

Ripost.hu, 2015. 05. 20.

## Nyugodtan vegye-egye a magyar paradicsomot és a paprikát!

Mindjárt pár szó arról is, hogy miért nem kell „pánikolni” a korábban felreppent „paprika hírek” miatt, de előtte nézzük meg azt, hogy például ennek a zöldségnek milyen jótékony hatásai vannak az emberi szervezetre, és mi az a kiemelkedően fontos dolog, amit tartalmaz. Ugyanis ha valóban hosszú, egészséges életet akarunk élni, akkor a vitaminok fogyasztása létfontosságú a számunkra, és bár mindegyiknek különböző hatásai és előnyei vannak, és mindegyik más-más mennyiségben ajánlott, de van egy, amiből *sosem elég*, ez pedig nem más, mint a C-vitamin, azaz: „**a magyar vitamin**”!

Immáron több, mint nyolcvan éve annak, hogy Szent-Györgyi Albert felfedezte ezt a létfontosságú vegyületet, melyet először hexuronsavnak (a hat szénatomra utalva) majd aszkorbinsavnak nevezett el, gyógymódot mutatva ezzel a skorbutnak, egy olyan betegségnek, melytől az emberiség már a kezdet kezdeté óta szenvedett, és melynek alapja pontosan a vitaminhiány volt.

Nobel-díját 1937-ben kapta meg „...a biológiai égésfolyamatok, különösképpen a C-vitamin és a fumársavkatalízis szerepének terén tett felfedezéseiért”. Máig ő az egyetlen magyar, aki magyarországi kutatásaiért érdemelte ki ezt a kitüntetést.

Ám Szent-Györgyi felfedezése nem csupán a „tengerészek betegségének” gyógymódja miatt fontos. A skorbut ellenszere ugyanis rámutatott valamire, ami gyakorlatilag megalapozta az egészséges életmód fogalmát. Az emberi szervezetnek *szüksége* van a vitaminokra, és a vitaminokat legnagyobb mennyiségben tartalmazó zöldségekre és gyümölcsökre!

Cambridge-i kutatásai alatt Szent-Györgyi már izolálta ezt a különleges vegyületet, de a citrusfélékből nem tudott előállítani megfelelő mennyiséget ahhoz, hogy kémiai felépítését is vizsgálhassa. Ám miután hazatért Magyarországra, és a Szegedi Tudományegyetem professzoraként továbbra is olyan forrást keresett, amiből nagyobb tételben előállíthatja ezt az anyagot, rá kellett jönnie, hogy a megoldás csupán karnyújtásnyira volt: ugyanis ***a keresett gyogyerejű vegyület hatalmas mennyiségben megtalálható a hazai paprikában!***

Ezt követően a paprikából kiinduló C-vitamin gyártás módszerét is kidolgozták Szegeden, és innen indult hódító útjára ez a meghatározó vegyület, olyannyira, hogy lassan nincs olyan háztartás a nyugati világban, ahol ne állna a polcon egy adagnyi tableta belőle.

De valóban elég az, ha csak bogyós formában bekapkodunk néha egy-egy adagot? Miért ne használnánk ki a lehetőséget, hogy egyenesen a forrásból, sőt, a felfedezésének forrásából is fogyasszuk ezt a „csodaszert”?

***Hisz bárki, bármit is mond, nincs finomabb az igazi, alföldi, magyar paprikánál!***

Az arányok is sokatmondóak: ugyanis egyes növények aszkorbinsav-tartalma különösen nagy. Száz gramm csipkebogyó például körülbelül 400 mg, a petrezselyemlevél 185, a paradicsompaprika 180, a zöldpaprika 125, a káposzta 87, a barack 50, a citrom 45, a burgonya 24 mg aszkorbinsavat tartalmaz.

C-vitamin napi igényünk pedig átlagban 60-100 mg, mely dohányzás esetén inkább 150, betegség esetén viszont az 500-1000 mg-ot is elérheti.

Nem árt tudnunk ugyanis, hogy a mi szervezetünk képtelen az aszkorbinsav előállítására, ezért mindenképpen valamilyen külső forrásból kell beszereznünk azt, különben olyan hiánytünetek léphetnek fel, mint az ínysorvadás, vérzékenység, izombántalmak, gyulladások, lassú gyógyulás, és fogékonyság a fertőzésekre.

Már csupán ezek miatt is megéri odafigyelnünk a megfelelően vitamindús táplálkozásra, de ha a plusz előnyöket nézzük, akkor azokból is találunk jócskán: a C-vitamin fokozza az immunrendszerünk működését, és növeli a fehérvérsejtek számát, melyek a védekezésben

segítenek, és jelentősen csökkenti a nátha tüneteit, így az influenzajárványok idején érdemes még nagyobb mennyiségben fogyasztani. Az aszkorbinsav emellett nélkülözhetetlen anyag a bőr kollagén képződéséhez, nélküle bőrünk száraz és töredezett lesz; gyorsítja a csontok, fogak, fogíny és bőrünk ereinek fejlődését, megújulását, és a sérülések gyógyulásában is kiemelkedő szerepet játszik, ezért műtétek után kimondottan ajánlott a C-vitamin fokozott bevitele (kb. 1000 mg naponta).

Ráadásul, már azt is kimutatták, hogy a C-vitamin antioxidáns hatása miatt még a káros, rákkeltő anyagoktól is képes védelmezni a szervezetünket!

Vagyis: fogyasszuk kiló számra a magyar paprikát, hogy olyan sokáig élhessünk, mint **Szent-Györgyi Albert professzor, a paprikában felfedezett C-vitamin atyja!** Ezért aztán ne hagyjuk, hogy az utóbbi időben fel-fel bukkanó rémhírek befolyásolják az egészséges táplálkozásunkat, mint például a legutóbbi „mérgező a szentesi paprika” hír... ***Hisz nem árt, ha ezzel kapcsolatban azt is tudjuk, hogy az élelmiszer-biztonsági hatóság vizsgálata végül csak egyetlen egy termelőnél talált Magyarországon már betiltott növényvédőszerrel kezelt paprikát!*** Ehhez képest Szentes térségében számos kis- és nagytermelő van, így nem szabad általánosítani, mert például a nagy múltú, több száz embernek munkát adó Árpád-Agrár Zrt.-t ez szintén nem érintette, és nem is köthető hozzá, sőt, sokak szerint ők termelik az egyik legfinomabb magyar paprikát, mintegy 39,6 ha-on. Aki pedig a hazánkban már nem használható vegyszerekkel termelt, már *egyáltalán nem termel* paprikát és nem is szállít egyetlen-egy áruházláncolatnak sem.

Nekünk, magyaroknak pedig az a jó, ha minél többet termelünk, és a belföldi piac mellett minél nagyobb mennyiségben kielégítjük az export piacok igényeit is, hisz minőségben már réges-régen a világ élvonalában vagyunk, amire mindannyian büszkék lehetünk!

És csak gondoljunk arra, hogy már gróf Széchenyi István is megmondta: „*magyar áru, magyar munkaerőt jelent.*”