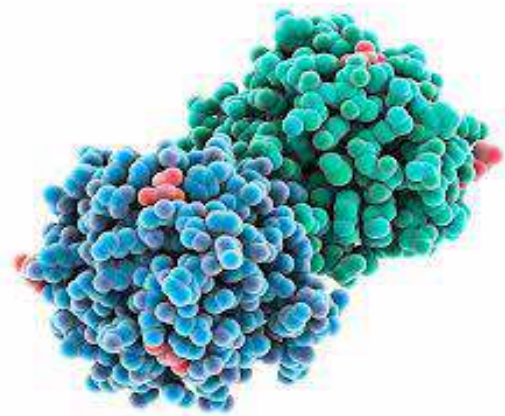


A LEKTINEKRŐL

avagy mely élelmiszerekben található lektinek és hogyan semlegesíthetjük őket
Dr. Csicsor János írása.

A növényi (és állati) lektinek olyan fehérjék (főleg glikoproteinek), amiket az élő szervezetek termelnek elsősorban azért, hogy védekezzenek az őket ért támadások ellen (például rovarok, gombák). A lektinek ún. ragadós fehérje molekulák, amik specifikusan képesen bekötődni az emberi és állati szervezet bizonyos poliszacharid-struktúráiba. Például a bélnyárcsatorna (mucin) és a vörösvértestek felülete, vagy a hasnyálmirigy és a szív koszorúereinek stb.



A legtöbb egészségügyi problémát akkor okozzák, ha a bélrendszerből kikerülnek a keringési rendszerbe (szívárgó bél), ahol az immunrendszerünk megtámadja őket, és velük együtt azt a szervrendszert is, ahova specifikusan bekötődtek (pl. vörösvértestek, hasnyálmirigy, koszorúerek). Ezek a folyamatok vezethetnek az ún. Autoimmun problémákhoz. A lektinek sajnos nagyon sok kellemetlenséget okozhatnak és sok a mai korra jellemző ún. civilizációs betegség hátterében ott vannak. Az emberi (és állati) táplálkozási lánc elmúlt 50-100 évben tapasztalt súlyos hiányosságai okozta problémák- (ásványi anyag, vitamin és enzimehiány, növényvédőszer maradványok, nehézfémek, tartósító szerek, gyógyszer maradványok, sok kozmetikum, környezeti-ösztrogének, elektroszmog, GMO növények és állatok) – sajnos a statisztikák által is igazoltan a népbetegségek szintjére emelkedtek. A GMO növényekbe beültetett gének túlnyomó része lektin. A világ antibiotikum termelésének túlnyomó részét az állatok kapják, amik aztán az állati zsírokkal és hússal kerülnek az emberi táplálkozási láncba.

A fentebb említett káros anyagok leginkább az emberi hasznos bélflórát károsítják, aminek a következményei az immunrendszerünk gyengülése, a szívárgó bél kialakulása, az állandósuló gyulladások, az elhízások, a ködös agy, az ízületi problémák, pajzsmirigy problémák, autizmus növekedése és a keringési rendellenességek, étel intolerancia és allergiák stb. Ezért fontos, hogy megismerjük a lektineket, hogy **tudatosan** tudjunk védekezni ellenük, és a konyhából is tudatosan ki tudjuk őket tiltani vagy semlegesíteni.

Az Európai emberek táplálkozási láncá Kolumbusz óta jelentősen megváltozott. Ma az étrendünk legnagyobb részét az Amerikából behozott növények alkotják (babfélék, kukorica, krumpli, paprika, paradicsom, tökfélék stb.), amik tele vannak káros lektinokkal. Sajnos az Európai emberek bélflórája az elmúlt kb 400 év alatt nem tudott alkalmazkodni és felkészülni ezen lektinek semlegesítésére. Természetesen az Európai kultúrnövényekben is vannak lektinek, de azok legtöbbjének semlegesítéséhez a bélflóránk képes volt alkalmazkodni több 10 ezer év alatt, amióta növénytermesztés folyik.

Fontos megemlíteni a búzát is, ami ugyan őshonos Európai növény (de nem az Európai ősgabona) a benne lévő két legismertebb lektin (a glutén és a búzacsíra agglutinin (WGA)) talán a legtöbb egészségügyi problémát okozza az embereknek. A búzát a Római Birodalom terjesztette el, kiszorítva az ősgabonákat (köles, cirok, hajdina, zab stb.). A világon ma termesztett búzákat gyakorlatilag GMO-s búzákat, mint a szója, a kukorica és a rizs, vagy krumpli.

A LEKTINEKRŐL

avagy mely élelmiszerekben találhatók lektinek és hogyan semlegesíthetjük őket
Dr. Csicsor János írása.

Így a bennük lévő extra mennyiségű lektineket (a fentebb említett egyéb káros anyagokkal együtt) a bélflóránk már nehezen tudja kezelni.

Sajnos azzal is szembesülnünk kell, hogy néhány GMO növénybe olyan géneket is beültettek, amik természetes módon nincsenek bennük, ezért régebben nem okoztak problémát, most viszont okozhatnak. A tudományos publikációk szerint az mRNS oltások által termelt „tüskefehérjék” nagy része is lektin.

Ugyancsak fontos megemlíteni az A1-A2 tej problémáját is. Az A1 tejet adó tehenek (pl. fekete-Holstein) olyan kazeint (β -kazeinA1) termelnek, ami a bélfalon kijutva a hasnyálmirigybe kötődhet be, ahol az inzulin termelést veszélyezteti.

Bizonyos vörös húsokban (sertés, szarvasmarha, bárány, bölény, kecske, őz, bivaly) lévő Neu5Gc un. cukorkötő lektin, ha átjut a bélfalon akkor a szív koszorúérhez kötődik, ahol veszélyeztetheti annak épségét, de összefüggésbe hozták már vastagbél rákkal is.

A lektinek akkor kerültek a tudomány fókuszába, amikor 1940-ben W. Boyd felfedezte, hogy a Limababból kivont Agglutinin kicsapja (koagulálja) az A-vércsoportú vörös vértesteket, míg a többi vércsoportét nem. Ő használta először a „lectin” szót, ezen vegyületek „selecting” (specifikus) képességére utalva. Ebből kiindulva jött létre a Dr. D’Adamo nevével fémjelzett vércsoport szerinti étrend, aminek azóta több verziója is létezik.

A teljesség kedvéért meg kell említeni, hogy van néhány pozitív hatású lektin is (pl. fagyöngy lektin, ami rák ellenes hatású). Az első átfogó könyvet a növényi lektinekről Dr. Pusztai Árpád írta.

A probléma könnyebb megértése és megoldása érdekében készítettem egy táblázatot (lásd lejjebb), amiben megtalálják, hogy mely élelmiszerekben milyen lektinek vannak és hogy ezeket mi módon lehet semlegesíteni. Ebben a táblázatban több helyen szerepel, megoldásként a csíráztatás és/vagy fermentálás, mint semlegesítési módszerek. Ezekről bővebben az „Erjesztett élet éltető étkeink” című könyvben találhatnak leírásokat.

2025.01.10.

Dr. Csicsor János

www.hymato.hu

*Minden szerzői jog fenntartva.

Felhasznált irodalomak:

- **Plant Lectins;** Árpád Pusztai, Cambridge University Press, 1991
- **Handbook of Plant lectins;** Pusztai, S. Bardócz, J. Peumas, J. van Damme, John Wiley&Sons 1998
- **Receptor-specific proteins;** E.R. Gold, P. Balding, Excerpta Medica, Amsterdam, 1975
- **The Plant Paradox;** Steven R. Gundry, HarperCollins, New York, 2017
- **The Essential Handbook to Lectin;** Evelyn Carmichael; USA 2017
- **Lectins;** Lutz Schneider, Expertengruppe Verlag, 2019
- **Lectins are attachment receptors for SARS-CoV-2,** www.nature.com/articles/s41586, 2021
- **Erjesztett élet éltető étkeink,** Somlósi Lajos, Dr Csicsor János, OOK-Press, Veszprém 2020
- **The Plant Paradox Cookbook;** Steven R. Gundry, HarperCollins, New York 2018

A LEKTINEKRŐL

avagy mely élelmiszerekben találhatók lektinek és hogyan semlegesíthetjük őket
Dr. Csicsor János írása.

Az alábbi táblázat összefoglalja a mindennapi étkezésink során használt legfontosabb alapanyagok lektin-semlegesítési lehetőségeit.

A lektinek először a vércsoportokkal kapcsolatban kerültek a tudomány látókörébe, amire külön étrendek is létrejöttek. Akik eszerint táplálkoznak azok megtalálják a szükséges információkat a **"Táplálkozzon vércsoportja szerint"** táblázatban. Bár ez a mai világban megtévesztő lehet, egyrészt mert egy növényben többféle lektin is lehet, másrészt nem ismert, hogy a GMO-növényekben milyen lektinek termelődnek.

A legtöbb lektin a növények magjában és héjában található, ezekben elég meghámozni és a magját eltávolítani (pl. paradicsom, paprika, cukkini, padlizsán és a tökfélék).

Az **éretlen gyümölcsök** elég sok lektint tartalmaznak, ezért fontos mindig érett gyümölcsöt enni. A zölden leszedett és kényszerérlelt gyümölcsökben benne maradnak a lektinek.

A **babfélék** és néhány gabona esetében a kuktában főzés a legegyszerűbb módszer (lebomlik a glikoprotein komplex), előtte érdemes beáztatni (de a fermentálás is lebontja ezen lektineket). A babfélét szabad tűzön főve, ha lehet ne fogyasszuk, ez különösen igaz a szójára (pl tofu) amit ázsiban kizárólag fermentálva fogyasztanak. (szója-tofu helyett inkább kender-tofu). A bolti konzerv babfélék általában lektinmentesek, azokat a gyártás során nyomás alatt megfőzték, a levét inkább öntsük le.

A lektin tartalmú **olajos magvak olajai** is tartalmazzák a lektineket, ezért ezeket kerüljük (napraforgó, szója, kukorica, mogyoró, búzacsíra, sáfrányos szeklice stb.)

A legtöbb **gabonafélét** - kivéve a búzát- elég beáztatni, 3-5-szörös mennyiségű langyosvízbe minimum 12 órára, az áztatóvizet ki kell önteni (fermentálás előtt is érdemes beáztatni). A gabonák fermentálásához célszerű starter kultúrát adni (kefir, savanyú káposzta lé, natur-yoghurt, kovász), a gabonalisztet 1-2 napig fermentáljuk.

A lektin tartalmú **zöldségeket** és néhány gabonát (búza, árpa, rozs) fermentálással célszerű lektin mentesíteni (pl. kovászos kenyér, savanyú káposzta).

A fermentálás egyszerű, de kevésbé hatékony módja a **kelesztés**, ami rövidebb ideig tart, mint a fermentálás, de kisebb lektin tartalmú gabonák esetén ez is hatékony lehet.

A **csíráztatás** is fontos része az egészséges táplálkozásnak (elsősorban a gabonamagvak esetében). A magokban az ásványi anyagok fitáz-sav komplexben vannak jelen, amiből az emberi (és állati) szervezet nem tudja felvenni őket. A csírázás során felszabaduló fitáz-enzim képes lebontani a fitáz-savat, így az ásványi anyagokat szervezetünk fel tudja venni. Ezért, ha a csírázó magokat még fermentáljuk is, akkor egy új minőségű ételt állítunk elő, tele ásványi anyagokkal és megváltozott aminosav profillal, ami sokkal jobb emésztést és hasznosulást jelent. Ebből lehet a legjobb minőségű gabona-húsokat előállítani. Ugyanakkor a csíráztatás során a maghéjban lévő lektinek is elbomlanak.

Fontos megemlíteni, hogy a magas lektintartalmú (különösen a GMO) gabonákon (pl. búza, szója, kukorica) nevelt **ipari állatok húsa, zsírja** is sok lektint tartalmaz (+antibiotikum maradványokat)

A LEKTINEKRŐL

avagy mely élelmiszerekben találhatók lektinek és hogyan semlegesíthetjük őket
Dr. Csicsor János írása.

NÖVÉNY		LEKTINEK NEVE	SEMLEGESÍTÉS
Árpa <i>Hordeum vulgare</i>		Glutén, Barley lectin (WGA-hoz hasonló)	Glutén: vadkovászos fermentálás csíráztatás és fermentálás Barley lectin: hántolás,
Búza <i>Triticum vulgaris</i>		WGA(wheat germ agglutinin) Glutén (gliadin)	WGA: hántolás, Glutén: vadkovászos fermentálás csíráztatás és fermentálás <i>piritósként nő a rost tartalom</i>
Rozs <i>Secale cereale</i>		Glutén Rye lectin (WGA-hoz hasonló)	Glutén: vadkovászos fermentálás Rye lectin: csíráztatni és/vagy fermentálni
Hajdina <i>Fagopyrum esculentum</i>		Buckwheat lectin	csíráztatni és /vagy fermentálni
Quinoa <i>Chenopodium quinoa</i>		Quinoa lectin	kuktában megfőzni csíráztatni és/vagy fermentálni
Chia mag <i>Salvia hispanica</i>		Chia lectin	kuktában megfőzni (előtte áztatni), csíráztatni és /vagy fermentálni
Kukorica <i>Zea mays</i>		Zea Mays Agglutinin	beáztatás és fermentálás, kuktában főzés csíráztatás és/vagy fermentálás
Napraforgó <i>Helianthus annuus</i>		Sunflower lectin	kuktában megfőzni (előtte áztatni), csíráztatni és /vagy fermentálni
Rizs (főleg a barna) <i>Oryza sativa</i>		Rice agglutinin	beáztatás és/vagy fermentálás, kuktában főzés, csíráztatás és/vagy fermentálás
Burgonya <i>Solanum tuberosum</i>		Solanin	főzni majd lehűteni vagy kuktában megfőzni

A LEKTINEKRŐL

avagy mely élelmiszerekben találhatók lektinek és hogyan semlegesíthetjük őket
Dr. Csicsor János írása.

Paradicsom <i>Lycopersicon esculentum</i>		Lycopersicon lectin	háját lehúzni forróvízben, magját eltávolítani
Paprika (chili is) <i>Capsicum annuum</i>		Capsaicum lectin	háját lehúzni sütve, magját eltávolítani és/vagy fermentálni
Cukkini <i>Cucurbita pepo giromontiina</i>		Zucchini lectin	háját lehámozni, magját eltávolítani és utána fermentálni is lehet
Padlizsán <i>Solanum melongena</i>		Solanin lectin	háját lehámozni, magját eltávolítani és utána fermentálni is lehet
Uborka <i>Cucumis sativus</i>		Cucurbita lectin-CL	háját lehámozni, magját eltávolítani, és /vagy fermentálni (kovásszal)
Tököfélék (mind) <i>cucurbita species</i>		Cucurbita lectins	háját lehámozni, magját eltávolítani, és /vagy fermentálni
Cukorborsó <i>Pisum sativum</i>		Pisum lectin	kuktában megfőzni, csíráztatni és /vagy fermentálni
Csicsoriborsó <i>Cicer arietinum</i>		Cicer agglutinin	kuktában megfőzni (előtte áztatni), csíráztatni és/vagy fermentálni
Lencse <i>Lens culinaris</i>		Lens culinaris lectin	kuktában megfőzni (előtte áztatni), csíráztatni és/vagy fermentálni
Lima bab <i>Canavalia ensiformis</i>		Concanavalin A	kuktában megfőzni (előtte áztatni) és/vagy fermentálni

A LEKTINEKRŐL

avagy mely élelmiszerekben találhatók lektinek és hogyan semlegesíthetjük őket
Dr. Csicsor János írása.

Lóbab <i>Vicia faba</i>		Vicia agglutinin	kuktában megfőzni (előtte áztatni), csíráztatni és fermentálni, fermentálni (előtte áztatni)
Szárnyasbab <i>Psophocarpus tetragonolobus</i>		Psophocarpus lectin	kuktában megfőzni, csíráztatni és/vagy fermentálni
Szójabab <i>Glycine max</i>		Soya agglutinin	fermentálni, csíráztatni és fermentálni
Vesebab <i>Phaseolus vulgaris</i>		Agglutinin Ricin	kuktában megfőzni (előtte beáztatni), csíráztatni és fermentálni
Földimogyoró <i>Arachis hypogaea</i>		Peanut lectin	kuktában megfőzni (héj nélkül), csíráztatni, és /vagy fermentálni (héj nélkül)
Állati termék neve		Állati lektin neve	Semlegesítése
Tehéntej-A1 <i>fekete-Holstein</i>		β -kazein-A1	nem ismert helyette A2 tej (Magyar tarka, kecske, bivaly, juh)
Vörös húsok <i>Sertés, tehén, birka őz, kecske</i>		Neu5Gc	Fermentálás (pácolás), Együtt fermentálás pl. gabonákkal

A LEKTINEKRŐL

avagy mely élelmiszerekben találhatók lektinek és hogyan semlegesíthetjük őket
Dr. Csicsor János írása.

Táplálkozzon Vércsoportja szerint

Húsok	O	A	B	AB	Terjtermékek és	O	A	B	AB	mák	-	0	-	-	macesz búza	-	-	0	0
bárányhús	+	-	+	+	tojás	O	A	B	AB	mandula	0	0	0	0	rozskenyér 100%-os	0	0	-	+
birkahús	+	-	+	+	camembert	-	-	0	-	mogyoró	0	0	-	-	rozspehely	0	0	-	+
borjúhús	+	-	0	-	cheddar sajt	-	-	0	0	napraforgó mag	0	0	-	-	sokmagvas kenyér	-	-	-	0
csikéhús	0	0	-	-	eidami sajt	-	-	0	0	pisztácia	-	-	-	0	teljes kiörlésű	-	-	-	0
sertéshús	-	-	-	-	ementáli sajt	-	-	0	0	szezámag	0	0	-	-	búzakenyér	-	-	-	0
fácánhús	0	0	0	0	feta sajt	0	0	+	+	tökmag	+	+	-	-	wasakenyér	-	-	-	0
füstölt-húsok	-	0	-	-	gouda sajt	-	-	0	0						(kétszersült)	0	0	+	+
kacsahús	0	0	-	-	író	-	-	0	-	Gabonafélék	O	A	B	AB					
libahús	-	0	-	-	jégkrém	-	-	-	-	árpa	0	0	-	-	Zöldségek	O	A	B	AB
máj	+	0	0	0	joghurt	-	0	+	+	barnarizs	0	0	0	+	articsóka	+	+	-	-
marhahús	+	0	0	-	kecskesajt	0	0	+	+	basmati rizs	0	0	0	0	avokádó	-	0	-	-
nyúlhús	0	0	+	+	kecsketej	-	0	+	+	búzacsíra	-	-	-	0	bambuszrügy	0	0	0	0
pulykahús	0	0	0	+	kefir	-	0	+	+	búzakorpa	-	-	-	0	brokkoli	+	+	+	+
szallona	-	-	-	-	krémsajt	-	-	0	0	kuszkusz	0	0	-	-	burgonya	+	-	+	+
vadhús	+	-	+	-	főlőzött tej 1,5%	-	-	+	0	durumbúzaliszt	-	0	-	0	cukkini	0	0	0	0
					mozzarella	0	0	+	+	fehér liszt	-	-	0	0	fehérrépa	-	-	+	0
					parmezán sajt	-	-	0	-	fehér rizs	0	0	0	+	fehérturó	+	+	0	0
					szója sajt	0	+	0	0	graham liszt	-	0	0	0	fokhagyma	+	+	0	+
					szója tej	0	+	0	0	hajdina	0	+	-	-	gomba, shitake	-	-	+	-
					tejföl	-	-	-	+	köles	0	0	+	+	gomba, természetes	-	-	0	0
					teljes tej	-	-	0	-	kukoricaliszt	-	0	-	-	karalábé	+	+	0	0
					tojás	+	0	+	+	kukoricapehely	-	0	-	-	karfiol	-	0	+	+
					túró	-	-	+	+	puffasztott rizs	0	0	+	+	kelbimbó	-	0	+	0
					vaj	0	-	0	-	rizsliszt	0	+	+	+	kelkáposzta	+	+	+	+
										rozsliszt	0	+	-	+	olajbogyó (fekete)	-	-	-	-
										spenótos tészta	-	-	0	0	olajbogyó (zöld)	0	0	-	0
										szójapehely	-	-	-	0	padlizsán	-	-	+	+
										szójagranulátum	-	-	-	0	paradicsom	0	-	-	0
										teljes kiörlésű	-	-	-	0	petrezselyem	+	+	+	+
										búzaliszt	-	-	-	0	fűszerpaprika	+	-	+	-
										tönkölybúza	0	0	+	+	póréhagyma	+	+	0	0
										zabkorpa	-	0	+	+	reték	0	0	-	-
										zabliszt	-	+	+	+	saláta	0	+	-	0
															sárga kukorica	-	0	-	-
															sárgarépa	0	+	+	0
															spárga	0	0	0	0
															spenót	+	+	0	0
															tök	+	+	0	0
															uborka	0	0	0	+
															vöröshagyma	+	+	0	0

Jelmagyarázat: + jótékony hatású;

0 semleges hatású, kis mennyiségben fogyasztható;

- kerülendő

A LEKTINEKRŐL

avagy mely élelmiszerekben találhatók lektinek és hogyan semlegesíthetjük őket
Dr. Csicsor János írása.

Táplálkozzon Vércsoportja szerint

vöröskáposzta	-	-	+	0	mangó	0	-	0	-	paprika	0	0	0	0	echinacea	-	-	0	+
zeller	0	0	0	+	narancs	-	-	0	-	rozmaring	0	0	0	0	eperlevél	-	0	0	+
zöldhagyma	0	0	0	0	őszibarck	0	0	0	0	sáfrány	0	0	0	0	fodamenta	0	0	0	0
zölppaprika	0	-	+	-	papaya	0	-	+	0	só	0	0	0	0	galagonya	0	+	0	+
Babfélék és más					piros ribizli	0	0	0	0	szegfűbors	0	0	-	-	ginszeng	0	+	+	+
hüvelyesek	O	A	B	AB	rebarbara	-	-	-	-	szegfűszeg	0	0	0	0	gyermekláncfű				
fehér bab	0	0	0	0	sárgabarack	0	+	0	0	szerecsendió	-	0	0	0	gyökér, levél	+	0	0	0
házilencse	-	+	-	0	sárgadinnye	-	-	0	0	szójaszós	0	+	0	0	gyömbér	+	+	+	+
száraz fehérbab	-	-	+	+	szilva	+	+	+	+	tamarindusz	0	0	0	0	hársvirág	+	0	-	-
tarkabab	-	-	-	+	szőlő	0	0	+	+	tárkony	0	0	0	0	kakukkfű	0	0	0	0
tofu	0	+	-	+	Fűszerek	O	A	B	AB	tartármártás	0	0	0	0	kamilla	0	+	0	+
vörös bab	0	-	0	+	alga	+	0	0	0	torma	+	+	0	0	komló	+	0	-	-
vörös lencse	-	+	-	0	almaecet	-	-	0	-	vanília	-	0	0	0	kukoricabajusz	0	0	-	-
vörös szójabab	0	+	+	+	ánizs	0	0	0	-	vörösbors	0	-	-	-	lucerna	-	+	0	+
zöldbab	0	+	0	0	babérlevél	0	0	0	0	vörösborecet	-	-	0	-	macskagyökér	0	+	0	0
zöldborsó	0	0	0	0	barnacukor	0	0	0	0	zselatin	0	-	-	-	málnalevél	0	0	+	0
Gyümölcsök	O	A	B	AB	bazsalikom	0	0	0	0	Ízesítők	O	A	B	AB	martilapu levél	-	0	-	-
áfonya	0	+	0	0	borsmenta	-	0	+	0	dzsem (az ajánlott	0	0	0	0	nyírfalevél	0	0	0	0
alma	0	0	0	0	cayenne bors	+	-	+	-	gyümölcsből)	0	0	0	0	orbáncfű	-	+	0	0
ananasz	0	+	+	+	curry	+	0	+	+	kakaó (csokoládé)	0	0	0	0	szenna	-	0	-	-
aszalt szilva	+	+	0	0	csombor	0	0	0	0	kapros savanyúság	-	0	0	-	tárnics gyökér	-	0	-	-
banán	0	-	+	-	fahéj	-	0	-	0	ketchup	-	-	-	-	tölgyfakéreg	0	0	0	0
citrom	0	+	0	+	fehér cukor	0	0	0	0	majonéz	0	-	0	0	zöldtea	0	+	0	+
cseresznye	0	+	0	+	fehér borecet	-	-	0	-	méz	0	0	0	0	zsálya	0	0	+	0
datolya	0	0	0	0	fehér bors	-	-	-	-	mustár	0	+	0	0	Italok	O	A	B	AB
egres	0	0	0	+	fekete bors, örölt	-	-	-	-	salátaöntet (alacsony	0	0	0	0	diétás üdítők	-	-	-	-
földieper	-	0	0	-	juharszirup	0	0	0	0	zsírtart.)	0	0	0	0	egyéb üdítők	-	-	-	-
fekete ribizli	0	0	0	0	kapor	0	0	0	0	worchester-szós	0	-	0	-	fehérbor	0	0	0	0
szeder	-	+	0	0	kapribogyó	-	-	0	-	zselé (az ajánlott	0	0	0	0	fekete tea	-	-	0	-
füge	+	+	0	+	kardamom mag	0	0	0	0	gyümölcsből)	0	0	0	0	koffeinmentes fekete				
görögdiinnye	0	0	0	0	koriander	0	0	0	0	Gyógyteák	O	A	B	AB	tea	-	-	0	-
grapefruit	0	+	0	+	kömény	0	0	0	0	aloe	-	+	-	-	koffeinmentes kávé	-	+	0	+
kiwi	0	0	0	+	kukorica keményítő	-	0	-	-	bodza	0	0	0	0	kóla	-	-	-	-
kókusz	-	-	-	-	kurkuma (sáfrány)	+	0	0	0	bojtorján	-	+	0	+	presszókávé	-	+	0	+
körte	0	0	0	0	majoranna	0	0	0	0	borsmenta	+	0	+	0	sör	0	-	0	0
málna	0	+	0	0	macskamenta	0	0	0	0	cickafark	0	0	0	0	szódavíz	+	-	-	0
mandarin	-	-	0	0	metélőhagyma	0	0	0	0	csipkebogyó	+	-	+	+	tömény szeszesital	-	-	-	-
					oregano	-	0	0	0						vörösbor	0	+	0	0

Jelmagyarázat:

+ jótékony hatású;

0 semleges hatású, kis mennyiségben fogyasztható;

- kerülendő