

Soja, råg och chilipeppar

Nu kan vi med gott samvete ge maten extra krydda. Två forskargrupper har nyligen konstaterat att chilipeppar dödar prostatacancer celler. Dessutom har forskare i Sverige och Finland visat att även vi vikingar kan ha glädje av sojabönor.

Det har länge varit känt att sojaprodukter hämmar utvecklingen av prostatacancer celler. De innehåller så kallade fytoöstrogener, proteiner i växtriket som till sin kemiska byggnad påminner om kvinnans könshormoner. Flera forskare har pekat på sojan i kosten för att förklara den låga förekomsten av prostatacancer i länder som Japan och Kina. Forskare på våra breddgrader har emellertid sagt att vi inte direkt kan översätta detta till oss i Sverige. Men nu i mars publicerades resultaten av den första större koststudien på västerländska män. I studien deltog ca 1500 män i Sverige i åldern 35 - 79 år som nyligen drabbats av prostatacancer. I studien ingick också ca 1100 friska män i samma åldersgrupp och hemmahörande i samma geografiska bostadsområden. Fytoöstrogener delas i första hand in i isoflavoner och lignaner. Sojabönor är mycket rika på isoflavoner och rågmjöl är rikt på lignaner. Männens fick fylla i en detaljerad kostenkät, som omfattade en rad födoämnen med fytoöstrogener som soja, bönor, jordnötter, linfrö, rågbröd, vetebröd, frukter, bär m.m. Studien visar att män med höga intag av fytoöstrogenrik kost har 26 % lägre risk att drabbas av prostatacancer än män med låga intag. Detta mönster är samma för lokaliserad och avancerad prostatacancer. Vid analys av enskilda födoämnen så visar dock bara bönor på en minskad risk. Min slutsats av studiens resultat är att det är sunt att hålla en varierad kost som är rik på fytoöstrogener och få dessa från olika källor. På min repertoar finns sojadrink med jordgubbar, jordnötter och rågbröd. Jordnötterna köper jag naturligtvis med skal och skalor på egen hand.

Chilipepparn kom som en blixtnyhet från en klar himmel i mitten av mars medan vi fortfarande gick och väntade på våren. En studie i Kalifornien fick genomslag i svenska media. När jag sökte på Internet hittade jag forskning om chilipeppar och prostatacancer på ytterligare två amerikanska universitet. En av dessa forskargrupper hade publicerat liknande resultat redan i januari. De färskaste resultaten är mycket intressanta. Forskarna har planterat mänskliga prostatacancer celler på möss och dessa har fått capsaicin, som är det starka smakämnet i chilipeppar. Försöken visar att capsaicin orsakar celldöd på prostatacancer cellerna hos mössen. I studien i Kalifornien har man studerat effekten på både hormonkänsliga och hormonrefraktära cancer celler och celldöden inträffar för båda celltyperna. En man på 90 kg behöver få 400 mg capsaicin tre gånger i veckan för att få samma dos som mössen i studien.

Chilipepparn kommer ursprungligen från Latinamerika och kom till Europa genom spanjorernas upptäcksfärder. Dess starka smakämne har fascinerat många och i USA finns det till och med universitetskurser i chilipeppar. Smakämnet kallas capsaicin och det hör till vanilloiderna. Till denna grupp hör också smakämnen i vanilj, senap och ingefära. Capsaicin är färglöst och utan doft. Men smaken är inte att ta miste på. Om man blandar ut en droppe koncentrerad capsaicin med 16-17 miljoner droppar vatten kan man fortfarande känna smaken på tungan. Smakämnet retar samma nerver som känner värme och det är därför som det ger en känsla av hetta. Vid en stark retning med capsaicin utsöndras endorfin, som är kroppens eget morfin. Capsaicin finns därför i vissa smärtstillande salvor. Endorfinutsöndringen förklarar varför mycket stark chilipeppar kan ge en känsla av välbefinnande. De som arbetar med capsaicin i koncentrerad form (vätska och kristallint) måste vara skyddsklädda ungefär som rymdfarare.

Hur mycket chilipeppar är det lämpligt att äta? Jag ska försöka återkomma till detta i en senare artikel. I första hand beror det på vilken sorts chilipeppar man smakar på. Styrkan mäts i scovilleenheter. Skalan togs fram av Wilbur Scoville 1912 och byggde då på mänskliga smaktester. Idag finns det avancerad mätutrustning för att bestämma styrkan. Ren capsaicin har Scovilletalet 16 miljoner, habanero ligger kring 350 000, cayenne kring ca 50 000, jalapeno kring 8 000, pimento kring 500. Så skillnaden är stor mellan olika chilifruktar så det gäller att fråga vid grönsaksdisken i affären när man handlar. Den pepparspray som säljs för självförsvar har scovilletalet 2 miljoner. Så den biter säkert på en motståndare. Det påstås faktiskt att mayaindianerna använde chilipeppar i sin krigföring. Om det är sant eller en myt vet jag inte.

Kan man äta för mycket chilipeppar och kan man få magsår? Detta är vanliga frågor. Det påstås också ibland att man kan få hemorrojder av chilipeppar. Det finns en toxisk effekt som innebär att nervkontakter blockeras, men detta är mycket osannolikt. Den brännande känslan på tunga och i strupe är så kraftig att man inte förmår att äta så mycket. Det finns frivilliga försökspersoner som ställt upp på magsäcksstudier och det finns inget som pekar på att magsäcken tar skada. Hemorrojderna kan man glömma. Kroppens fantastiska kemiska fabrik har brutit ner capsaicinet helt och hållet när det nått så långt.

Lycka till med kryddningen!

Lars Göran Pärletun
2006-03-20