

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

8. ÉVFOLYAM, 1. SZÁM – 2015. JANUÁR

OLAJOS MAGVAK

TISZTELT OLVASÓ!

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!

*A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ
EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ
MEGJELENÍTÉSÉT!*

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

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



TUDTA-E, HOGY

- az olajos magvak a vegetáriánus étrend egyik alapját képezik magas fehérjetartalmuk miatt?
- előnyös zsírsavösszetételük csökkentheti a koleszterin-szintet és jótékonyan befolyásolja a szív- és érrendszeri betegségeket?
- a dióolaj kiemelkedő ómega-3 zsírsav tartalommal rendelkezik?
- a földimogyoró a hüvelyesek csoportjába tartozik, viszont tápanyag összetétele szerint az olajos magvak csoportjába sorolhatjuk?
- a mandulából készült liszt jó alternatíva lehet a gluténérzékenyek étrendjében?

Az olajos magvokról általánosságban

Az olajos magvak csoportjába azok a gyümölcsök tartoznak, melyeknek ehető belső magrészét ehetetlen, kemény burok és héjrész veszi körül. Botanikailag a termések különbözőek. Például a mogyoró, a dió és mandula csonthéjas termés. Az olajos magvak palettája széles. Lássuk ábécé sorrendben a hazánkban ismertebb magvakat: dió, földimogyoró, kesudió, makadámdió, mandula, mogyoró, napraforgómag, paradíó, pisztácia.

Energiát adó tápanyagok közül 40-60%-ban tartalmaznak zsiradékot, mely arányaiban magas telítetlen zsírsavakat jelent, ami kedvező élettani hatásokat von maga után. Fehérjék szempontjából az olajos magvak növényi fehérjeforrásaink kiemelkedő képviselői, ebből adódóan a vegetáriánus táplálkozást folytatók számára, illetve a magasabb fehérjeszükségleteket igénylő állapotokban kifejezetten ajánlott a fogyasztásuk. Szénhidrát tartalmuk tekintetében nagyrészt keményítőről, illetve élelmi rostokról beszélhetünk. A mikrotápanyagok vonatkozásában bővelkednek ásványi anyagokban, illetve vitaminokban egyaránt. Ásványi anyagok közül magnézium, kalcium, kálium, foszfor, cink, mangán és vas található meg bennük nagyobb mennyiségben. A magnézium például a vérnyomás szabályozásában is közreműködő ásványi anyag. Az olajos magvak és az ezekből kinyert olajok, a vitaminok csoportjain belül gazdagok a B-vitamin-csoport tagjaiban, valamint az antioxidáns E-vitaminban, mely antioxidáns létéből fakadóan semlegesíti a szervezetben képződött szabadgyököket. Megemlítendő, hogy a zsírban oldódó vitaminok, mint pl. az A-, a D-, az E-, illetve a K-vitamin felszívódásához, tárolásához nélkülözhetetlen a megfelelő minőségi és mennyiségű zsiradékbevitel, melyhez az olajos magvak fogyasztásával hozzájárulhatunk. Továbbá tartalmaznak számos növényi vegyületet, úgynevezett szterolokat, fitonutrienseket, melyek fontosak a szív egészségéhez. (1,2,3,5)

Dió

A diók nemzetségének tudományos elnevezése voltaképp egy latin kifejezésből eredeztethető, melynek jelentése: Jupiter makkja (Juglans). A kifejezésből következtethetünk, hogy már az ókoriak is értékes termésnek tartották a természet eme ajándékát. A nemzetségbe közel 20 diófaj tartozik, a legelterjedtebbek a nemes dió, a vajdió és a fekete dió. Az előbbi Perzsiából tett meg hosszú utat, hogy Európába kerülhessen, míg az utóbbi kettő Észak-Amerikából származik. Tápanyag összetételüket tekintve magas fehérje-, rost-, antioxidáns- és fitoszterin-tartalommal rendelkeznek. A dió energia-sűrűsége nagy, nagyobb mennyiségben olajsavat és linolsavat, továbbá alfa-linolénsavat tartalmaz. Ásványi anyagok közül kiemelkedő kalcium-, magnézium-, mangán- és vasforrás, illetve B1-, B6-vitaminbomba.

A diók táplálkozás-életteni jelentősége sokrétű. Javítja a vér koleszterinszintjét, a véredények működését. Fogyasztásával csökkenthetjük a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.

Számtalan felhasználása ismert a konyhában. Dúsíthatjuk vele az ételeinket, például tehetjük gabona alapú köreteinkbe, ezáltal tápértékük magasabb lesz, ízük pedig különlegesebb. Ugyancsak gazdagíthatjuk vele salátáinkat, desszertjeink töltelégeit, nem utolsósorban díszíthetünk is vele. Pikáns hidegtalak alapkomponense is lehet. Jól harmonizál a gyümölcsökhöz, kiemeli egyes sajtok aromáit. A dióolaj értékes omega-3-zsírsvforrás, amely csökkentheti a vér káros koleszterinszintjét. Kellemes illatú és ízű hidegen sajtolt olaj. Mivel hajlamos az oxidációra, könnyen avasodik, ezért kerüljük a hosszú ideig való tárolását (1,2,4).

Földimogyoró

A földimogyoró, bár a nevezéktan szerint a hüvelyesek rendjébe tartozik, tápanyag-összetétele szerint szoros kapcsolatban áll az olajos magvak csoportjával. A magok 50%-ban zsiradékot és kb. 30%-ban fehérjét tartalmaznak. Zsírsvprofiljukra dominánsan palmitinsav, olajsav és linolsav jellemző, ami nagy hasonlóságot mutat az olívaolajával. Hidegen sajtolt olaja kellemes ízű, kiváló minőségű étolaj. Felhasználása igen sokoldalú, készítenek belőle földimogyoró vaját, mely az amerikaiak nagy kedvence. Magját pörköelve, sózva vagy natúr változatban is fogyaszthatjuk.(1,2,5)

Kesudió

Őshazája Brazília, a kesufa körte alakú "gyümölcsét" kesualmának nevezik. Ez voltaképpen a termés megvastagodott kocsánya, a valódi csonthéjas termés ennek a csúcsán fejlődik, ami maga a kesudió. Kitűnő K-vitamin-, réz-, magnézium-, foszfor-, mangán- és vasforrás. Emellett kiemelkedő a fehérjetartalma, illetve antioxidáns hatóanyagokat is tartalmaz.

A konyhában a kesu a dobva-rázva ételek – a technológiai lényege, hogy egy kiolajozott serpenyőben vagy vokban nagy lángon pár perc alatt átpirítjuk az alapanyagokat – egyik komponense lehet, hiszen tápanyagtartalmánál fogva növeli az ételek fehérje- illetve antioxidáns tartalmát.(1,2)

Makadámdió

A makadámdiót a diók királyának is nevezik, bár még számos közismert neve van ennek a gömbölyű, ízletes magnak. Bozótdiónak, marocchi diónak is becézik, ugyanakkor nevét 1857-ben, dr. John Macadam, skót nemzetiségű vegyészről kapta. Ausztráliából származik, így az ország a fő nemzetközi exportőr, bár a 1880-as években elkerült Hawaii-ra, ahol sok amerikai foglalkozik a termesztésével mind a mai napig. Kitűnő B1-vitamin-, szelén-, magnézium-, mangán-, illetve rostforrásnak tekinthetjük, továbbá nagy arányban tartalmaz egyszeresen telítetlen zsírsavakat, melyek a szív- és érrendszeri betegségek prevenciójában és kezelésében fontosak lehetnek. Egy 2008-ban megjelent tanulmány szerint (7) a makadámdió csökkenti a vérkoleszterin szintet. A kísérletben napi 42,5 g magot adtak mind férfiaknak mind nőknek öt héten keresztül, majd újra lemérték a koleszterinszintet. Az eredmények azt mutatták, a makadámdiót be kellene vonni a szívét védő diétába. Felhasználását tekintve jó kiegészítője lehet gyümölcssalátáknak, íze jól harmonizál a mangóval, papayával, kókusszal. Emiatt értékes tápanyagokban gazdag gyümölcssaláta készíthető belőle. Tehetjük süteményekbe is a felaprított makadámdiót, például az olasz eredetű cantuccini még finomabb lehet általa. (1,2)

Mandula

A mandula őshazája – bár a Földközi-tenger térségében terjedt el – a Közel-Kelet. A kívül csonthéjas termés belül tápanyagokban értékes magot takar. Az energiát adó tápanyagok közül fehérje- (27-28%) és zsiradéktartalma (50-52 %) magas. Szénhidrát tartalmát alapvetően rostok adják. Kiemelkedő B2-vitamin-, kalcium-, mangán-, magnézium-, fosfor-, cink- és vasforrás. Antioxidánsok közül E-vitamin található meg benne nagyobb mennyiségben. Hogy miért egészséges a fogyasztása? Egy 2008-ban megjelent tanulmány (8) arról számolt be, hogy a mandula szignifikáns módon csökkenti a vérben levő, s az inzulinkiválasztást jelző egyik vegyületet, következésképpen a mandula fogyasztása és a koszorúér szívbetegség kockázatának csökkentése között összefüggést véltek felfedezni. Ugyanez a kutatócsoport egy másik folyóiratban (9) publikált egy cikket, melyben arról számolt be, hogy a mandula antioxidánsai csökkentik az oxidatív stressz vérmarkereit.

Felhasználás lehetőségei változatosak. Olajat illetve mandulavajat is készítenek belőle, nem utolsósorban a marcipán alapanyaga. Mandulából lisztet és darát is előállítanak, amely a lisztérzékenyek étrendjébe remekül beleilleszhető alternatívaként, a sütemények

készítéséhez felhasználható. A mandula fogyasztható akár magában, gyümölcs-, zöldsalátákba keverve, sütemények töltelékeként. (1,2)

Mogyoró

Míg az erdeinkben a vad fajták fordulnak elő, addig a házi kis kertekben nemesített változatokkal találkozhatunk. Két leginkább elterjedtebb faja a közönséges mogyoró, mely kerekesebb formájú, illetve a csöves mogyoró, mely megnyúltabb alakkal rendelkezik. Ugyanakkor tápanyagtartalmukban a kétféle mogyoró megegyezik, illetve főzésnél is helyettesíthetők egymással. Összetételük hasonlít a dióhoz, viszont közel 63% zsiradéktartalommal rendelkeznek, főként olajsavat tartalmaznak. Emiatt könnyebben avasodnak, rövidebb ideig tárolhatóak. A mogyoró antioxidáns tartalma nagy, mangán-, réz- és magnéziumforrás. Összetevői között szerepel egy béta-szitoszterol nevű vegyület, mely segít csökkenteni a vér koleszterin szintjét. Nyersen és pörköltve is fogyasztható, sózott vagy natúr formában. Ugyanakkor tészták, töltelékek ízesítésére, sütemények díszítésére is használják. Az édesipar is gyakran alkalmazza csokoládék dúsítására és desszertek előállításához. Mogyoróból olajat is előállítanak, a kellemes aromájú folyadék kitűnően illik salátákhoz, és a sütemények ízvilágát is különlegesebbé teszi.(1,2,3)

Napraforgómag

A napraforgó sokatmondó névvel rendelkezik. Egyrészt a növény azon képességére utal, miszerint virágaival a Nap járását követi. Másrészt fészekvirágzata a Napra emlékeztet, a közép-amerikai származású növény az ott élő bennszülöttek számára a Nap istenségét szimbolizálta. Magát a napraforgómagot - közismertebb nevén szotyolát - többféle módon hasznosíthatjuk a konyhában. Értékes kiegészítője lehet zöld salátáknak és köreteknek egyaránt. Növelhetjük vele a péksütemények, levesek rosttartalmát, illetve nem utolsósorban gyümölcssaláták pikáns ízesítője is lehet. Táplálkozás-életteni jelentősége sokrétű. Számos egészséget támogató növényi hatóanyagot és esszenciális tápanyagot tartalmaz. Kiváló B6-, B5-, E-vitamin-, szelén-, mangán- és vasforrás. (2)

Paradió (Brazildió)

Dél-Amerikában növő hatalmas, akár 45 méter magasságot is elérő őserdei fa termése. Holland felfedezők vitték elsőként a Németalföldre 1633-ban, majd a kereskedelem nagy részét is kézben tartva ők ismertették meg Európával. A mag 12-15 év alatt fordul termőre, terméséréskor azonban a fa alatt tartózkodni nem egy életbiztosítás, hiszen a termés súlya 1,5-2 kg is lehet. Összetételét tekintve bővelkedik fehérjékben. Zsiradéktartalma az olajos magvak között is kiemelkedő, összesen 66%. Esszenciális nyomelemek közül szeléntartalma

jelentős. Ausztrál tudósok 2008-ban közölt cikkében (6) taglalják, hogy 1 db brazílió fogyasztása naponta hozzájárul a szelén koncentrációjának emelkedéséhez a vérben. A szelén koenzimként, vagyis segítő molekulaként részt vesz egy antioxidáns hatású enzim működésében, hozzájárulva a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentéséhez. Felhasználása igazán sokrétű. Gazdagíthatjuk vele köreteink fehérje- és rosttartalmát, illetve hagyományosan desszertek készítéséhez is alkalmazhatjuk.(2)

Pisztácia

Mind a Közel-Keleten, Közép-Ázsiában őshonos alacsony növésű fa termése. Kellemes ízéért és szép, díszítő színe miatt népszerű. A pisztácia az ételek nagyon széles köréhez illik, mivel kisméretű, könnyű az ételekhez adagolni. Tehetjük egészben salátákhoz vagy felaprítva, tölteléként desszertbe. Így szószok, sütemények, édességek és jégkrémek ízesítője is lehet. Nemcsak ropogóssá varázsolja az ételleket, hanem növeli a tápanyag- és antioxidáns-tartalmukat is. Magas rost- és fehérje-tartalommal rendelkezik, ezenkívül B6-vitamin-, réz-, mangán- és foszforforrás is egyben. (1,2,3)

1. táblázat Az egyes olajos magvak tápanyagösszetétele

Forrás: Tonia Reinhard: Éttrend

Egy adag tartalma (28,4 g)	Energia	Fehérje	Összes zsír	Telített zsír	Szénhidrát	Rost
dió	732 kJ (175 kcal)	6,8 g	16,7 g	1 g	2,8 g	1,9 g
földimogyoró	724 kJ (173 kcal)	7,6 g	13,4g	-	3,9 g	0,6 g
kesudió	682 kJ (163 kcal)	4,3 g	13,1 g	2,6 g	9,3 g	0,9 g
makadámdió	854 kJ (204 kcal)	2,2 g	21,6 g	3,4 g	3,8 g	2,3 g
mandula	708 kJ (169 kcal)	6,3 g	15 g	1,2 g	5,5 g	3,3 g
mogyoró	766 kJ (183 kcal)	4,3 g	17,7 g	1,3 g	5 g	2,7 g
napraforgómag	690 kJ (165 kcal)	5,5 g	14,1 g	1,5 g	6,8 g	3,1 g
paradió	778 kJ (186 kcal)	4,1 g	18,8 g	4,3 g	3,5 g	2,1 g
pisztácia	678 kJ (162 kcal)	6,1 g	13 g	1,6 g	7,8 g	2,9 g

Felhasznált irodalom

1. Varga Zs., Horváthné Mosonyi M.: Élelmiszerismeret és -technológia II. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 2004.
2. Reinhard T.: Éttrend - a Föld legegészségesebb ennivalói. Ventus Libro Kiadó, Budapest, 2011.
3. <http://www.preventissimo.hu/tudastar/cikk/273>
4. Koszonits R.: Amit a dióról tudni kell. Új Diéta 2014/5. 26. oldal
5. <http://www.eufic.org/article/hu/artid/Mindent-az-olajos-magvakrol/>
6. Thomson, C. D., Chisholm, A., McLachlan, SK., et al.: Brasil nuts: an effective way to improve selenium status. American Journal of Clinical Nutrition, 87(2):379-384, 2008.
7. Griel, AE., Cao, Y., Bagshaw, DD., et al.: A macadamia nut-rich diet reduces total and LDL-cholesterol in mildly hypercholesterolemic men and women. The Journal of Nutrition 138 (4):761-767, 2008.
8. Jenkins, DJ., Kendall, CW., Marchie, A., et al.: Effect of almonds on insulin secretion and insulin resistance in nondiabetic hyperlipidemic subjects: a randomized controlled crossover trial. Metabolism 57 (7):882-887, 2008.
9. Nishi, S., Kendall, CW., Gascoyne, AM., et al.: Effect of almond consumption on the serum fatty acid profile: a dose-response study. British Journal of Nutrition 112 (7):1137-1146, 2014.

IMPRESSZUM

KAPCSOLATFELVÉTEL

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

[Facebook/Terítéken az Egészség](#)

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Szijártó Szandra (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége



A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
