Kamboška garcinija

Iz Wikipedije, proste enciklopedije

|  |
| --- |
| **Kamboška garcinija** |
| [Garcinia gummi-gutta in Aanakkulam.jpg](https://sl.wikipedia.org/wiki/Slika:Garcinia_gummi-gutta_in_Aanakkulam.jpg) |
| [**Znanstvena klasifikacija**](https://sl.wikipedia.org/wiki/Znanstvena_klasifikacija_%C5%BEivih_bitij) |
| |  |  | | --- | --- | | Kraljestvo: | [Plantae](https://sl.wikipedia.org/wiki/Plantae) (rastline) | | Deblo: | [Magnoliophyta](https://sl.wikipedia.org/wiki/Magnoliophyta)(kritosemenke) | | Razred: | [Magnoliopsida](https://sl.wikipedia.org/wiki/Magnoliopsida)(dvokaličnice) | | Red: | [Malpighiales](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Malpighiales&action=edit&redlink=1) | | Družina: | [Clusiaceae](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Clusiaceae&action=edit&redlink=1) | | Rod: | [*Garcinia*](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Garcinia&action=edit&redlink=1) | | Vrsta: | ***G. gummi-gutta*** | |
| [**Znanstveno ime**](https://sl.wikipedia.org/wiki/Znanstveno_ime) |
| ***Garcinia gummi-gutta*** ([L.](https://sl.wikipedia.org/wiki/Carl_Linnaeus)) Roxb. |
| [**Sinonimi**](https://sl.wikipedia.org/wiki/Sinonim_(taksonomija))[[1]](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kambo%C5%A1ka_garcinija#cite_note-1) |
| * *Cambogia binucao* Blanco * *Cambogia gemmi-gutta* L. * *Cambogia solitaria* Stokes * *Garcinia affinis* Wight & Arn. * *Garcinia cambogia* (Gaertn.) Desr. * *Garcinia sulcata* Stokes |

**Kamboška garcinija** ([znanstveno ime](https://sl.wikipedia.org/wiki/Znanstvena_klasifikacija_%C5%BEivih_bitij) ***Garcinia gummi-gutta***, bolj znana po starem znanstvenem imenu ***Garcinia cambogia***) je [rastlina](https://sl.wikipedia.org/wiki/Rastline) iz družine [Clusiaceae](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Clusiaceae&action=edit&redlink=1" \o "Clusiaceae (stran ne obstaja)), ki izvorno raste v[Indoneziji](https://sl.wikipedia.org/wiki/Indonezija).[[2]](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kambo%C5%A1ka_garcinija#cite_note-GRIN-2) Je majhno tropsko drevo s [plodovi](https://sl.wikipedia.org/wiki/Plod), podobnimi majhnim [bučam](https://sl.wikipedia.org/wiki/Bu%C4%8Da).

[](https://sl.wikipedia.org/wiki/Slika:%E0%B4%95%E0%B5%81%E0%B4%9F%E0%B4%AA%E0%B5%8D%E0%B4%AA%E0%B5%81%E0%B4%B3%E0%B4%BF.JPG)

Plod

To in druge vrste [garcinij](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Garcinija&action=edit&redlink=1" \o "Garcinija (stran ne obstaja)) gojijo širom [Jugovzhodne Azije](https://sl.wikipedia.org/wiki/Jugovzhodna_Azija) za prehrano, plodovi so namreč užitni in se posušeni uporabljajo kot [začimba](https://sl.wikipedia.org/wiki/Za%C4%8Dimba), predvsem kot sestavina [karijev](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kari" \o "Kari).[[3]](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kambo%C5%A1ka_garcinija#cite_note-3)

V poznih 1960. letih so znanstveniki odkrili, da rastlina vsebuje hidroksi citronsko kislino (HCA). Odkrita snov je postala zelo priljubljena v zadnjih 20 letih in slovi kot [prehranski dodatek](https://sl.wikipedia.org/wiki/Prehranski_dodatek) za hujšanje. Pripravki iz kamboške garcinije se pogosto oglašujejo kot ena od »čudežnih« [metod za izgubo telesne teže](https://sl.wikipedia.org/wiki/Pripravki_za_huj%C5%A1anje), pri čemer pa ni zanesljivih podatkov o učinkovitosti.[[4]](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kambo%C5%A1ka_garcinija#cite_note-JAMA-4)[[5]](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kambo%C5%A1ka_garcinija#cite_note-5) Hkrati so dokumentirani primeri toksičnega učinka na [jetra](https://sl.wikipedia.org/wiki/Jetra), zaradi česar je bil eden od izdelkov, ki vsebuje izvlečke garcinije, že umaknjen s trga v ZDA.[[6]](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kambo%C5%A1ka_garcinija#cite_note-6)

Izguba telesne teže[[uredi](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Kambo%C5%A1ka_garcinija&veaction=edit&vesection=1) | [uredi kodo](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Kambo%C5%A1ka_garcinija&action=edit&section=1)]

Raziskave kažejo, da naj bi imela kamboška garcinija pozitiven vpliv na proces izgube telesne teže, vendar pa bile obsežnejše študije izvedene le na [poskusnih živalih](https://sl.wikipedia.org/wiki/Poskusi_na_%C5%BEivalih) (predvsem podganah). Obstoječe študije z ljudmi so majhne in njihov rezultat je klinično nepomemben.

Domnevni mehanizem vpliva na hujšanje:

* uravnavanje [serotonina](https://sl.wikipedia.org/wiki/Serotonin)
* povečevanje oksidacije maščob
* zmanjševanje aktivnosti genov, ki povzročajo [debelost](https://sl.wikipedia.org/wiki/Debelost)