

DIETETYCZNY RING:

Młody jęczmień – tajemnicza trawa o domniemanych walorach zdrowotnych

Reklamy i ogłoszenia internetowe na każdym kroku przekonują o skuteczności młodego jęczmienia w walce z otyłością, wolnymi rodnikami, zakwaszeniem organizmu czy zespołem chronicznego zmęczenia. Bardzo popularne są też opinie, że codzienne spożywanie sproszkowanej trawy jęczmiennej pozwala na uzupełnienie niedoboru składników mineralnych i witamin. Czy tak jest w rzeczywistości? Roztwór sporządzony ze sproszkowanego jęczmienia nie należy do rarytasów pod względem smakowym, wobec tego czy warto spożywać taką miksturę i w czym może nam ona pomóc? Na te pytania odpowiedzą specjaliści: dr n. med. Angelika Kargulewicz oraz dietetyk kliniczny Iwona Wierzbicka.

DIETETYCZNY RING



Tabela 1. Przepis na koktajl z młodym jęczmieniem

Składniki	Gramatura/ miara domowa	Wykonanie
Banan	60 g/ 1 mała sztuka	Owoce umyć, banana obrać. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować
Jagody	140 g/1 szklanka	
Młody jęczmień	2 g/1 łyżeczka	
Napój migdałowy	200 g/1 szklanka	
Ziarna chia	5 g/1 łyżeczka	

oraz glikemię. Młody jęczmień można spożywać jako roztwór (sproszkowane liście rozpuszczone w wodzie) lub dodawać do codziennego koktajlu (tabela 1). ■

Bibliografia:

1. Ikeguchi M., Tsubata M., Takano A. et al. *Effects of young barley leaf powder on gastrointestinal functions in rats and*

its efficacy-related physiochemical properties. Evid Based Complement Alternat Med. 2014;2014:974840.

2. Ikeguchi M., Kusaba K., Kawamura K. et al. *Effects of drink containing young barley leaf powder on defecation of adult with mild constipation*. Journal of Japanese Council for Advanced Food Ingredients Research, 2006;9(1):65–70.
3. Ikeguchi M., Ariura Y., Takagaki K. et al. *Effects of young barley leaf powder on fecal weight fecal microflora in healthy women*. Journal of Japanese Council for Advanced Food Ingredients Research, 2004;8(2):93–103.
4. Kubatka P., Kello M., Kajo K. et al. *Young barley indicates antitumor effects in experimental breast cancer in vivo and in vitro*. Nutr Cancer 2016;68(4):611–621.
5. Takano A., Kamiya T., Tomozawa H. et al. *Insoluble fiber in young barley leaf suppresses the increment of postprandial blood glucose level by increasing the digesta viscosity*. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:137871.
6. Yamaura K., Nakayama N., Shimada M. et al. *Antidepressant-like effects of young green barley leaf (Hordeum vulgare L.) in the mouse forced swimming test*. Pharmacognosy Res. 2012;4(1):22–26.
7. Yamamura K., Tanaka R., Yuanyuan B. et al. *Protective effect of young green barley leaf (Hordeum vulgare L.) on restraint stress-induced decrease in hippocampal brain-derived neurotrophic factor in mice*. Pharmacogn Mag. 2015;11(1):86–92.

Młody jęczmień



Iwona Wierzbicka
dietetyk kliniczny,
trener personalny

Młody jęczmień to trawa zbożowa, a jak każda z traw cechuje się wysoką wartością odżywczą pod względem witamin i minerałów, wartościowym białkiem, zawartością odżywczego chlorofilu, ale co również istotne – nie zawiera agresywnych lektyn oraz glutenu w przeciwieństwie do ziarna. W trawie zbożowej znajduje się enzym SOD (dysmutazy ponadtlenkowej), którego niedobór obserwuje się u osób chorych na nowotwory, jak również mukopolisacharydy, które znajdują się również w spirulinie, a które mogą działać

przeciwzapalnie. SOD występuje we wszystkich zielonych warzywach i algach, które są równocześnie zasobne w chlorofil. Ideę spożywania trawy przez ludzi zapoczątkował Charles F. Schnabel w 1930 r., który sam zaczął jeść trawę [1, 2]. Osoby pasjonujące się zdrowym stylem życia opowiadają o młodym jęczmieniu w samych superlatywach, ale czy dla każdego będzie to pokarm równie przynoszący korzyści dla zdrowia?

Co mówią badania naukowe

Młody jęczmień może zmniejszać tempo utleniania cholesterolu w szczególności u palaczy, jak również chronić naczynia krwionośne osób chorych na cukrzycę typu 2 [5, 7], zmniejszać skutki stresu [6], działać antynowotworowo, antyzapalnie i przeciwoksydacyjnie, ponadto poprawiać przepływ krwi, trawienie i detoksykację organizmu. Z powodu zawartości SOD, silnego antyoksydanta, który znajduje się również w ludzkim organizmie, młody jęczmień może być pomocny w leczeniu chorób przewlekłych [8, 9]. Niestety wiele badań, których poszukiwałam w bazie Pub Med, odnosi się do myszy czy szczurów, a jak wiadomo, te mają zupełnie inny układ pokarmowy od człowieka, a poza tym żywią się ziarnami zbóż. Jeśli spożywają ziarna zbóż, to z pewnością nie mają nietolerancji czy alergii na tego typu pokarm.

Ludzki organizm nie trawi celulozy i sytuacja może być podobna jak w przypadku chlorelli, o której pisałam w „Food Forum” 2(12)/2016. Pomimo jej rozległych korzyści zdrowotnych część składników może się nie wchłaniać. Najwięcej pozytywnych informacji można znaleźć w publikacjach internetowych, książkach wegańskich i wegetariańskich oraz dotyczących zielonej żywności.

Bardziej popularną trawą od młodego jęczmienia jest trawa pszeniczna i nie ma znaczenia, czy to będzie jęczmień, czy pszenica, właściwości powinny być podobne. Laboratoryjne badania *in vitro*, np. fermentowanego ekstraktu z kielków pszenicy, wykazały działanie przeciwnowotworowe poprzez apoptozę chorych komórek, w badaniach na zwierzętach również działanie przeciwnowotworowe i zmniejszające stres oksydacyjny się potwierdziło. Są badania kliniczne, które wykazały, że trawa pszeniczna może wspomagać chemioterapię, jak również łagodzić jej skutki, może być korzystna u osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów, wrzodziejącym zapaleniem jelita, w chorobach hematologicznych, cukrzycy i otyłości. Badacze podkreślają jednak, że wszystkie próby badawcze były małe, wiele badań przeprowadzanych jest na modelach zwierzęcych, a ponadto pojawiało się sporo problemów metodologicznych. Podkreślono również, że niektóre osoby wykazały problemy z tolerancją trawy, co się może wiązać z tzw. reakcjami krzyżowymi, np. reakcja wziewna na określone pyłki może wchodzić w reakcje krzyżowe z innym produktem, które są spożywane [3, 4, 10].

Warto podkreślić, że obecnie wiele osób reaguje na pyłki bylicy, traw, zbóż czy chwastów. W szczególności reakcja na trawy i chwasty może się krzyżować ze spożywaniem trawy – czy to pszenicznej, czy jęczmiennej. Dolegliwości mogą być odwołane w czasie i w przyszłości przyczyniać się do wielu chorób, np. atopii, astmy czy chorób autoimmunizacyjnych. Dlatego nim się ktoś zdecyduje na tego typu pokarm, powinien najpierw wykonać testy IgG i IgE pod kątem traw i zbóż.

Tak czy nie

Rozważając, czy trawa jęczmienna, czyli młody jęczmień sproszkowany, jest pokarmem typu superfoods dla człowieka, zastanawiam się, czy mógł być to nasz naturalny pokarm lata temu. Psy np. zjadają trawę, by doprowadzić do wymiotów, podobnie koty, człowiek nie posiada enzymu rozkładającego celulozę, a zatem nie jest to produkt mogący być głównym pożywieniem, z drugiej strony liściaste warzywa również zawierają celulozę, a jednak wiele osób je zjada. Celuloza sprawi, że produkt częściowo stanie się materiałem balastowym i łatwiej będzie uformować masy kałowe. Kontynuując rozważania, należy stwierdzić, że wiele osób zjada młody jęczmień, by odczuć korzyści zdrowotne, a nie dla mas kałowych, więc może to być alternatywa dla tych, którzy nie lubią warzyw, przy czym smak i zapach mogą

po prostu zniechęcić. Podobno zwierzęta, a człowiek również się do takiego królestwa zalicza (choć według nowej nomenklatury nie), rozpoznają pokarm po zapachu. Może zatem powinniśmy kierować się zapachem, dobierając produkty zjadliwe lub niezjadliwe. Kolejnym dylematem jest to, że faktycznie dzisiejsza żywność nie jest taka, jak była kiedyś, i wiele produktów ją już tylko udaje, środowisko jest mocno zanieczyszczone i zewsząd bombardują nas toksyczne pierwiastki, w tej sytuacji może faktycznie powinniśmy poszukiwać nowych źródeł, gęstych odżywczo i o ogromnym potencjale antyoksydacyjnym i detoksykacyjnym, choć jak zawsze podkreślam – najważniejsze są fundamenty, a tymi fundamentami jest dieta. Jeśli jej nie zmienimy, to nawet dodatek młodego jęczmienia wiele nie wniesie.

Bibliografia:

1. Pitchford P., *Odżywianie dla zdrowia*. Galaktyka 2002.
2. Meyerowitz S., *Trawy zbóż*. Purana 2006.
3. Popescu F., *Cross-reactivity between aeroallergens and food allergens*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26140270>
4. Boccafogli A., Vicentini L., Camerani A., Cogliati P., D'Ambrosi A., Scolozzi R., *Adverse food reactions in patients with grass pollen allergic respiratory disease*, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7943997>
5. Yu Y.M., Chang W.C., Liu C.S., Tsai C.M., *Effect of young barley leaf extract and adlay on plasma lipids and LDL oxidation in hyperlipidemic smokers*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15187421>
6. Yamaura K., Tanaka R., Bi Y., Fukata H., Oishi N., Sato H., Mori C., Ueno K., *Protective effect of young green barley leaf (Hordeum vulgare L.) on restraint stress-induced decrease in hippocampal brain-derived neurotrophic factor in mice*, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26109779>
7. Yu Y.M., Chang W.C., Chang C.T., Hsieh C.L., Tsai C.E., *Effects of young barley leaf extract and antioxidative vitamins on LDL oxidation and free radical scavenging activities in type 2 diabetes*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11976562>
8. Lahouar L., El-Bok S., Achour L., *Therapeutic Potential of Young Green Barley Leaves in Prevention and Treatment of Chronic Diseases: An Overview*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26477798>
9. Kubatka P., Kello M., Kajo K., Kruzliak P., Výbohová D., Šmejkal K., Maršík P., Zulli A., Gönciová G., Mojžiš J., Kapinová A., Murin R., Péč M., Adamkov M., Przygodzki R.M., *Young Barley Indicates Antitumor Effects in Experimental Breast Cancer In Vivo and In Vitro*, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27042893>
10. Bar-Sela G., Cohen M., Ben-Arye E., Epelbaum R., *The Medical Use of Wheatgrass: Review of the Gap Between Basic and Clinical Applications*, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26156538>