

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 6. szám, 2010. június



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** 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!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Az egészségtudatos táplálkozás nagymértékben az alapanyagok kiválasztásán múlik. A minél változatosabb, gondosan összeválogatott nyersanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy a hétköznapi munkával, állandó rohanással járó terhelést leküzdjük, illetve enyhítsük. A jelen hírlevélben olvasóink közelebről megismerkedhetnek a különböző étolajok kultúrájával, a szervezetünkre gyakorolt hatásaival, valamint a mindennapokban való gyors, egyszerű használatával.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

2010. június

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 6. szám, 2010. június

Ismerd meg az olajokat!

Az étolajra sokan csak az ételek elkészítéséhez nélkülözhetetlen alapanyagként gondolnak, holott az egészségmegőrzésben is igen fontos szerepet játszik. Nagy segítségünkre lehet a kiegyensúlyozott táplálkozásban, betegségek megelőzésében, vagy dietoterápiájában, azonban egyáltalán nem mindegy, melyik fajtáját mire alkalmazzuk. Míg a finomított étolajokat (napraforgó, repce, kukoricacsíra) jellemzően sütéshez, főzéshez használjuk, addig a hidegen sajtolt fajtákat (szója, olíva, repce, kukoricacsíra) nyers salátákhoz, mártásokhoz, hidegkonyhai készítményekhez ajánljuk. Nem kell azonban merev sémaként értelmezni, hogy egy olajfajtát melyik étellel érdemes párosítani, mert egy recept elkészítése ízlés dolga, és nemcsak rutint, de egyfajta kíváncsiskodó természetet, kísérletező kedvet is igényel.

Az étolajok tehát olyan élelmiszerek, melyeket olajmagvából vagy más olajtartalmú növényi részekből sajtolással, esetenként finomítással; illetve sajtolással és/vagy oldószeres extrakcióval (kivonással), majd finomítással állítanak elő.

A Magyar Élelmiszerkönyv előírásai szerint az étolajok a következőképpen csoportosíthatók:

Az alapanyagokból az idegen anyagok eltávolítása és bizonyos magvak esetében a héj eltávolítása és aprítás után az olajat

(a) kizárólag mechanikus úton, préssel állítják elő:

- szűz étolajok (hideg- vagy melegsajtolással)
- hidegen sajtolt étolajok (hidegsajtolással)

(b) sajtolással és/vagy extrahálással majd finomítással állítják elő:

- finomított étolajok.

Miért érdemes fogyasztani?

Adott növényekből kivont olajok különböző, a növényre jellemző zsírsavösszetétellel rendelkeznek. A zsírsavakat a szénatomok közötti kettős kötések számával is szokták jellemezni, melynek alapján kettős kötést nem tartalmazó **telített**, egy kettős kötéssel rendelkező **egyszeresen telítetlen**, vagy több kettős kötést tartalmazó **többszörösen telítetlen** zsírsavakat lehet megkülönböztetni. Az **esszenciális zsírsavak** olyan többszörösen telítetlen zsírsavak, amelyeket szervezetünk nem képes előállítani, ezért a szükséges

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 6. szám, 2010. június

mennyiséghez kizárólag táplálkozással juthatunk hozzá. Ide tartozik a linolsav (omega-6) és az alfa-linolénsav (omega-3). (A zsírsavak kémiai szerkezetéről és elnevezéséről bővebben olvashat Táplálkozási Akadémia Hírlevelünk 2009. márciusi számában.)

Az esszenciális – és velük együtt a nem esszenciális – zsírsavaknak számos élettani hatásuk van:

- részt vesznek a sejtmembránok felépítésében, védik azokat a káros behatásoktól, valamint hozzájárulnak rugalmasságukhoz is,
- érintettek a vér oxigénszállításában, a sejtosztódásban, az idegműködésben, a növekedésben, az energiatermelésben, a hormontermelés szabályozásában,
- részt vesznek a keringési rendszer, az immunrendszer, és a zsírsanyagcsere szabályozásában,
- hozzájárulnak a megfelelő koleszterin- és trigliceridszint kialakításához és kedvező arányuk esetén csökkentik a szív és érrendszeri betegségek kockázatát,
- szerepet játszanak a szép haj, a köröm és a bőr felépítésében is.

Itt az idő az olajcserére!

Egy-egy bevásárlás alkalmával elmerengünk a polcok előtt, hogy a széles kínálatból vajon melyik terméket vigyük haza. Nyert ügyünk van, ha tudjuk mit fogunk főzni a következő napokban, és tisztában vagyunk egy-egy olajfajta tulajdonságaival. Minél többféle olajat alkalmazunk, annál biztosabb, hogy hozzájut a szervezetünk minden számára fontos zsírsavhoz, mert ezek a különféle olajokban más-más arányban fordulnak elő.

Az olajtudatosság jegyében

Ma már a hazai üzletekben is sokféle étolaj kapható, amelyek különböző fantázianeveken kerülnek forgalomba.

A sokszínűség palettájáról leemelünk néhányat:

Az **olívaolaj** a mediterrán térség hagyományos olaja. Az enyhe ízű olívaolaj kiváló íz-összetevője salátáknak, majonéznek és szószoknak. A markánsabb ízűek jól illenek tésztákhoz, húshoz, halhoz.

A **szójaolajat** a többszörösen telítetlen esszenciális zsírsavak, (linolsav és alfa-linolénsav) teszik értékesé. Rendkívül gazdag E-vitaminban, és fitoszterinben. Saláták dúsítására, majonéz készítésére

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 6. szám, 2010. június

és mártásokhoz is jól felhasználható. A fitoszterinek egy összefoglaló szó, a növényi szterineket és sztanolokat jelenti. Leggyakrabban a zöldségekben, gyümölcsökben, növényi olajokban és gabonafélékben fordulnak elő. Jótékony hatásuk abban rejlik, hogy jelenlétük révén kevesebb koleszterin szívódik fel, ezáltal csökkentik a vérben a káros LDL-koleszterin szintjét.

Nyugat-Európa és az Amerikai kontinens egyik kedvelt étolaja a **földimogyoró olaj**. A zsírsavak közül az olajsav és palmitinsav jellemzi. Jellegzetes íze és illata miatt leginkább salátákhoz alkalmazzuk, jól harmonizál az íze a rukkolával, illetve a nyers spenótlevéllel is.

Ha nem kedveljük a halat, de zsírsavainak jótékony hatására szükségünk van, akkor salátákhoz használjunk **lenmagolajat**. Zsírsavösszetételét tekintve átlagosan 60% linolénsavat, 17% olajsavat, 14% linolsavat tartalmaz.

Bővebben a repceolajról

A repcemagból kinyert olaj arany- vagy zöldessárga színű. A jelenleg forgalomba hozott repceolajok – a jó minőségű nemesített alapanyagok és korszerű gyártási technológiáknak köszönhetően – semleges ízűek és illatúak.

Míg régebben a repceolaj magas erukasav tartalmától óvakodtunk, ma már az erukasavban szegény repceolajok szélesítik az olajok kínálatát.

Zsírsavainak átlagosan 56%-a olajsav, 26%-a linolsav (omega-6), 10%-a linolénsav (omega-3).

A sok egyszeresen telítetlen zsírsav- és jelentős linolénsav-tartalmának köszönhetően, az olívaolaj hatásaihoz hasonlóan, az LDL- és összkoleszterinszintet csökkenti, hatására a trigliceridszint változatlan marad, vagy az is csökken, továbbá a vércukorprofil is képes javítani.

Karotintartalom (A-vitamin előanyaga) szempontjából kiemelkedő természetes vitaminforrás, 3,3 mg karotint tartalmaz 100 g-ban. A-vitaminra van szükség a zavartalan növekedéshez, a csontfejlődéshez, továbbá az immunfolyamatokhoz, a látás és a hámszövet épségének a fenntartásához.

Jelentős E-vitamin tartalma javítja az A-vitamin felszívódását, azáltal hogy védi azt az oxidációs folyamatoktól.

Zöldes-barnás színét a klorofilloknak vagy klorofill-származékoknak köszönheti.

A finomított repceolaj jól bírja a hőterhelést, így akár a napraforgóolajat is helyettesítheti a sütésben, párolásban.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 6. szám, 2010. június

Alkalmas húsok, zöldségek, burgonya sütésére.

A szűz vagy a hidegen sajtolt repceolajat salátakészítéshez, tézstaételek, zöldségek ízesítésére ajánljuk.

Ha valaki mégsem akar megválni a bevált napraforgóolaj íztől, a számos hazai olajkeverék kézenfekvő megoldást nyújt a mindennapokhoz.

Választhatunk napraforgó-, repce-, kukoricacsíra étolaj keveréket, de létezik már repce-, olíva-, napraforgó-, pórsáfrány olajkeverék is. Hogy melyik olaj mellett döntünk, azt nagymértékben befolyásolja pénztárcánk, és az elkészítendő étel jellege.

A repceolaj az elmúlt években nemcsak konyhában hódít magának egyre nagyobb teret, hanem mindemellett a biodízel üzemanyagok előállításának fő alapanyagává is vált.

Kukoricacsíraolaj

Észak-Amerikában és Európában kedvelt, kukoricacsírából sajtolással előállított és finomított, sárga színű, semleges ízű olajféleség. A hidegen sajtolt változata aranysárga színű, íze intenzív.

Energiatartalma azonos a többi olajjal: 3897 kJ, azaz 928 kcal/100 g.

A kukoricában a csíra a magnak több mint 10%-át teszi ki, olajtartalma 33-36%. Palmitin-, olaj- és linolsavban gazdag. Esszenciális zsírsavtartalmánál (omega-6, illetve némi omega-3) fogva számos kedvező hatása van a szervezetre, mint fentebb említettük.

Fitoszterinekből az egyik legtöbbet tartalmazó olajfajta.

E-vitamin (tokoferolok) tartalma jelentős, másfél evőkanál kukoricacsíraolaj a felnőttek napi szükségletét fedezi.

A kukoricacsíraolajat használhatjuk főzéshez, sütéshez, pároláshoz, ugyanakkor salátadressingek, hidegkonyhai ételek készítéséhez is kiváló.

Számos olajkeverék, bébiétel, margarin összetevője között szerepel a kukoricacsíraolaj, ugyanakkor jótékony hatásait a szépségipar is kihasználja.

A kukoricacsíraolaj étrendkiegészítőként kapszula formájában is forgalomba került.

A részletesebben bemutatott olajok mellett étkezési célra használható még többek között a **búzacsíra-, gyapotmag-, lenmag-, szezám-, mogyoró-, dió-, mandula-, paprika-, tökmag-, dinnyemag- és uborkamagolaj** is.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 6. szám, 2010. június

Mindennapi jótanácsok

- A növényi olajokat érdemes hűvös, fénytől védett helyen tartani, különösen felbontás után, mert fény és oxigén hatására könnyebben avasodnak, s E-vitamin-tartalmuk is csökken.
- Vigyázzunk, hogy sütésnél az étolajat ne hevítsük túl nagy hőmérsékletre (ne füstöljön), és a sütés időtartama is a lehető legrövidebb legyen. A megmaradt olajat ha újból fel szeretnénk használni, szűrőpapíron át kell szűrni, és úgy eltenni a következő sütésig (ezzel csökkenthető annak lehetősége, hogy az olaj túlhevítésekor esetleg keletkező káros bomlástermék, rákkeltő anyag a szervezetbe kerüljön.) Az olajat legfeljebb két-három alkalommal lehet ismételtelen használni.
- A növényi eredetű olajok bár kedvezőbb összetételűek, mint általában az állati eredetű zsírok, de ugyanannyi energiát tartalmaznak, ezért fontos, hogy a telítetlen zsírsavakban gazdag olajok felhasználási mennyiségével is óvatosan bánjunk.

Hazai olajok szemben az import olajokkal

Magyarországnak minden adottsága megvan az étolajjal történő minőségi önellátáshoz, mégis sokszor kétes eredetű olajat teszünk a kosárba. A gyanús eredetű, hamisított, vagy éppen nagyon olcsó étolajok szennyezettségre, akár ásványolaj- tartalomra utalhatnak, mely azonban étolajban nem kívánatos (még határérték alatt sem).

A Magyar Élelmiszerkönyv előírja, hogy az étolaj esetében az ételmisszercímkén meg kell jelölni, hogy az miből készült és milyen eljárással. Pl.: extra szűz olívaolaj vagy finomított napraforgó étolaj. Kevert olajat viszont "növényi étolaj" címen is lehet forgalmazni, így ha a címke nem tartalmazza az összetételt (mennyiségük csökkenő sorrendjében), a fogyasztó nem tudja, milyen étolajat vásárol.

Előfordul az is, hogy import áruk esetében a magyar címke nem található, vagy hiányos, esetleg a fordítás eltér az eredetitől, amely mind hátráltatja az egészséges táplálkozásra odafigyelő fogyasztót a tájékozódásban.

Mindezek figyelembe vételével járjunk nyitott szemmel a polcok között, és válasszunk olyan olajat, amely nemcsak az egészségünket védi, hanem a családot, vendégeket is elkápráztatja a már megszokott étel új, harmonikus ízével.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 6. szám, 2010. június

Felhasznált források:

1. Veresné Bálint Márta: Növényi zsiradékok, Élelmezés, 24,02,2008.
2. Lelovics Zsuzsanna: Étolajok minősége, Élelmezés, 10,12,2008.
3. Kovács Ildikó: 10 dolog, amit az olívaolajról tudni kell, Új Diéta, 2, 29, 2005.
4. Rodler Imre : Új tápanyagtáblázat, Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2005.
5. Bíró György: Tápanyag-beviteli referencia-értékek, Medicina Könyvkiadó Rt., 2004.
6. URL: <http://fogyasztovedelem.info/node/161> (2010.06.14.)
7. Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium, Élelmiszerlánc-elemzési Főosztály:
Magyar Élelmiszerkönyv (Codex Alimentarius Hungaricus). 2-4211 számú irányelv:
Étolajok. 2. kiadás, 2010. URL: http://www.omgk.hu/Mekv/2/24211_2.pdf

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 6. szám, 2010. június

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Bartha Kinga (MDOSZ Tudományos Bizottság tagja)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu