

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 4. szám, 2012. április



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.

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

Jó munkát kíván:  
a szerkesztőbizottság

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

V. évfolyam 4. szám, 2012. április

### Tudta-e

...hogya a sonka már nem csak sonka? Csülökhúsból, karajból, tarjából, baromfihúsból is készül sonkakészítmény, a címke tájékoztat az összetevőkről, milyen állatból készül, valamint az előkészítés módjáról.

...hogya a tojássárga belseje egy vasvegyület miatt zöldes színűvé válik, ha túlfőzzük, ez azonban csak esztétikai probléma, így is teljes biztonsággal elfogyasztható?

Húsvétkor a tojásé és a sonkéé a főszerep, ezért fontos, hol vásároljuk, hogyan készítjük el és hogyan tároljuk az ünnepi menüt.

### **Nézzük először a tojást:**

Tojás vásárlásakor mindig nyissuk fel a tojásos dobozt és nézzük meg hogy tiszta-e és nincs-e benne sérült tojás. Tárolása hűtést igényel, ezért a legjobb, ha a vásárlás végén tesszük a kosárba a szükséges mennyiséget. Ha piacon vásárolunk házi tojást, akkor érdemes azt a hazaérkezés után azonnal a hűtőbe helyezni.

Ne használjuk a hűtőszekrény tojástartórészét, mert ez az ajtóban van és a hűtő nyitásakor a tojáson kicsapódhat a hideg-meleg különbség hatására létrejövő pára, ami a héjon lévő baktériumoknak alkalmat adhat az elszaporodásra. Legjobb, ha felhasználásig eredeti csomagolásában tartjuk, mosás nélkül. A nyers, ép tojást 3 hétig tárolhatjuk a hűtőben. Ha mégsem fogy el, akkor a legjobb, ha lefagyasztjuk. A tojás házi fagyasztásához üssük fel a tojást, és kissé keverjük össze, rakjuk fagyasztó edényekbe, és így akár 1 évig is eláll. Használat előtt hűtőszekrényben engedjük fel.

A főtt tojást maximum 1 hétig tároljuk hűtőben, függetlenül attól, hogy meghámoztuk vagy sem. A nyers és főtt tojást mindig elkülönítve és sosem együtt tároljuk.

A Húsvét és hímes tojás együtt járnak, de az ünnep csak akkor lesz teljes, ha nem árnyékolja be valamilyen egyébként megelőzhető megbetegedés.

Az egyik ilyen probléma lehet a tojás nem megfelelő tárolásából és felhasználásából következő szalmonellafertőzés. Megelőzhető, ha a felhasználásra kerülő tojásokat alaposan megmossuk, felütés után pedig a héjat kidobjuk, vagy külön edénybe tesszük, így az más ételkészítéssel nem érintkezik. Ha felütöttük a tojásokat, mossunk alaposan kezet! Amikor húsételhez, levesekbe, vagy süteményekhez használunk tojást, hőkezelésnek vetjük alá a

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

V. évfolyam 4. szám, 2012. április

főzés-sütés során, amivel a kórokozó baktériumok elpusztíthatók. Probléma akkor merül fel, ha nyers tojás szükséges az adott étel elkészítéséhez: pl. majonéz, somlói galuska, tiramisú, stb. Ebben az esetben részesítsük előnyben a „nagyüzemi” tojásokat a „házi tojásokkal” szemben, mivel az előbbiek tárolása és szállítása biztonságosabb. Használjunk fertőtlenített héjú tojásokat, és különösen ügyeljünk a vásárlás körülményeire és a hűtlánc folyamatosságára. A hűtlánc azt jelenti, hogy a boltokban hűtve tárolt árut – ami hűtött üzemből, hűtött kamionokkal érkezett – a lehető legrövidebb időn belül tegyük újra hűtőbe, esetleg hűtőtáskával szállítsuk haza.

A főtt tojás maximum 2 órán keresztül maradhat hűtés nélkül, utána vissza kell tenni a hűtőbe. Ezért célszerű külön dekorációt készíteni és külön főtt tojást az ünnepi menükhöz, amit tálalásig hűtve tároljunk. Sose tegyük a főtt tojást vissza a tojástartóba, mert az ott könnyen szennyeződhet.

A másik betegségforrás az allergia. A tojás színezéséhez használt festékek leggyakrabban mesterséges élelmiszerszínezékek. Kisgyermeknél gyakori az allergiás reakció színezékekre, ezért használjunk inkább természetes alapú festékeket: hagymahéjat, ecetes céklalét, kurkumát, áztatott ibolyavirágot stb. Ha mindenképpen tojásfestéket használunk, akkor a gyerekeknek készíthetünk külön főtt tojást pl. matricákkal díszítve, vagy a legjobb, ha kifűjjük a tojást, így sokáig gyönyörködhetünk a hímes tojásokban és a betegségektől sem kell tartani.

Sokat foglalkoztunk és foglalkozunk a tojás és koleszterin kapcsolatával. Egyre több vizsgálat bizonyítja, hogy egészséges „vérzsírok” esetén nyugodtan elfogyaszthatunk hetente 5-6 tojást. A tojás, illetve más koleszterinben gazdag étel fogyasztása kevéssé befolyásolja az egyén koleszterin szintjét, és nem jelent szív- érrendszeri kockázatot sem, persze ehhez egy egészséges zsíryanycsere szükséges. Abban az esetben, ha a koleszterinszint bármilyen okból – örökletes tényezők, elhízás, stb. – meghaladja a normál értéket, mindenképpen korlátozni kell a bevitelt.

Egészséges embereknél 300 mg/nap az ajánlás koleszterinből, de szívinfartus, elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség előfordulásakor ez a mennyiség csak 200 mg/nap lehet.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA

## Hírlevél

V. évfolyam 4. szám, 2012. április

### **Mindent a sonkáról**

Húsvéti sonkát ott vegyünk, ahol egyébként is veszünk húst, húskészítményt és ne vásároljunk ismeretlen helyen, csak azért, mert ott olcsóbb. Ha előkészítés, tárolás, szállítás miatt merülnek fel higiéniai problémák, komoly megbetegedéshez is vezethetnek.

A húsvéti sonka lehet nyers vagy hőkezelt, bőrös vagy bőr nélküli, csontos vagy csont nélküli sertéscomb vagy lapocka. Ha hagyományos ízekre vágyunk, válasszuk a parasztsonka nevű terméket, amit pácolással és füstöléssel tartósítanak és sertéscombból vagy lapockából készül.

Ha más sonkaterméket választunk, figyelmesen olvassuk el a termék címkéjét, milyen húsból, gyorspácolt vagy hagyományos eljárással készült. Ha túl sok az összetevő, érdemes inkább más terméket választani. Ha a sonkát könnyen össze tudjuk nyomni, valószínűleg túl sok páclével készült.

A gyorspácolt termékek korlátozott ideig tarthatóak el, ezért mindig ellenőrizzük a minőség megőrzési határidőt.

### **Sonkafőzés**

A sonkát mérjük le, és egy nappal a főzés előtt áztassuk be hideg vízbe. Ezt a vizet főzés előtt öntsünk le, és friss hideg vízzel öntsük fel úgy, hogy ellepje. Lassan, kislángon főzzük, csak gyöngyözhet a víz, de ne forrjon. Forrástól számítva, annyi órát főzzük, ahány kilogramm a sonka. Ha megfőtt, ne öntsük le a vizet, hanem a lében hagyjuk kihűlni, így szaftosabb marad, nem szárad ki. Ha kihűlt, tegyük zárható műanyag dobozba, vagy csomagoljuk műanyag fóliába, és így helyezzük a hűtőszekrénybe. A főzőlevet hűtőszekrényben néhány napig is tárolhatjuk, később felhasználhatjuk bab vagy lencse főzéséhez: kellemes ízt ad a főzeléknek, levesnek.

Bizonyos daganatos megbetegedések kialakulásában kulcsszerepet játszanak a füstöléssel tartósított élelmiszereink. Fontos kihangsúlyozni, hogy a mértékletességnek itt is nagy szerepe van. A sonkához fogyasszunk sok nyers zöldséget, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonából készült kenyeret, hiszen ezek antioxidánstartalma ellensúlyozhatja a füstölés okozta veszélyt.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

V. évfolyam 4. szám, 2012. április

### Édességek

Vizsgálatokkal kimutatták, hogy a kakaóbab és makadamió fogyasztása pozitívan befolyásolja, azaz csökkenti a koleszterinszintet. Így az idei ünnepre tudományos alapon csokoládés, makadamiós nassokat ajánlunk. Természetesen a csokoládéval is bánjunk körültekintően és olvassuk el a csomagoláson feltüntetett kakaótartalmat, minél magasabb, annál jobb minőségű a csoki és így annál jobb hatással lesz a koleszterinszintre.

### Felhasznált irodalom:

1. Hu FB et al. (1999). A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. Journal of the American Medical Association 281:1387-1394.
2. Song WO & Kerver JM. (2000). Nutritional contribution of eggs to American diets. Journal of the American College of Nutrition 19:556S-562S.
3. Baba et al.(2007):Plasma LDL and HDL Cholesterol and Oxidized LDL Concentrations Are Altered in Normo- and Hypercholesterolemic Humans after Intake of Different Levels of Cocoa Powder. J. Nutr. 137: 1436–1441, 2007
4. Griel et al.(2008): A Macadamia Nut-Rich Diet Reduces Total and LDL-Cholesterol in Mildly Hypercholesterolemic Men and Women J. Nutr. 138: 761–767, 2008
5. URL:<http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442451631&terms=egg> (2012.03.21.)
6. URL:<http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=10755&terms=egg> (2012.03.21.)
7. URL:<http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=10951&terms=eggs> (2012.03.21.)
8. URL:<http://www.patikamagazin.hu/cikk/index/15262/sonka-ami-nem-sonka.html> (2012.03.21.)

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 4. szám, 2012. április

## **IMPRESSZUM:**

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

hírlevél

**kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

## **szerkesztőbizottság:**

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Aradvári-Szabolcs Mariann (dietetikus)

## **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](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)