

Kedves Olvasó!

Vaskút Község Önkormányzata által elnyert TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1218 “Egészségre nevelő életmódprogramok Vaskút községben” elnevezésű pályázat keretein belül lehetőség nyílt ismeret átadó cikkek elkészítésére. A cél, hogy minél szélesebb körben megismerkedhessenek a település lakosai azokkal az egészség fenntartó és egyben megújító technikákkal, amit cikksorozatunk igyekszik bemutatni.

Ezen alkalommal dietetikus, táplálkozás szakértő kollégánkat Raposa László Bencét kérdeztük a halfogyasztásról, annak előnyeiről és a mediterrán diétáról.

### **Mit lehet elmondani a húsokról általában (különös tekintettel a halakra)?**

Az emberi szervezet számára megfelelő fehérje ellátottságot az úgynevezett teljes értékű fehérje tudja biztosítani, melynek felépítése minden aminosavat tartalmaz, melyből saját fehérjéit föl tudja építeni. Fehérjét a legtöbb élelmiszer tartalmaz, de teljes értékű fehérjét csak a húsok, tojás, tej- és tejtermékek, valamint a szója.

Húsnak nevezzük az állatok izomszövetét, melynek fő tápanyaga a teljes értékű fehérje (20%). Zsírtartalma kedvezőtlen összetételű és gazdag koleszterinben ami a

- sertéshús esetében 5-37% között,
- marhahús esetében 5-19%, míg
- baromfiféléknél 1-23% között van.

Legfontosabb ásványi anyagaik a nátrium, kálium, kalcium, magnézium és a vas. Vitaminjai között megtalálható az A-, D-, E- és a B-vitamin csoport. A húsok víztartalma 70-80% közé tehető. Élelmi rostot nem tartalmaznak.

A halhús fehérje tartalma megközelíti a 20%-ot, zsírtartalmának (ami igen változó lehet fajtafüggően, 1-16% között változik) zsírsavösszetétele már kedvező, a jelentős arányú omega-3 típusú zsírsavak miatt, amely érvédő hatású, víztartalma meghaladja a 75%-ot.

Vitaminok közül említésre méltóak: A-, D-, E-, K-, B1-, B2-vitamin, niacin. Ásványi anyagai közül a kalcium, magnézium, foszfor, vas és a réz, illetve a tengeri halaknál a jód emelhető ki.

A halakban található omega-3 zsírsavak a többszörösen telítetlen (PUFA, Polyunsaturated Fatty Acids) zsírsavak csoportjának tagjai, közülük tartozik a linolénsav, az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA). Az omega-3 zsírsavak segítik az agysejtek együttműködését, ezáltal támogatva a stressz hatékonyabb pszichés feldolgozását. Számos más kedvező hatásuk is ismert:

- csökkentik a vérben a szív- és érbetegség kockázatát növelő koleszterin és triglicerid-szintet,
- csökkentik a vérrög képződés veszélyét,
- mérséklék a magas vérnyomást,
- gyulladás csökkentőek.

Fő omega-3 zsírsavforrásainknak tekinthető a lazac, tonhal, makrél, halolaj, dió, lenolaj, repceolaj, szójaolaj. A tengeri halak közül a leggazdagabb telítetlen zsírsavforrás a makrél, a hazai édesvízi halak közül pedig a kecsege, a fehér és a pettyes busa. A busát nevezik még “magyarországi kardioprotektív (szívvédő) hálnak” is. Egy 1998-ban végzett kutatás szerint azok között, akik hetente egyszer vagy többször fogyasztottak tengeri halat, 52%-kal kisebb volt a szívhalál előfordulása, mint a havonta egyszer fogyasztók körében.

### **Milyen gyakran ajánlott halat fogyasztani?**

Tengeri halakat ajánlott hetente legalább 2-3 alkalommal fogyasztani (heti összmenyiség legalább 25 dkg), s bár az omega-3 zsírsavak az édesvízi halakban nincsenek meg – a kecsege és a busa kivételével -, a halhús zsírsavösszetétele így is kedvezőbb, könnyen emészthető, ezért erősen javasolt, hogy gyakrabban szerepeljen étrendjükben.

### **Hogyan csoportosíthatjuk “zsírosságuk” alapján a fogyasztásra kerülő halakat?**

Zsírértéke alapján megkülönböztetünk zsírosabb (pl. ponty, harcsa, tonhal, makrél, lazac, hering) és szárazabb húsú (pl. fehér busa, amur, süllő, tőkehal) halféleségeket.

## **Mennyi halat fogyasztanak a világon?**

Hazánkban sajnos még mindig igen alacsony a halfogyasztás, fejenként alig éri el a 4-4,5 kg-ot évente. A világ lakosságának átlagos halfogyasztása már kedvezőbben alakul, nagyjából 13 kg körül mozog, de a tengerparton élő nemzetek körében még ennél is sokkal több halat fogyasztanak. Izlandon például az egy főre jutó éves halfogyasztás 92, Japánban 71 míg Norvégiában 69 kg, de a számottevő halászattal nem rendelkező Ausztriában is ötször több halat esznek, mint Magyarországon.

Ez a feltűnően alacsony fogyasztás semmivel sem indokolható, mivel a felmérések szerint a magyarok is kedvelik a halételeket. A megkérdezettek 77%-a mondta, hogy szereti a halat, a Baja térségében ez az arány a 90%-ot is meghaladja. Kívánatos lenne, hogy ne csak karácsonykor, vagy az ország különböző részein megrendezésre kerülő halászlé fesztiválok idején kóstoljuk meg ezt az méletatlanul mellőzött értékes finomságot.

## **Mik azok a transzzsírsavak és milyen hatással bírnak az emberi szervezetre?**

A zsírsavak egy különleges csoportját alkotják a transzzsírsavak, amelyek olyan egyszerűen telítetlen zsírsavak, amik „transz” elrendezéssel rendelkeznek. Ez azt jelenti, hogy a szénhez kapcsolódó hidrogén molekulák egymással szemben, transz állásban helyezkednek el. Kialakulásuknak alapvetően két módja van, egyrészt mesterségesen, a növényi olajok részleges hidrogénezése vagy az olajok finomítása során, másrészt természetes úton, a kérődző állatok anyagcseréje során. A kutatások a magas transz-zsírsavakat tartalmazó étrend összefüggésbe hozták szívbetegség, diabétesz, elhízás és számos egyéb megbetegedés kialakulásával.

Elkerülésük azért is kívánatos, mert hátrányosan befolyásolja a koleszterinszintet, fokozza az érlemeszesedést, az elbutulást (Alzheimer-kór), rontja a gondolkodási funkciókat. Nőkben csökkenti a fogamzóképeséget, bevitelének 2%-os növelése azt 73%-kal rontja le. Újszülöttekben a köldökvénában mért magas transzzsír tartalom esetén már másfél éves korban számítani lehet az idegrendszeri fejlődés zavarára. Az ilyen esetekben az anya által fogyasztott (transzzsír tartalmú) ételből kerül át a magzatba. A transzzsír tartalmú élelmiszerek a daganatos m

egbetegedések rizikóját is megemeli.

## **Milyen egészségmegőrző konyhatechnológiai eljárásokat ajánlana?**

- Kerüljük az állati eredetű zsírok használatát, válasszuk a zsírszegény termékeket, főzéshez elsősorban növényi olajokat használjunk, süteményekhez transzsír nélküli margarint.
- Tartózkodjunk a hidrogénezett zsírtartalmú élelmiszerektől (pl. nápolyik, chipsek, snack-ek, kekszek) azok transzsírsav tartalma miatt. Mindig figyeljük az élelmiszer összetevőket, ha szerepel rajta hidrogénezett növényi zsír/olaj, inkább válasszunk más terméket vagy helyettesítsünk.
- Az olajat ne hevítsük túl – maximum 180°C fokra melegítsük, mert magasabb hőfokon karcinogén ágensek képződnek benne. A túlhevített “használt” olaj fő károsító anyaga az akrilamid, mely jellemzően idegrendszeri problémákat okoz, és daganatkeltő hatása is lehet. Szintén kerülendő a túl alacsony hőfokú olajban történő sütés, mert ilyenkor az étel megszívja magát zsiradékkal.
- Az állati eredetű élelmiszerekben gyakran úgynevezett “rejtett zsír” fordul elő, például tejszír tejtermékben, vagy a húsokat átszövő zsír, a baromfi bőre alatti zsiradék. A baromfiról ezért mindig távolítsuk el a bőrét, illetve a húsokról előkészítéskor szedjük le a látható zsírszöveteket.
- Kerüljük a növényi olajok hosszú ideig történő tárolását és tartsuk sötét, hűvös helyen, valamint próbáljuk meg minél kevesebbet melegíteni őket.
- Természetesen a halfogyasztást nem szabad erőltetni, ha ellenkezésbe ütközik a segítő szándék, érdemes apróbb kóstolókkal megismertetni a családot.
- A halfogyasztás megkedveltetése szempontjából kedvező lehet, ha többféle halból, többféle elkészítési móddal alkotjuk meg a bemutató falatkákat a tonhalsalától a halas pizzáig. Itt is fő a változatosság.

## **Mit kell tudni a napjainkban igen hangzatos és divatos mediterrán diétáról?**

A “mediterrán étrend” széles körben ismert, a Földközi-tenger környékén élő emberek milliói alkalmazzák. Számos tudományos kutatás támasztja alá, hogy az ezen étrend szerint étkező emberek körében ritkább például a szív- és érrendszeri megbetegedések (CVD, Cardiovascular disease) aránya, mint a más vidékeken élők körében. Az étrendre jellemző magas flavonoid-tartalmánál fogva a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát is nagy mértékben csökkenti.

## **Melyek a mediterrán diéta alapelvei? Milyen élelmiszercsoportok képezik a gerincét?**

A diéta a gazdag zöldség- (nyersen és főzelék formájában ugyanúgy használatos) és gyümölcsfogyasztáson, rendszeres tej-, bor-, burgonyafogyasztáson, olívaolaj felhasználásával készült ételeken alapul, de bőséges az omega-3 zsírsavak forrásának számító tengeri halakban és diófélékben is. Ezt persze lehet kombinálni a Magyar konyha ízeivel, de ilyenkor fokozott figyelmet kell fordítani a mediterrán diéta alapelveinek és iránymutatásainak betartására.

A konyhában használjunk extra szűz olívaolajat (mindig figyeljünk erre, ugyanis a különböző vegyszerekkel kinyert préselmények veszélyesek lehetnek) és kerüljük a zsíros ételeket, valamint a zsír és a vaj (állati eredetű zsirakékok) használatát. Az étkezések során a mediterrán étrend követése esetén mindig a növényi eredetű élelmiszerek dominálnak.

A zöldség és gyümölcsfogyasztás a mediterráneum területén a magyarországinál sokkal magasabb, ami ennek következtében több vitaminnal, rosttal és ásványi anyaggal látja el az ott élőket. Az az egészséges tehát, ha asztalunkra naponta többször is kerül friss zöldség és gyümölcs, lehetőleg minél kevésbé feldolgozott formában. Amit lehet mindig nyersen fogyasszunk. Rendszeresen kerüljenek fogyasztásra a hüvelyesek is.

Az élelmi rostok jótékony hatása a táplálkozástudományban vitán felül áll. A rostok ugyanis gátolják az elhízást és megakadályozzák az energiát adó tápanyagok gyors felszívódását. A Mediterrán étrend ugyanakkor kellően rostgazdag, így csökkenti az elhízás veszélyét és kedvez a súlytöbblet leadásának.

A teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér és a durumbúzából készült tészta gazdag rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban, érdemes tehát főleg ezeket választani. A Földközi-tenger vidékén, főleg Olaszországban és Spanyolországban a tészták alapanyaga a durumbúza. Számos élettani előnnyel bír feldolgozott társaihoz képest, amik a következők ismeretében megkérdőjelezhetetlenek; a durumbúza rosttartalma magasabb, mint a hagyományos búzáé, a vércukorszintet is elhúzódbban emeli, a belőlük készült tésztákba pedig tojást sem kell rakni, melynek következtében azok koleszterintartalma a nullára csökken. A mediterrán diétában a tejtermékek közül a sajtok fogyasztása kiemelt fontossággal bír, ezért fontos tehát, hogy tej, kefir, joghurt is rendszeresen kerüljön az asztalunkra.

A sovány (zsírszegény) húsok és halak a mediterrán étrendnek mindennapi részét képezik. Segítenek protein-, vas- és B12-vitamin szükségletünk kielégítésében, a halak ráadásul az esszenciális zsírsavaknak is megfelelő forrásai. Éppen ezért javasolják a táplálkozástudósok, hogy hetente több alkalommal is kerüljön az asztalra ezekből a nyersanyagokból. Ez annál is inkább indokolt, mivel a kutatások egyre inkább amellett szólnak, hogy az egészség megőrzésében és a fogyókúrában mind nagyobb szerepet fognak kapni a halakban megtalálható esszenciális zsírsavak. A gyakori halfogyasztás jó eséllyel csökkenti az infarktusok megjelenését, amiért valószínűleg a többszörösen telítetlen esszenciális zsírsavak a felelősek.

A mediterrán diéta részét képezi a rendszeres, napi 2-3 dl vörösbor elfogyasztása, melynek flavonoid-tartalma csökkenti az atherosclerosis (érelmeszesedés) előfordulását, így érrendszervédő hatású. Igazából nem csak emiatt ritkább a mediterrán területeken a szív- és érrendszeri megbetegedések aránya: nagy szerep jut a rendszeres testmozgásnak és az emberek élethez való hozzáállásának is. A hazai viszonyokra vonatkoztatva a mediterrán étrendet, egy ennél moderáltabb, napi maximum 1-2 dl-es borfogyasztás számít megengedettnek, de antialkoholistáknak és azok számára, akik eddig nem ittak rendszeresen, ez sem kötelező, vagyis nyugodtan elhagyható a diétából. Fontos megemlíteni, hogy az alkohol energiatartalma hasonló a zsírokéhoz, ezért a különböző koktélok és tömény italok nem javasoltak ebben a diétában sem (jóformán sehol sem), mivel megnehezítik a súlyvesztést.

### **Milyen alapvető szabályai vannak a mediterrán diétának?**

- Soha ne mulasszuk el a reggelit, amely legyen rostokban (szénhidrátokban) gazdag.
- Több gyümölcsöt, zöldséget és olajos magvat fogyasszunk.
- Az élelem nagy részének frissnek és/vagy szezonálisnak kell lennie.
- Minél gyakrabban kerüljön asztalra tengeri hal. Az omega-3 zsírsavak meghatározó elemei a Mediterrán étrendnek.
- A finomított tészták helyett fogyasszunk durumbúzából készült (teljes kiőrlésű) tésztákat. Ezek rosttartalma magasabb, a vércukorszintet is lassabban (elhúzódobban) emelik, ráadásul mivel tojás felhasználása nélkül készülnek, így koleszterintartalmuk is gyakorlatilag nulla.
- Fogyasszon teljes kiőrlésű lisztből készült ételeket, fehér/hántolt rizs helyett lehetőleg barna rizst.
- Használjunk olívaolajat a főzéshez.
- A napi zsírbevitel összesen nem haladhatja meg a kalóriabevitel 30%-át, továbbá ebből csak 8%-uk lehet telített zsír.
- Az alkoholfogyasztásban tartson mértéket. Lehetőleg csak kis mennyiségű és jó minőségű bort fogyasszon heti néhány alkalommal, de kerülje a tömény italokat, söröket és a nagyobb mennyiségű alkoholfogyasztást.
- Éljen mediterrán módra. Az étrend egészségességéhez a rendszeres testmozgás és az emberek élethez való hozzáállása, a rohanás, stressz hiánya, és a családra, barátokra szánt gyakoribb és több idő is nagyban hozzájárul.
- Adja meg a módját az evésnek. Ne siessen, ne egyen kapkodva, élvezze a körülötte lévő társaságát.



- Ha lehetősége van rá, érdemes lehet (időnként váltakoztatva) különböző forrás vagy ásványvizeket fogyasztania a napi folyadékszükséglete pótlása végett.