

Podle vědecké studie dokáže látka ergotionein z hub prodloužit lidský život

 badatel.net/podla-vedeckej-studie-dokaze-latka-ergotionein-z-hub-predlzit-ludsky-zivot

redakce

16. augusta 2024

(Zoey Sky, [Natural News](#)) Houby jsou skvělým doplňkem mnoha jídel. Nejnovější výzkum však naznačuje, že přínosy, které nabízejí houby, přesahují rámec kuchyně.

Několik studií zjistilo, že jedna sloučenina v houbách může prodloužit lidský život. Nedávná studie zkoumala potenciální přínosy bioaktivních sloučenin pocházejících z hub na délku života a zdraví. Cílem studia bylo hledání možností k minimalizaci nemocí souvisejících s věkem člověka.

Další studie publikovaná v časopise *Nutrition Journal* zkoumala zdravotní přínosy hub. Vědci zjistili, že konzumace hub je spojena s delším životem. Tento přínos připsaly vysokému obsahu látky ergotionein. Jedná se o antioxidační aminokyselinu, která se nachází v houbách a bakteriích.

Během průběhu studie výzkumníci přezkoumali údaje ze třetího amerického národního průzkumu zdraví a výživy, které provedlo *Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí* (CDC). Dvacetiletá prospektivní kohortová studie zahrnovala přes 15 000 účastníků.

Výsledky analýzy ukázaly, že lidé, kteří zařadili houby do svého jídelníčku, měli až o 16 procent nižší šanci na předčasné úmrtí.

Vědci také zjistili, že konzumace jedné porce hub denně namísto zpracovaného masa snížila pravděpodobnost předčasného úmrtí z jakékoli příčiny o nejméně 35 procent.

Výzkumný tým vysvětlil, že tento přínos může být způsoben antioxidačními, protizánětlivými a neuroprotektivními účinky ergotioneinu. Také naznačily, že vlastnosti ergotioneinu proti stárnutí

by mohly pramenit z jeho schopnosti chránit před zkracováním telomer.

Výzkum ukazuje, že ergotionein má ochranné účinky na telomery

Telomery se obvykle označují jako ochranné „čepice“ pro chromozomy. Tyto dlouhé šňůrky jemné, komplikovaně skládané DNA fungují jako ochranné plastové špičky na šňůrkách bot, které pomáhají předcházet roztřepení a poškození šňůrek.

Podobně to funguje i s DNA a telomery. Delší telomery jsou spojovány s lepším zdravím buněk a také s dlouhověkostí.

Telomery se však časem přirozeně zkracují, což způsobuje, že jsou méně schopny zachovat strukturu chromozomů. Kratší telomery jsou spojeny se stárnutím a chronickými degenerativními onemocněními.

Ve studii s účastníky staršími 60 let měli lidé s kratšími telomery třikrát vyšší pravděpodobnost úmrtí na srdeční choroby než ti, kteří měli telomery déle. Měly také nejméně osmkrát vyšší pravděpodobnost úmrtí na různé infekce.

V další předběžné studii publikované v *Journal of Dietary Supplements* v roce 2022 výzkumný tým zjistil, že aplikace ergotioneinu na buňky během osmi týdnů zmírnila zkrácení telomer v důsledku oxidačního stresu.

Vědci předpokládají, že to může potenciálně pomoci vyhnout se mutacím v DNA, které způsobují rakovinu.

Vědci nakonec dospěli k závěru, že výsledky jejich výzkumu podporují „potenciální úlohu ergotioneinu při stavech souvisejících s oxidačním stresem a zdravém stárnutí“. Ergotionein také podporuje dlouhověkost tím, že pomáhá doplňovat a recyklovat glutathion, hlavní antioxidant těla.

Údaje dále naznačují, že ergotionein nabízí cenné 3 účinky proti stárnutí – podporuje delší telomery, chrání DNA a recykluje glutathion.



Houby podporujú také optimální zdraví mozku

V samostatné studii vědci zjistili, že lidé starší 60 let vykazovali nižší hladiny ergotioneinu. Dodali, že lidé nad 60 let s mírným kognitivním poškozením souvisejícím s věkem vykazovali ještě prudší pokles této důležité aminokyseliny.

To je špatné, protože ergotionein, který pomáhá chránit mozkové buňky před oxidačním stresem, zároveň pomáhá stárnoucím dospělým udržovat zdravé myšlení a paměť.

Studie ve zkumavce a na zvířatech ukázaly, že ergotionein dokáže také podpořit paměť vytvářením nových neuronů (mozkových buněk).

Ve studii publikované v časopise *Japanese Journal of Pharmacology* (Japonský žurnál farmakologie), výzkumný tým podával zdravým dospělým i těm s mírným kognitivním poškozením extrakt z hub obsahující 5 mg ergotioneinu denně po dobu 12 týdnů.

Zjistili, že suplementace vedla k výraznému zlepšení verbální paměti, pracovní paměti a trvalé pozornosti jak u zdravých, tak i mírně postižených dobrovolníků.

(Související: 6 hub, které byste měli jíst, abyste předešli kognitivnímu útlumu a snížili riziko demence.)

Kromě účinků proti stárnutí ergotionein také pomáhá podporovat zdravý imunitní systém, optimální kardiovaskulární funkci a zdravou pokožku. Ergotionein se dokonce používá v sérách a krémech pro péči o pleť ke snížení výskytu jemných vrásek a zklidnění zarudnutí a podráždění pokožky.

Používá se také v produktech, které pomáhají bojovat proti poškození pigmentace pokožky způsobeného ultrafialovým zářením.

Autor: Zoey Sky, Zdroj:
naturalnews.com ,
Zpracoval: Badatel.net



Související články

- [Němečtí vědci úspěšně vkládají falešné vzpomínky do lidských myslí](#)
- [Zázračná síla tance – dokáže zastavit či zcela zvrátit první příznaky stárnutí mozku](#)
- [Přivoněním k této bylině si můžete zlepšit paměť až o 75%](#)
- [Vědci z WEF aktuálně z potracených dětí vytvářejí minimozgy odolné vůči rakovině](#)