

GLUCOMANNAN-KUITU HYVÄKSYTTIIN LAIHDUTTAVAKSI ELINTARVIKKEEKSI - EU hyväksyi tutkimukset kasvikuidusta, joka antaa lisävauhtia laihtutukseen

Tieteellisen tutkimuksen perusteella Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen EFSA on hyväksynyt konjac-kasvin juuresta peräisin olevan glucomannan-kuidun laihduttavan vaikutuksen painonpudotuksessa yhdessä vähäenergisien ruokavalioiden kanssa. EFSA:n arviointi hyväksyttiin EU-parlamentissa 25.5., ja säädös astuu voimaan 14.6. kaikissa EU:n jäsenvaltioissa. Hyväksytyjen terveystieteellisten tutkimusten kohdalla kuluttajat voivat jatkossa entistä paremmin luottaa siihen, että elintarvikkeiden markkinointiväittämät perustuvat vankkaan tieteelliseen näyttöön.

Saadakseen terveystieteellisen statuksen taustalla on oltava vahvaa tieteellistä näyttöä. Erityisesti ravintolisien ja laihdutusvalmisteiden sekavassa kirjossa kuluttaja menee helposti sekaisin. Tilanne tulee selkeytymään 29.12.2012 jälkeen, kun tuotteita saadaan markkinoida ainoastaan hyväksytyillä terveystieteellisillä väittämillä.

Glucomannan-kasvikuitua uutetaan Amorphophallus konjac-mukulakasvista, joka kasvaa sekä luonnonvaraisena että viljellä Aasiassa. Vatsassa noin 300 kertaiseksi turpoavan kuidun vaikutus on verrattavissa vatsalaukun ohitusleikkaukseen. Säännöllisesti, ennen ateriointia nautittu konjac-glucomannan-kuitu täyttää vatsaa ja pienentää tämän jälkeen nautitun ravinnon määrää hyvin luonnollisesti, koska vatsa täyttyy vähemmällä määrällä.

EFSA hyväksyi myös glucomannanin kolesterolia alentavan vaikutuksen eli konjac-glucomannan-kuitu tukee veren normaaleja kolesteroliarvoja. Korkea kolesterolitaso vaikuttaa epäedullisesti verenpaineeseen, rasva-aineenvaihduntaan, veren hyytymistekijöihin ja elimistön tulehdusreaktioihin. Ylipaino ja korkea kolesterolitaso kulkevat usein käsi kädessä ja ovat selvä riski sydän- ja verisuonisairauksille.

Kaikille ylipainoisille konjac-glucomannan-kuidun todettu laihduttava vaikutus on hyvä uutinen. Jokainen laihduttaja tietää, miten pitäisi syödä tai liikkua, mutta omien ruokailutottumusten ja -mieltyksien muuttaminen on valtava haaste. Runsaasti luonnonkuitua sisältävä konjac-glucomannan tukee terveellisiä ruokailutottumuksia, ohjaa syömään usein, mutta vähemmän kerrallaan, ja pitää huolen suolen hyvästä, normaalista toiminnasta. Tasaisin välein ateriointi pitää verensokerin heilahtelut aisoissa ja hillitsee napostelua.

*- Kysymys ei ole ihmekuidusta, joka vie kilot mennessään. Konjac-glucomannan-kuitu tarjoaa ylipainoiselle, pysyvää laihduttamista tavoittelevalle uuden tehokkaan työvälineen ja tuen matkalla kohti terveellisempää ravitsemusta ja pysyviä elintapojen muutoksia. Korkealaatuinen, elintarvikkeeksi luokiteltu glucomannan-tuote valmistetaan vain puhtaimmista raaka-aineista, muistuttaa luontaistuotteita maahantuovan Mezina Oy:n toimitusjohtaja **Lissu Suursalmi**.*

Lisätiedot:

Mezina Oy, Lissu Suursalmi, 050 5638372, ls@mezina.com, www.mezina.fi

Kuvia toimitukselliseen käyttöön: finland@mezina.com

Efsan hyväksymät terveystieteelliset väittämät:

Glukomannan:

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1798.htm>

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1258.htm>

EU hyväksymä ajantasainen terveystieteellisten väittämien rekisteri:

<http://ec.europa.eu/nuhclaims/>