

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 6. szám, 2007. június



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Az emberek többsége nyári szabadsága idején – a kötetlenebb napirend és pihenés hatására – feltöltődik, fogékonyabbá válik az újra, így a megszokottól eltérő ízekre is. Érdeemes ilyenkor megpróbálkozni könnyű halételek elkészítésével, vagy utazásaink során megkóstolni a helyi specialitások halfogásait. A rendszeres halfogyasztás ugyanis jótékony hatása révén fontos pillére egészségünknek. Júniusi hírlevelünkben a halakhoz kapcsolódó alapvető táplálkozástani ismereteket foglaljuk össze. Reméljük, hogy idővel lassan átfőmálódik a magyar étkezési kultúra, és nemcsak karácsonykor kerül majd hal az asztalra, hanem helyet kaphat heti étrendünkben is.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

„Él(ni), mint hal a vízben” –

Az egészség és a halfogyasztás összefüggései

A táplálkozási szokások világszerte megfigyelhető változása (a szükségesnél több energia-, zsír-, szénhidrát-, kevesebb rost-bevitel) mellett a lakosság egészségét nagymértékben befolyásoló tényezők számít az országoként eltérő jellegzetes élelmiszer-fogyasztási tradíció.

Felmérések bizonyítják, hogy azoknál a népcsoportoknál, ahol rendszeresen sok halat esznek (pl. a grönlandi eszkimóknál, a japán halászoknál), jóval kisebb arányú a szív- és érrendszeri betegségek előfordulása, mint azokban az országokban – köztük hazánkban is –, ahol ennek éppen az ellenkezője figyelhető meg. Ha azonban visszanyúlunk táplálkozásunk gyökereihez, láthatjuk, hogy ez nem mindig volt így.

Történelmi bűvárkodás

A földművelés és állattenyésztés kialakulását megelőzően a hal – amit kezdetben még bizonyára nyersen fogyasztottak – fontos részét képezte a víz mellett élő ősember étrendjének.

Az ókori Egyiptomban a halbőség hatalmas volt, olyannyira, hogy az emberek a halhoz olcsóbban hozzájuthattak, mint a kenyérhez.

Igen sok halat fogyasztottak a középkori Európában is, mivel az egyház által előírt húsmentes napokon (szerdán, pénteken,

szombaton és az ünnepeken) a húsfélék közül csak halat lehetett enni. Skóciában a XVII. században olyan sok volt a lazac, hogy a törvényi szabályzás értelmében még a szolgák étkeztetésében sem lehetett heti három alkalomnál többször lazacot adni.

Magyarországon ebben az időben a címerállatként is szereplő csukát tartották legnagyobb becsben a halak közül. Télen a tengerből a folyókba úszó viza számított különösen kedvelt fogásnak, melyet sós vízzel telt hordókban tartósítottak, és az ikráját is szívesen fogyasztották. A természetes vizektől távol lévő területeken elterjedté vált, hogy halastavakat létesítettek. A szigorúan érvényesített birtoklási jogból kifolyólag azonban a nemesebb halak a főurak étrendjét gazdagították, és a szegényebbek ebből többnyire nem részesülhettek. Egy XVI. századból származó erdélyi szakácskönyv leírásából még az derül ki, hogy a magyarok ételei között tekintélyes helyet foglaltak el a halféleségek. A századfordulóra azonban a sokféle említett halból (compó, tok, harcsa, semlyeng, menyhal, kárász, pisztráng, galóca, lepényhal, kophal, kövi hal, sügér, dévérkeszeg, hallyu, paduc, kecsege, stokfis, hering, angolna, habarnica, szardella, retke, süllő, kilencszemű hal, csík, stb.) 35 fajta teljesen eltűnt, és az elkészítési módok száma szintén lecsökkent. Azóta még inkább leszűkült ezen a téren az ételismeret, olyannyira, hogy a rántott és sült hal valamint a halászlé után

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 6. szám, 2007. június

sokan megakadnának a magyar halételek felsorolásánál.

Tápanyag-összetétel

A halak húsa laza szövetszerkezetű, könnyen emészthető, magas víztartalma miatt azonban gyorsan romló táplálék. Kedvező energia- és zsír-, valamint átlag 15-20%-os fehérjetartalma révén – megfelelő konyhatechnológia alkalmazása mellett – a testtömeg-csökkentő étrendekbe is jól beilleszthető. Zsírértéke alapján megkülönböztetünk zsírosabb (pl. ponty, harcsa, tonhal, makréla, lazac, hering) és szárazabb húsú (pl. fehér busa, amur, süllő, tőkehal, heck) halféleségeket. Szempont lehet a nyersanyagválasztásnál, hogy a halhús összetételét alapvetően befolyásolja a hal kora, és a táplálkozása is. Egy négyéves hal zsírtartalma például akár négyszerese is lehet az ivadékkori értékhez képest.

A halolaj – a hal fajtájától függően, de jellemzően a tengeri halaké – kisebb-nagyobb mértékben tartalmaz olyan ún. többszörösen telítetlen zsírsavakat (omega-3 zsírsavakat), melyek élettani szempontból rendkívül jelentősek. Az emberi szervezet nem tudja előállítani ezeket az esszenciális zsírsavakat, így táplálékaink révén kell hozzájutnunk a megfelelő mennyiséghez. Igazolt hatásuk, hogy gátolják a vérrögképződést, mérsékelik a vérzsírszintet, szabályozzák a vérnyomást, ezáltal képesek csökkenteni a koszorúér megbetegedések veszélyét. Egy 1998-ban végzett kutatás szerint azok között, akik hetente

egyszer vagy többször ettek tengeri halat, 52%-kal kisebb volt a szívhalál előfordulása, mint a havonta egyszer fogyasztók körében. Magyarországon, ahol a halálesetek több mint felének a hátterében szív- és keringési betegség áll, ez a tény különösen sokat mondó lehet.

Az omega-3 zsírsavak között van, amelyik befolyásolja az agy és a szem fejlődését is. A terhesség utolsó szakaszában ezek a zsírsavak felhalmozódnak az embrió agyában, emiatt a koraszülötteknél – ahol ez a fejlődési stádium kimarad – szükség van az omega-3 zsírsavak pótlására anyatej, vagy tápszer révén. A várandós és szoptató anyák számára így különösképpen ajánlott a tengeri halak fogyasztása.

A hal jó forrása a zsírban oldódó vitaminoknak, elsősorban az A- és D-vitaminnak. Ezek segítségével szervezetünk képes semlegesíteni a szabadgyököket (vagyis az élettani folyamatok során keletkező, illetve külső forrásból a testbe jutott, érfalat károsító, valamint rákos betegségeket előidéző anyagokat), és növelni a betegségekkel szembeni ellenálló képességet.

A vízben oldódó vitaminok közül a B1- és B2-vitamin fedezhető fel a halban nagyobb mennyiségben, az ásványi anyagok szempontjából pedig vas-, szelén-, cink-, és jódtartalma jelentős. Mindemellett a halkonzervek – a puha, ehető halcsontoknak köszönhetően – még kalciumban is gazdagok.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 6. szám, 2007. június

Hetente legalább egy alkalommal, 15 dkg mennyiségben ajánlott halat fogyasztani.

A halak esetében is fontos szempont azonban az ételkészítési technológia. Lényeges tudni, hogy a sovány hal is magasabb zsírtartalmú lesz, ha panírozzuk és bő olajban kisütjük, szemben azzal, ha megfőzzük.

Kevésbé ismert, hogy a sütés és főzés mellett a telítetlen zsírsavtartalom – és ezzel együtt annak a szervezetre kifejtett kedvező hatása – alapvetően nem csökken, valamint, hogy halolajokat nemcsak a friss halak tartalmaznak, hanem a feldolgozott haltermékek is. *A tengeri halak közül a leggazdagabb telítetlen zsírsavforrás a makréla, a hazai édesvízi halak közül pedig a pettyes és fehér busa, valamint a kecsege.*

Busa kutatások

A pontyfélék családjába tartozó hal – a kecsegével ellentétben – nem tartozik a hazai őshonos fajták közé, 1963-ban Kínából telepítették vizeinkbe. Jelentőségét az adja, hogy édesvízi halaink közül a busa tartalmaz legnagyobb mennyiségben omega-3 zsírsavakat, melynek a tengeri halak olajához hasonló jótékony hatását magyar kutatók kísérletekkel alátámasztva is igazolták.

Az otthon motiváló ereje

Bár az európai átlagtól nem maradunk el az édesvízi halfogyasztás tekintetében, a statisztikák szerint összességében még mindig a világ egyik legkevesebb halat fogyasztó

nemzete vagyunk. Változásra akkor van igazán esély, ha felnő egy olyan generáció, amelyik már „otthonról hozza magával” a heti halfogyasztás szokását.

A legtöbb családban ma is meghatározó szerepe van a konyhát vezető személynek – általában az édesanyának – abban, hogy mi kerül a család asztalára. Sokszor az ő leleményén és fantáziáján múlik, hogy a kevésbé népszerű, ámde fontos nyersanyagokat megkedveltesse a család tagjaival. A jóakarát ellenére is fontos azonban tiszteletben tartani, hogy ízlésünk eltérő, életünk folyamán változhat, és előfordul, hogy a halételek teljes elutasítást váltanak ki. Erőltetni semmiképpen sem szabad, de érdemes időnként próbálkozni falatnyi kóstolók erejéig. Lehet, hogy a hallevés nem arat sikert, de a halkrém, vagy a halas pizza beválik. A különböző halfajták jellegzetes íze is fontos tényező lehet, ezért több alternatívát is fel lehet kínálni: például az, aki az olajos tonhalat nem kedveli, választhatja a heringet, vagy a szardíniát.

Mivel a hal allergiát válthat ki, ezért fogyasztását csak egy éves kor után ajánlott elkezdeni, tökéletesen szájkamentes formában, fokozatosan emelve az elfogyasztott adag mennyiségét.

Természetesen – mint minden más nyersanyagot – a halat sem lehet egyedüli és biztos védelemnek tekinteni a különböző betegségekkel szemben. Fontos továbbra is hangsúlyozni a megfelelő életmód, a

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 6. szám, 2007. június

változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás és a megfelelő mozgás szerepét.

Befejezésül következzen két egyszerű halrecept, melyek elkészítésével remélhetőleg sokan megpróbálkoznak majd.

Busa kapormártásban

(1 adag)

Hozzávalók:

Busa 250 g

Étolaj 10 g

Só ízlés szerint

Kapor 5 g

Natúr csontlé 200 g

Étolaj 10g

Liszt 10 g

Tejföl 20 g

Kristálycukor 2 g

Citromlé ízlés szerint

Só ízlés szerint

Elkészítés:

A megtisztított és felszeletelt halat besózzuk és kevés felhevített olajban átsütjük mindkét oldalát. Tűzálló edénybe szedjük és kapormártással leöntve, fedő alatt még néhány percen át lassú tűzön forraljuk. Köretként adhatunk hozzá sós burgonyát vagy burgonyahabot.

Kapormártás:

Olajból és lisztből világos mártást készítünk. Beletesszük a finomra vágott kaprot, és átpirítva csontlével felengedjük. Ízesítjük sóval,

cukorral, citromlével, jól összeforraljuk, majd simára kevert tejföllel dúsítjuk.

Tápanyagtartalom:

Energia: 382 kcal

Fehérje: 30,6 g

Zsír: 23,6 g

Szénhidrát: 11,8 g

Tonhal sajttal

(1 adag)

Hozzávalók:

Tonhal 150 g

Étolaj 3 g

Trappista sajt 10 g

Bazsalikom ízlés szerint

Szerecsendió ízlés szerint

Só ízlés szerint

Elkészítés:

A felengedett tonhalat felszeleteljük, sóval és a fűszerekkel ízesítjük, és legalább egy órán át állni hagyjuk, majd olajjal vékonyan bekenjük és grillsütőben megsütjük az egyik oldalát. A másik oldalára fordítva meghintjük reszelt sajttal, és addig sütjük, míg a sajt megolvad és halvány rózsaszínű lesz a halszelet. Petrezselymes illetve sült burgonyával tálalhatjuk.

Tápanyagtartalom:

Energia: 202 kcal

Fehérje: 19,9 g

Zsír: 13,1 g

Szénhidrát: 1,2 g

Jó étvágyat kívánunk!

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 6. szám, 2007. június

Irodalomjegyzék:

Adrian Bailey: A főzés alapanyagai, Novotrade Kiadó, Budapest, 1991.

Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin: Szakácskönyv az egészségért, Rittler – Jajczay Bt., Budapest, 2000.

Dr. Ketter László: Gasztronómiánk krónikája, Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1985.

Szerk.: Dr. Hajós Gyöngyi – Dr. Zajkás Gábor: A táplálkozás egészségkönyve, Kossuth Kiadó, Budapest, 2000.

Hargitai György: Az étel a legjobb orvosság, Egyetemi Nyomda, Budapest, 1992.

Hargitai György: Az étel a legjobb orvosság 2., Magyar Könyvklub, Budapest, 1994.

Szántó András: Eleink ételei, Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1986.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY
hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szász-Gyöző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)
Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1051 Budapest, Arany János u. 31.
Tel.: 06 1 269-2910
Tel. / Fax: 06 1 374-1347
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu

szerkesztőség:

Szigeti Györgyi
1013 Budapest, Váralja u. 3.
Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561
e-mail: gyorgyi.szigeti@pragent.hu
www.pragent.hu