

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december



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

2012. december

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december

## Tudta-e?

- Ünnepekkor elfogyasztott kis mennyiségű alkohol – főként vörösbor – kedvezően befolyásolhatja az emésztést.
- Édességekhez, mint például a diós-mazsolás beigli mellé néhány korty édes bor illik a legjobban!
- A karácsonyi töltött káposztát el lehet készíteni ízletesen, mégis az egészséges étrendbe illeszthetően, valamint szaloncukrot is házilag, kiváló minőségű és válogatott nyersanyagokból.
- A sózás, füstölés, szárítás nem pusztítja el a trichinózt okozó parazitát. Karácsony közeledtével ugyanolyan fontos az ellenőrzött minőségű hús fogyasztása, mint húsvétkor.

## Karácsonykor és Szilveszterkor is egészségesen

Vanília, fahéj, narancshéj, mák, dió, gyömbér, szegfűszeg, citrom, sáfrány, ánizs, csokoládé és fenyőillat. Reméljük ezeknek a szavaknak a hallatán, szinte mindenkinek a varázslatos, meghitt ünnep, a karácsony, a közös, hangulatos étkezések, akár az ínycsokorok jutnak eszébe, nem pedig a gyomorrontás, a böjt és a diétázás. Egészséges táplálkozásba beépíthetők ugyanis a magyaros ételek, a mértékletes alkoholfogyasztás, hiszen nincs tiltott étel vagy ételismiszer, csak kerülendő mennyiségek. Erre az ünnepre úgy kellene gondolnunk, hogy az elfogyasztott, ínycsiklandó fűszerekkel készített ételek és édességek, - melyeket ajánlatos házilag elkészíteni - hatására szervezetünk feltöltődik, jótékonyan befolyásolja majd emésztőrendszerünket. Ehhez hozzátartozik az is, hogy ünnepek alkalmával sem felejtjük el a napi többszöri zöldség- és gyümölcsfogyasztást, megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztást, a friss levegőn lehetőleg napi rendszerességgel végzett testmozgást!

Ahány nemzet és vallási hagyomány, annyiféle jellegzetes és érdekes étellel és édességgel találkozhatunk, bár ma már egyre jobban keverednek a régi nemzeti hagyományok és a más nemzetektől átvett szokások. Ilyen népszerű karácsonyi sütemény a „Bûche de Noël”, melyet mi egyszerűen karácsonyi fatörzsnek nevezünk. Ugyanilyen híres a nápolyi Roccoco-keksz,

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december

egy mandulából készült sütemény, melyet a nevezetes vörösborba, a Lacrima de Gesu-ba (Jézus könnyei) mártogatnak.

Magyarországon a keresztény étkezési kultúra legtöbb elemét az ünnepekben találjuk meg. Az egyházi év a négy hétig tartó adventtel indul, amely december 24-ig tart. Ezt az időszakot a szegényesebb, böjtös ételek jellemzik, amikor többek között káposztát, babot, aszalt gyümölcsökből készült levest, mákos tésztát esznek. Régebben, főként az idősek egész nap sós, kenyéren és vízen böjtöltek (esetleg még nyers savanyú káposztát fogyasztottak). Este a karácsonyi asztalra is csak növényi eledel került. Az éjféltől a mise után kicserélték az abroszt, amiről a böjtös vacsorát ették, és ezután már gazdagabb fogások következtek.

Az ortodox egyházban a böjt november 14-én veszi kezdetét, Szent Fülöp napján. Ha szerdára vagy péntekre esik, akkor húst nem fogyasztanak a hívők, halat viszont igen. November 15-től december 25-ig – szerda és péntek kivételével – a hal fogyasztása megengedett, a tejterméké és a tojásé azonban nem. A böjt utolsó hetében, december 18-ától már a hal fogyasztásától is tartózkodni kell.

Karácsony böjtje szenteste ér véget. Szenteste, az ünnepi étel legtöbb helyen halászlé, hallevés, rántott hal, esetleg pulykasült vagy töltött káposzta. Számos babona kapcsolódik a karácsonyi asztalhoz, melyet piros mintás abrosszal terítenek le, hiszen ez a szín az öröm színe. Szokás szénát helyezni az asztal alá, betlehemi jászolra emlékezve, a gabonával teli kosár a jó termés miatt, a mák, a bab, a borsó a bőség végett.

Nagykarácsony napján az ebéd valamilyen erőteljes, aranyszínű húsleves telis tele zöldséggel, gombával, hússal és más finomsággal. Régebben a húsetel minden esetben **sertés** volt, ugyanis a sertés előre túr, ami a néphit szerint fejlődést jelentett, a szárnyassal ellentétben, ami hátra kapar, amely rossz előjelnek számított. Ennek ellenére nagy tradíciója van ma már az angoloktól átvett **pulykának**, melyet rendszerint gesztenyével töltve fogyasztanak, így igazi ínycsésnek számít. Hagyomány még a ropogós **libasült** is, melyet vöröskáposztával tálalnak. Érdekes tény, hogy a karácsonyra szánt szárnyast dióval hizlalták, hogy még finomabb legyen a húsa.

Szilveszter a templomokban az évvégi hálaadás napja. A magyar konyha hagyományai szerint szilveszter estéjén nyulat, őzet, halat vagy szárnyast kell enni, mert a nyúl és az őz elszalad, a hal elúszik, a szárnyas elrepül az óesztendő gondjaival. Szokás volt „krampampulit” készíteni és fogyasztani, mely nem más, mint egy hatalmas tűzálló edénybe

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december

rakott gyümölcsögyveleg, melyet megraknak kockacukorral és meglocsolják rummal, majd meggyújtják, ezután hozzáöntenek fehérbort, forró teát és narancs kicsavart levét.

„Karácsonyi kiskirály”

Nem lehet elégszer elmondani, hogy mennyire előnyös egészségünkre **halat** fogyasztani. Mi magyarok valahogy mégsem kedveljük eléggé, hiszen a családok nagy részénél sajnos majdnem kizárólag karácsonykor kerül csak hal az asztalra, az is leggyakrabban rántott vagy halászlé formájában. Bár önmagában egyetlen élelem sem tesz bennünket egészségessé, de a bőséges halfogyasztás egy módja egészségünk javításának. A többszörösen telítetlen zsírsavak kategóriáján belül két fontos csoportot különböztetünk meg: az omega-3 és omega-6 zsírsavakat. A növényi olajok gazdagok omega-6 zsírsavakban, és a magyarok nagy része, ha nem is tud róla, de étrendjéből elegendő mennyiségben jut hozzá. Köztudott, hogy főként a hidegvízű tengerekben élő halak jótékony omega-3 zsírsavakat tartalmaznak, melyek pozitív hatással vannak a szív- és érrendszeri betegségekre, emellett tökéletes fehérje források, alacsony zsírtartalmúak. A nálunk élő halfajtákban, sajnos, kevés ilyen zsírsav van; viszonylag a legtöbb a busában és a kecsegében. Az omega-3 zsírsavakra irányuló kutatásoknak egy másik érdekes területét az agyi és a látásfunkcióra vonatkozó szerepük teszi ki, mely azt feltételezi, hogy az omega-3 zsírsavakat tartalmazó nyersanyagok, mint a halak, a kagyló, a tofu, a dió, és a mandula jótékony hatással vannak néhány depressziós rendellenességre és szerepet játszanak az időskori makula-degeneráció megelőzésében. A legtöbb hal 100 grammja 20 gramm fehérjét tartalmaz, mely az ajánlott napi bevitelnek mintegy harmada. A halban található fehérje jó minőségű, esszenciális aminosavakban gazdag, minden korosztály számára könnyen emészthető. Bár az „olajos” halak tartalmazzak zsírt - szardínia és tonhal (5-10%), a hering, ajóka, makréla, lazac (10-20%) valamint az angolna (25%) - de ez főként telítetlen. A tengeri gyümölcsök olyan ásványi anyagokban is gazdagok, mint a vas, a kalcium és a cink. Bár nem minden halolaj nagy omega-3 tartalmú, még így is hozzájárulnak e zsírsavak jelentős mennyiségéhez, ha rendszeresen fogyasztjuk azokat. Több halat és tengeri gyümölcsöt nem olyan bonyolult beilleszteni étrendünkbe.

Egy egyszerű tipp a **helyettesítés**. Próbálja egy vagy több fehérjeforrását, leginkább a zsíros húsféléket, lassan hallal helyettesíteni. Kedvező alkalom kezdésként a karácsony. Próbáljon ki más recepteket, ízeket. Finoman el lehet készíteni a halat, ha sütőben sütjük baconszalonnával betekerve, zöldségekkel egyben sütve, vagy előre egy időre bepácoljuk,

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december

hűtőben állni hagyjuk, majd teflonedényben kisütjük. Párolt zöldségkörettel és rizzsel tálalva ízletes és nem utolsó sorban egészséges ételt kapunk.

Egészséges táplálkozás karácsonykor is

Talán első hallásra lehetetlennek tűnik, de egy kis odafigyeléssel megvalósítható. Nem kell, hogy az ünnepeket a hasfájás, gyomorrontás, hányinger elrontsa, minden ugyanis a **mértékletességen**, a **konyhatechnikán** és a **nyersanyag** válogatáson múlik.

➤ **Mindent csak mértékkel**

Ha gyakrabban eszünk kisebb mennyiséget, akkor kevesebb az esélye annak, hogy rosszul leszünk a töltött káposztától, vagy egy nehezebben emészthető zsíros ételtől. A legtöbb probléma abból szokott adódni, ha többféle ételt nagy mennyiségben fogyasztunk és napjában többször is kizárólag nehezen emészthető, zsíros ételeket eszünk. Rágjunk lassabban, így előbb kialakul a jóllakottság érzete és az emésztőrendszer munkáját is segítjük azzal, ha nem falatokban nyeljük le az ételt, hanem egy pépesebb konzisztenciában kerül a gyomorba a táplálék.

➤ **Konyhatechnika**

Konyhatechnikai eljárások azon műveletek összessége, amelyek segítségével különböző ételeket, italokat állítunk elő. Nagyon sok múlik azon, hogy egy ételt, hogyan készítünk el. Pírással, kevés zsiradék felhasználásával ízletes pörzsanyag képződik a nyersanyag felületén, ezáltal fokozza az étel élvezeti értékét és élettanilag kedvezőbb is, mint például a bő zsírban sütés. Tűzdelhetjük a húsokat különféle fűszernövényekkel, zöldségekkel, de bacon szalonnával is, tepsiben megsütve viszonylag alacsonyabb zsírtartalmú, mégis ízletes ételt kapunk.

➤ **Nyersanyag válogatás**

Szinte mindenki tisztában van azzal, hogy a csirkemell energia és zsírtartalma nem egyezik meg a sertés oldalas vagy a szalonna energia- és zsírtartalmával. Tehát ha soványabb húsokból készítjük el az ételünket, például csirke-, pulykamell és -comb, sertéscomb, sertéskaraj vagy akár a vadhús az alapanyagunk, és a látható zsiradékot (baromfinál a bőrrel együtt) mindig eltávolítjuk ételkészítés előtt, már egy kívánatosabb összetételű ételt kapunk. Válasszunk kisebb zsírtartalmú tejtermékeket az ételek

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december

sűrítéséhez, például kefir vagy natúr joghurtot. Próbálja meg idén teljes kiőrlésű liszttel elkészíteni a bejglit, lehet, hogy a család többi tagja is örömmel veszi a változatosságot.

Nyolc tipp a karácsonyi plusz kilók ellen

- Étkezzünk lassan, jól rágjunk meg minden falatot!
- Napi ötszöri étkezés ilyenkor is javasolt, de ha elfogyasztunk egy-egy kocka csokit vagy szaloncukrot, az is étkezésnek számít!
- Igyunk meg napi 1,5 liter folyadékot, szomjunk oltására legjobb folyadék a csapvíz vagy ásványvíz.
- Ne feledkezzünk meg a rendszeres zöldség és gyümölcsfogyasztásról sem, lehetőleg minden étkezés tartalmazzon zöldséget vagy gyümölcsöt!
- Mozogjunk minden nap a friss levegőn, ez állhat akár fél óra intenzívebb sétából is, a cél, hogy ne a tv előtt emésszük meg a karácsonyi nehéz falatokat!
- Édességeknél válasszunk olyan receptet, melyek nagy mennyiségű gyümölcsöt tartalmaznak, akár aszalt formában is.
- Lefekvés előtt két–három órával már ne étkezzünk!
- Ha egy–két pohár alkoholt fogyasztunk, inkább válasszuk a száraz vörösborokat, mert kevesebb energiát tartalmaznak, mint az édes borok vagy likőrök.

### Karácsonyi italok

Forró téli italaink évszázadok óta részei az ünnepnek. A hideg, hosszú téli napok, a hideg csillagfényes, vagy éppen ködös, zimankós éjszakák miatt nem véletlen, hogy a forró, fűszeres italok oly nagy szerephez jutnak. A karácsonyi ünnepkör egyik legjellemzőbb itala a forralt bor, melybe leggyakrabban vörösbor, cukor, fahéj, csillagánizs, szegfűszeg, citrom- és narancshéj kerül. Egészséges felnőtt nőknek ajánlott naponta 1 egység: 1-1,5 dl vörösbor, férfiak részére 2 egység vörösbor: 2-2,5 dl. Egy egység ital kb. 10 gramm alkoholt tartalmaz, és megfelel kb. 1 dl asztali bornak, 3 dl sörnek vagy 3 cl pálinkának.

Szeszes italok beltartalmi értékei (100 cm<sup>3</sup>)

Alkohol fajtája	kcal	Extrakt	megjegyzés
-----------------	------	---------	------------

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december

		(cukor)	
Minőségi olaszrizling (fehérbor)	80	8	félszáraz
Minőségi Szekszárdi cabernet franc (vörösbor)	72	4	száraz
Cherry brandy	291	30	
Doux (pezsgő)	82	5	édes

Forrás: Tápanyagtáblázat, Dr. Bíró György, Dr. Lindner Károly, Budapest, 1999

A táblázatból nem derül ki, de nemcsak az energia- és cukortartalom miatt érdekesebb száraz vörösbort fogyasztani, hanem a pozitív élettani hatása miatt. Érdekes tulajdonsága ugyanis a vörösbornak, hogy nagy a polifenol tartalma, ezen belül is a rezveratrol koncentrációja, mely jótékonyan hat a szív- és érrendszerre, meggátolja a vérlemezkék összetapadását, tehát vérrögzépződést gátló hatású, rendkívül érdekes módon szabályozza a gyulladási folyamatokat a szervezetben, antioxidáns hatású, rákmegelőző tulajdonsággal is rendelkezik. Nem véletlen tehát, ha az ünnepek alatt is a mértékletes alkoholfogyasztáson belül a vörösbort fogyasztását javasolják a szakemberek.

Végezetül ezzel a két recepttel szeretnénk minden kedves olvasónak áldott, békés, egészséges ételekben gazdag karácsonyi ünnepeket kívánni!

### **Reform cukormentes szaloncukor (kókuszos-mandulás)**

Hozzávalók:

- 50 dkg mazsola
- 20 dkg őrölt mogyoró vagy mandula
- 10 dkg kókuszreszelék
- 2 citrom reszelt héja (csak a sárga rész)
- csipetnyi őrölt fahéj
- 5 dkg méz (méz nélkül is nagyon finom lesz)

Elkészítés:

A mazsolát forró vízzel leöntjük és kb. 5 percig állni hagyjuk. Közben a mandulát, a kókuszreszeléket, a lereszelt citrom héját fűszerezzük fahéjjal, majd leöntjük a mazsoláról a vizet és mindent (a mézet is) a fémkéses robotgépbe dobunk és jól összedolgozzuk. Evőkanállal kiadagoljuk a vizes tenyerünkbe a darálékokat, és szaloncukor-szerűre formázzuk. Kész, mehet a szép, színes papírba, de ha szeretnénk rá bevonatot, az is megoldható.

2012. december

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december

Csoki bevonat: 15 dkg pálmazsír (de lehet margarint is) felolvasztunk és összekeverünk 5 dkg karobporral (amely helyettesítheti a kakaóport) és néhány csepp szteviával. Kicsit várunk vele, hogy ne legyen túl forró vagy híg a máz, és ebbe mártogatjuk a szaloncukrokat. Hűtőben hagyjuk megdermedni és egyesével becsomagoljuk őket.

### Töltött káposzta egészségesen

Hozzávalók (4 személyre):

- 80 dkg savanyú káposzta
- 8 savanyított káposztalevél
- 2 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma  
40 dkg darált pulykahús
- 2 kávéskanál édesnemes pirospaprika
- 8 dkg barnarizs
- 1 tojás
- 1 csipet őrölt köménymag
- 1 mokkáskanál szárított majoránna
- 2 evőkanál olaj
- 2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt
- 2 dl tejföl (12%) vagy natúr joghurt
- só, bors

Elkészítés:

A savanyú káposztát hideg vízben átmoszuk. A káposztalevelekről levágjuk a vastagabb ereket. A hagymát és a fokhagymát meghámozzuk, apróra vágjuk.

Az olajban megpirítjuk a vöröshagymát. A felét a darált húshoz adjuk.

A maradékot lehúzzuk a tűzről, meghintjük 1 kávéskanál pirospaprikával, ráöntünk 1 dl vizet, és összekeverjük a savanyú káposzta felével.

A darált húshoz adjuk a fokhagymát, a barnarizst, a tojást, 1 kávéskanál pirospaprikát, a köménymagot, a majoránna, és ízlés szerint sóval, borssal fűszerezzük. A masszát arányosan elosztva kis gombócokká kerekítjük, a káposztalevelekre rakjuk. A hosszanti széleket a húsrá hajtjuk, majd alulról feltekerjük a leveleket. A lábosba tesszük a káposztára. Rászórjuk a maradék savanyú káposztát, és fedő alatt, lassú tűzön, puhára főzzük (kb. 1 óra). Közben többször megrázogatjuk a lábost, keverni nem szabad!

A töltelékeket óvatosan kiszedjük, és berántjuk a káposztát. Ehhez az olajat felforrósítjuk, megpirítjuk benne a lisztet. Felöntjük 2 dl hideg vízzel, csomómentesre elkeverjük, a káposztához adjuk, és 10 percig forraljuk. A töltelékeket a tetejére tesszük, és tejföllel vagy natúr joghurttal kínáljuk.



# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december

## Felhasznált irodalom:

1. Bencsik Klára, Fehér Ferecné, Horváth Gabriella, Mák Erzsébet, Varga Zsuzsa: Mit? Mivel? Hogyan? Sindbad Kiadó Bt, 2003
2. Dr. Bíró György, Dr. Lindner Károly: Tápanyagtáblázat, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1999
3. MDOSZ Táplálkozási Akadémia Hírlevél, VII. évfolyam 12. szám, 2006. december
4. [www.pte.hu/hirek/492](http://www.pte.hu/hirek/492)
5. [www.kampitspince.hu](http://www.kampitspince.hu)
6. [www.eufic.org/article/hu/artid/omega-3-zsirsavak-hol-talalhatóak/](http://www.eufic.org/article/hu/artid/omega-3-zsirsavak-hol-talalhatóak/)
7. [www.foodandwine.hu](http://www.foodandwine.hu)
8. <http://lexikon.katolikus.hu/K/kar%C3%A1csony%20b%C3%B6jtje.html>

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 12. szám, 2012. december

**IMPRESSZUM:**

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

hírlevél

**kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

**szerkesztőbizottság:**

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Bencsikné Mohari Veronika (dietetikus)

**lektorálta:**

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (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)