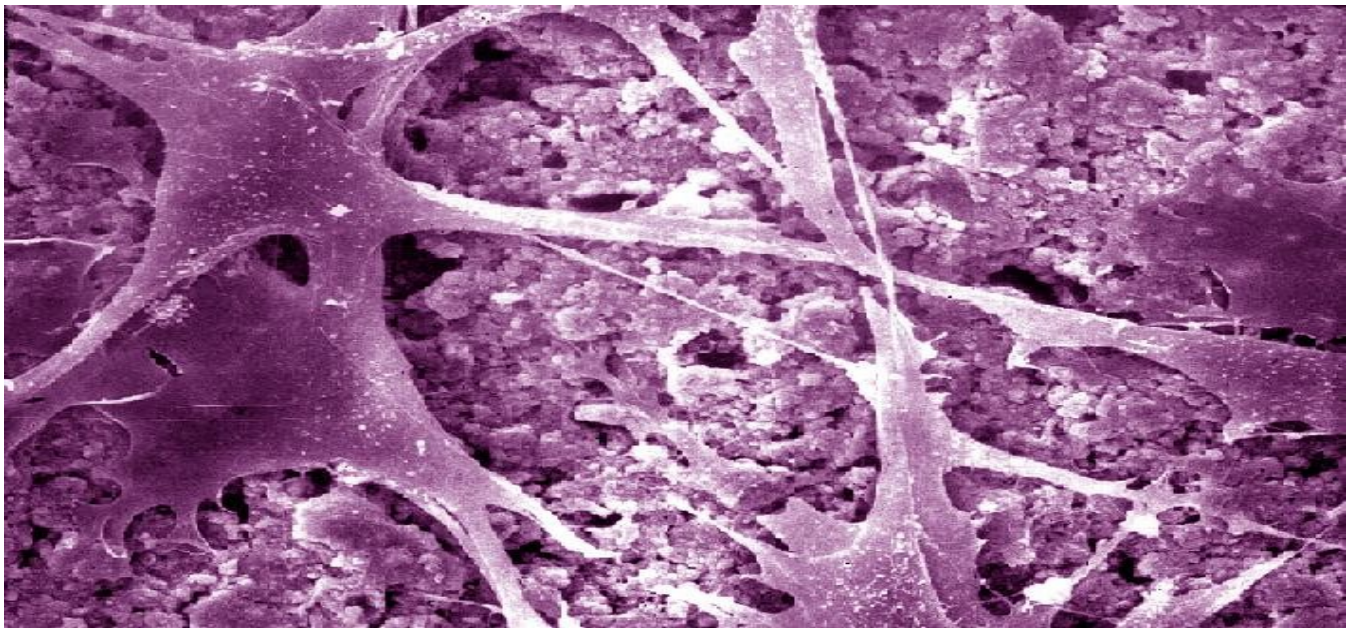
A mák mindig is gyógynövény volt. Fertőtlenítő, érzéstelenítő és fájdalomcsillapító hatása közismert volt már évezredekkel ezelőtt is. A mákolaj pedig kifejezetten jó a csontritkulásra.

Gyógyhatásai között még ki szokták emelni, hogy csillapítja a köhögést és oldja a görcsöket.

A mák éretlen gubójának szárított nedve az ópium. Ennek hatásai nem csak a gyógyítás során kamatoztathatók, hanem mámort keltő, hedonista célokra is használhatók. 2006. január 1-től a fehérvirágú mák drognak minősül.

A zöld termés – mákgubó – felvágása révén képződő, megszilárduló „tejnedv” a természetes ópium, mely 25-féle alkaloidot tartalmaz. A mákgubóban található egyik legértékesebb hatóanyagot, a morfiumot 1805-ben különítették el, azóta is a fájdalom érzetének csökkentésére alkalmazzák. A morfium előállítását a magyar Kabay János találmánya forradalmasította az 1920-as években. Ő egy olyan eljárást dolgozott ki, amelynek köszönhetően nemcsak a zöld mákgubóból, hanem a csépelt mákszalmából is jó hatásfokkal lehet hatóanyagot kivonni. A legnagyobb máktermelő országok: India és Törökország.

Szlovákiában egyszer egy temetőnyi sírt kellett exhumálni. A feltárók legnagyobb megrökönyödésére az elhunytak csontjai teljesen épek voltak. A kutatók nyomába eredtek ennek a rejtélynek. Végül kiderítették, hogy a helybéliek rendszeresen, majdnem minden nap fogyasztottak mákot, mivel a falucska a máktermesztés egyik állomása volt. Hihetünk-e ennek a felfedezésnek?



Úgy tűnik, hogy a későbbi tudományos vizsgálatok és tesztek megválaszolták a kérdést. Ugyanis azt a meglepő eredményt hozták, hogy a mák olajában található jelentős mennyiségű foszfor hatására roppant hatékonyan szívódott fel és épült be a tesztalanyok csontjaiba a kalcium.

A szlovákiaihoz hasonló esettel máshol is találkoztak már a régészek és az orvosok. Egészségi állapotunktól és hajlamainktól függően érdemes rendszeresen mákot fogyasztanunk.

Mákolaj

http://bekebeliarany.hu/hirek-erdekessegek/84-makolaj-mi-is-ez.html

Megfigyelte már, hogy ha mákot eszik, milyen sok mák megy át az emésztőrendszerén, és így vész "kárba"? Próbálja ki a mákolajat! A hidegen sajtolt mákolaj a mákszemek "lelke".

Először nézzük meg, mit ír egy elismert természetgyógyász a mákolaj élettani hatásairól: „A mákolaj - a csontritkulás természetes csodaszere. Aminosavakban, többszörösen telítetlen Omega-3 zsírsavban, foszforsavban, kalciumban, káliumban, magnéziumban és vasban gazdag. A mákolajról érdemes tudni, hogy:

- elősegíti a magas vérnyomás csökkenését
- kedvező zsírsavösszetételének köszönhetően megelőzhető a trombózis és az embólia kialakulása
- normalizálja a vér koleszterinszintjét
- jótékony hatása kimutatott a sebek gyógyulásánál
- növeli a szellemi teljesítőképességet
- idegerősítő, idegfájdalom csökkentő, nyugtató, altató hatású
- a csontozat elsőszámú természetes segítője.
- Megállítja a csontszövetek leépülési folyamatát, majd elkezdi építeni azt. A mákolaj igen magas foszfortartalma biztosítja a kalcium hatékony beépülését a csontokba.”

[Kovács József: Az olajok gyógyító ereje. Bp.:Kinizsi nyomda, 2011, 15p.]

Felhasználási javaslat:

Ajánlott naponta 1 teáskanál étkezés közben, vagy készételbe keverve a lap alján lévő receptek alajpján. A mákolaj nem kábítószer, ahogy a mákszemek! Csak igen minimális mennyiségben tartalmaznak alkaloidokat. A gubó már nagyon sokat tartalmaz, ebből készítik a morfiumot. A mákszemek nagyon egészségesek, ahogy a mákolaj is! A mákolaj kizárólag a mákszemek kisajtolásából készül.

És most részletezve:

Először röviden a mákról: "A csontépítés szempontjából fontos a magnézium és a foszfor jelenléte. A szakirodalmi adatok javaslata alapján a mák kalciumtartalmának (968 mg) legalább fele mennyiségű magnézium szükségeltetik. A mákban 506 mg magnézium található, tehát a legoptimálisabb arányban. A foszfor jelenléte szintén nélkülözhetetlen a csontépítésben. Az ásványi anyagok közül a foszfor 800 mg mennyiségben van jelen 100 g mákszemben. Mindezekből következik, hogy az egyik leghatékonyabb ellenszere a csontritkulásnak a mák gyakori bevitele a szervezetbe. Még az elaggott csontrendszert is képes újjáépíteni, mindehhez azonban tartós (1-1,5 év) használat szükségeltetik. A mákot mellékhatásmentesen lehet alkalmazni, akár megelőzés, akár csontépítés céljából.

Éjszakai alvásproblémák: A mákmagok minimális mennyiségű ópiátot is tartalmaznak, azonban ezeknem okoznak függőséget, és nem számítanak kábítószernek. A máknak altató hatása is van, nem véletlen, hogy a latin kifejezésben szereplő „somniferum” jelentése „álmot hozó”. A várható lefekvés előtt körülbelül fél órával érdemes

bevenni. A máknak illetve annak olajának nyugtató hatása van az idegrendszerre is. Szív- és keringési betegségek: A mákszemek zsírsavtartalmának köszönhetően csökkenti a vérszérum koleszterinszintjét, csökkenti az erekben felhalmozódott lerakódásokat, ezáltal csökkenhet a magas vérnyomás is. A mák olajának rendszeres használatával csökkenthető a vér összes lipidszintje és szabályozhatja az úgynevezett „rossz” LDL-koleszterinszintet is."

A mákolaj koncentráltan tartalmazza a mákban található hatóanyagokat, mivel azok zsírban oldódnak, és így az olajba (a növény "zsírjába") belekerülnek. Fontos, hogy HIDEGEN SAJTOLT legyen a mákolaj, mert ez tartalmazza a legtöbb hasznos anyagot, mivel az semmilyen manipulációnak (pl. hevítésnek, duzzasztásnak, extrakciónak) nincs alávetve. Véleményem szerint a mákolaj jobban felszívódik a szervezetben, mint a mákszemek. Ezt a megállapítást arra alapozom, amit bárki kipróbálhat: egyen bármilyen mákot tartalmazó élelmiszert, és nézze meg az emésztés "következményét"! Sok mákszem átszalad az emésztőrendszeren még darált állapotban is!

A mák hatóanyagai:

Zsírsavak (az összzsírsav %-ban):
palmitinsav 11 %
sztearinsav 2 %
olajsav 11 %
linolsav 72 %

Ásványi anyagok (100 grammban):
foszfor 800 mg
kalcium 968 mg
kálium 1105 mg
magnézium 506 mg
nátrium 16,5 mg
vas 15 mg

Vitaminok:
B1 (tiamin) 4,9 mikrogramm
B5 (pantoténsav) 0,08 mg
B6 (piridoxin) 0,46 mg
B7 (H) (biotin) 24 mikrogramm

Aminosav tartalom: (g/100g fehérje). Alapvető fontosságú (esszenciális) aminosavaknak nevezzük azokat az aminosavakat, amelyeket az emberi vagy állati szervezet nem vagy csak elégtelen mennyiségben képes előállítani. Az emberi szervezet számára 9 aminosav esszenciális.

A mákban mind a 9 esszenciális aminosav megtalálható:
fenil-alanin 5,4 (ez természetes anyag, ezért nem keverendő az aszpartámmal, melynek kémiai neve: N-L-alfa-aszpartil-L-fenilalanin-1-metilészter, és amely egy mesterséges anyag)
hisztidin 3,5
izoleucin 6,0
leucin 9,6
lizin 6,8
metionin 2,1
treonin 5,9
triptofán 1,9
valin 8,1 "