

## A spárga legyen Veletek!

A spárgát az emberiség már évezredek óta ismeri és fogyasztja. Pontosan nem lehet tudni honnan származik (Európából vagy Ázsiából), de Európában már többszáz éve termesztik és hasznosítják. A neve görögül asparagos, melynek jelentése: szár, friss hajtás. A görögök már 2500 évvel ezelőtt is ismerték, de elsősorban gyógynövényként használták (például szárított por formájában fogfájás kezelésére). A rómaiak a gyomorra kifejtett jótékony hatása miatt fogyasztották. Az ókori Kínában köhögés és visszamaradt vizelet kezelésére használták.

Az 1900-as évektől Magyarországon is termesztik a spárgát, amelynek ma már nyolc-tíz fajtája is ismeretes. A növény legfőbb értéke a sárgának nevezett zsenge hajtása. Ez kétféle is lehet: a bakhát alatt termesztett spárgának a sárgái fehérek (legfeljebb a hegyük lilás); a sík felületen termesztett fajták sárgái pedig zöldek. A szín attól is függ, hogy az érettségének melyik szakaszában szüretelik le.

A spárga gazdag ballasztanyagokban, jelentős a B1-, B2-, C-, E-vitamin, cink, kálium, folsav, vas, nátrium, kalcium, szilícium és fluor tartalma. A zöld spárga klorofillban gazdag és több benne a C-vitamin és a karotin, mint világos változatában, ezért értékesebbnek számít.

### A spárga mint gyógynövény

Lúgos tartalma miatt mindenkinek ajánlott a fogyasztása, mert helyreállítja a vér savas-lúgos egyensúlyát. Ez a tulajdonsága az asparagine nevű lúgnak köszönhető, amiből nagy mennyiséget tartalmaz. Jótékony hatással van a szívre, májra, lépére, tüdőre, tisztítja a bőrt, valamint természetes vízhajtó. Folyamatos fogyasztása enyhíti a reumatikus fájdalmakat és a köszvényes tüneteket. Azáltal, hogy hat a mirigyekre, serkenti az anyagcserét és a húgyúti betegségeket is sikeresen számolja fel. A hajtások 93-95%-a víz, a maradék szárazanyag pedig igen kevés kalóriát tartalmaz, ezért diéta idején is javasolt a fogyasztása. 100 gramm spárga mindössze 20 kalóriát tartalmaz. Kifejezetten kevés benne a cukor (100 grammban összesen 2 gramm szénhidrát van). A növény szára igen jól emészthető rostokat és nyákanyagokat tartalmaz, melyek kíméletesen tisztítják a bélrendszert, serkentik a bélműködést és a salaktalanítást. Szaponin tartalma csökkenti a vérzsírszintet és javítja a bélben a létfontosságú HDL-koleszterin arányát, ami fontos szerepet játszik a szív és a keringés védelmében.

Jelentős ásványi anyag és vitamin tartalma miatt a spárga fogyasztása különösen javasolt várandósoknak és azoknak, akik tartósan ki vannak téve stresszhatásoknak.

Vitaminok	Ásványi anyagok	Tápanyagtartalom
gramm/100 gramm nyers spárgában *		
A-vitamin: 0,045	Nátrium: 4	Kalória: 75
E-vitamin: 1,8	Kálium: 203	Fehérje: 1,9
K-vitamin: 0,0395	Kalcium: 26	Zsír: 0,1
B1-vitamin: 0,009	Magnézium: 18	Szénhidrát: 2,2
B2-vitamin: 0,11	Foszfor: 46	Ballasztanyagok: 1,5
Niacin: 0,93	Kén: 46	
B6-vitamin: 0,04	Klór: 53	
Folsav: 0,0164	Vas: 0,651	
B5-vitamin: 0,35	Cink: 0,401	
B7-vitamin: 0,0007	Réz: 0,156	
C-vitamin: 16	Mangán: 0,102	
	Fluor: 0,048	
	Jód: 0,0007	

\*1 kg spárgából 50-60-gramnyi por keletkezik, amelyben koncentrálnak a hatóanyagok.

Ne feledjük, hogy a spárgalé erős hatású szer, ezért naponta háromszor 0,5 dl-nél többet ne fogyasszunk belőle, lehetőleg azt is más levekkel keverve. Fogyasztása során fokozottabban ügyeljünk a minőségi folyadék fogyasztására. Naponta legalább 2 litert igyunk.

Spárgafogyasztás során sokan tapasztalják, hogy a vizelet szaga megváltozik, és nem éppen a kellemes irányban. Ilyenkor nem kell megijedni, ez a spárgában található metil-merkatán nevű kénvegyület miatt van.

### **A spárga folsavban világrekorder**

10 dkg spárga (2-3 db 100 %-os tablettá) fedezi egy napi folsav szükségletünket, ezért igen hatékony a folsavhiány kezelésében.

A folsav egyike a testünk működéséhez szükséges legsokoldalúbb vitaminoknak. létfontosságú, hiszen a sejten belüli anyagcseréhez van rá szükség. Jelenléte a szervezetben hozzájárul a száj nyálkahártyájának és az emésztőrendszer épségének a megőrzéséhez. A folsav a B12-vitaminnal együttműködve a sejtek szaporodása és növekedése mellett a vérképzésben is fontos szerepet játszik. Felelős a vörösvértestek ép formájáért, valamint a fehérvérsejtek és a vérlemezkék képzéséért. Említésre méltó antioxidáns hatása is. A folsav javítja az agy teljesítményét és az emlékezetet is. A legújabb kutatások szerint a rák egyes fajtáinak kialakulását is képes gátolni.

A vitaminhiányok közül a folsav hiánya a leggyakoribb. Hiányának a jelei: ideges nyugtalanság, fáradékonyság, csökkent koncentrációképesség, korai ösztülés. A nem megfelelő folsavszint esetén gyakoribb a DNS molekulák károsodásának a halmozódása. A várandósság első három hónapja alatt fogyasztva 50%-kal csökkentheti az újszülöttek idegrendszeri megbetegedéseinek esélyeit.

A folsav jelentős szerepet játszik a férfiaknál a spermiumok termelésében, még a nemzőképességre is hatással van. A spermiumok és a magzat védelmét a biológiailag aktív folsav pótlása jelenti.

A folsav mellett jelentős a spárga cink tartalma, amely 300 enzim működéséhez szükséges, valamint erősíti a kötőszöveteket és az érfalat. A cink serkenti az agy működését és jó hatással van a libidóra.

### **Amit az aszparaginsavról tudni kell**

Az aszparaginsav a legfontosabb aminosavak egyike. Szerepe van a központi idegrendszer védelmében, az agyban fontos neurotranszmitter (ingertületátvivő). Segíti a hangulatingadozások elkerülését, így meg tudja előzni az extrém idegesség és az extrém nyugalom kialakulását is. Szerepet játszik a szervezet méregtelenítésében is, részt vesz az ammónia eltávolításában.

### **A spárga nyersen is fogyasztható**

4-5 spárgahajtásból zöldségcentrifugával fél csészényi lé nyerhető. Főzés, párolás során az értékes anyagok nagy része elvész, így viszont megmaradhat. A nyers lé vesetisztító, képes kimosni a vesékből a homokot vagy a kisebb köveket; valamint segíti a szervezetet a méregtelenítésben.

Az aszparaginsav viszont csak párolás során bontakozik ki igazán, ekkor adja meg a növénynek az egyedi, fenséges ízt.

A friss spárgát hamar fel kell használni, mert hűvös helyen tárolva is csak 2-3 napig használható fel. A friss spárga arról ismerhető fel, hogy a csúcsai zártak, a sárga végei nincsenek kiszáradva, a szár pedig repedésektől mentes és nem fás. Ha a tövénél összenyomva sárgás lé csöpög belőle, akkor biztosan friss a növény.

„Felmerül a kérdés, hogy friss spárgát vagy szárított spárgaport fogyassunk, mint a rómaiak? A spárgát íze miatt nem kedveli a magyar konyha, viszont úgy éreztük, hogy szárítmány formájában hasznos, hosszú távon fogyasztható kiegészítője lehet táplálékainknak. Gondoltunk egy bátrat, ne szennyezzük a tovább a tablettákat, s mivel az elmúlt év legnagyobb vívmánya a Viva Natura World cégnek a 100 % tabletták technológiájának kidolgozása, így a spárga is méltó díszvendége a 100 % Tiszta Természet sorozatnak. Keressék gyógynövényboltokban és a [www.vivanatura.hu](http://www.vivanatura.hu) webáruházban.”

Jakab István