

Citrusy zvyšují riziko vzniku melanomu

Citrusy považujeme za ideální zdroje vitamínu C. Podle odborníků bychom ale neměli sníst více než jeden citrus denně a v létě se zcela vyhnout konzumaci celých grapefruitů. Obsahují totiž tzv. psoraleny, které zvyšují až o 36 procent pravděpodobnost výskytu zhoubného nádoru kůže a tedy melanomu.



Zejména v letním období by tak lidé měli konzumovat citrusy minimálně.
FOTO: Profimedia.cz

Dnes 15:10

Za poslední desetiletí se neustále zvyšuje výskyt melanomu, ačkoliv u jiných typů rakoviny kůže tomu tak není. Nadměrné vystavování ultrafialovému záření tak není jediný důvod, co za zvýšení počtu případů může.

Velkou roli zde sehrává dědičnost a tzv. psoraleny (látky zvyšující citlivost kůže k ultrafialovému záření). Psoraleny a další furokumariny (přírodní obranné látky) jsou fotoaktivní - jejich toxický účinek je zesílen působením UV záření a mohou být i karcinogenní. Jsou známy i jejich negativní působení na DNA.

Furokumariny jsou botanické fytoalexiny, jež se v různé míře nalézají v ovoci a zelenině, a to zejména v citrusových plodech. Tyto látky jsou odborníkům známy i pro své negativní reakce s určitými léky.

Podle vědců nelze podceňovat souvislost mezi nárůstem melanomů za posledních 50 let a rychle rostoucí spotřebou citrusů. Existuje dokonce i studie, která potvrdila souvislost

mezi popíjením čistého pomerančového džusu z dietních důvodů a vyšším výskytem melanomu. Stejně tomu tak bylo i u konzumace celých grapefruitů.

Američtí vědci sledovali více než 100 000 dospělých Američanů po dobu 25 let a ti z nich, co konzumovali v dopoledních hodinách pomerančový džus nebo grep měli vyšší riziko vzniku melanomu, než lidé, kteří se tomuto ovoci vyhýbali. Studii zveřejnili v Journal of Clinical Oncology.

Čím více citrusů, tím je třeba lepší ochrana před sluncem

Zejména v letním období by tak lidé měli konzumovat citrusy minimálně, a pokud se jich nebudou chtít vzdát, tak o to víc se musí lépe chránit proti UVA a UVB záření. Čím více tedy citrusů během týdne zkonzumují, tím v tomto směru musí být důslednější.

Mezi rostliny s významným zastoupením furokumarinů také patří:

Například celer nebo limetka. Celer obsahuje několik fotoaktivních kumarinů jako například psoralen nebo bergapten. Značné množství fotoaktivních furokumarinů obsahují také zástupci rodu bolševník, zejména pak bolševník velkolepý, který způsobuje těžké fotodermatitidy.

das, [Novinky](#)