

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

8. ÉVFOLYAM, 12. SZÁM – 2015. DECEMBER

Halak

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

- A Balatonon közkedvelt és nagy népszerűségnek örvendő hal, a hekk néven közismert halfajta valójában tengeri hal.
- A süllő és a fogas tulajdonképpen ugyanaz a hal.
- A hazai tenyésztésű halak közül a busa zsírsavösszetétele a legelőnyösebb, kiemelkedő omega-3 zsírsavakban, melyek védelmet biztosítanak a szív- és érrendszeri megbetegedések ellen.
- 2011-ben a legnagyobb mennyiségben halászott halfaj a perui szardella volt.
- „Az élet olyan, mint egy szardíniakonzerv, mindannyian keressük a kulcsot hozzá.” ☺

Halfogyasztás a világban és hazánkban

A halak a hidegvérű állatok csoportjába tartoznak, valójában az emberiség egyik legősibb táplálékai. Történelmi viszonylatban van hagyománya a magyar halkultúrának, azonban több megváltozott körülménnyel is összefüggésben (19. század második felében bekövetkező folyószabályozások, és az Adria-tenger elvesztése) ez a mai korban jellemzően az ünnepek körüli fogyasztásra redukálódott.

Sajnálatos módon megállapítható, hogy Magyarországon a halfogyasztás nem számottevő, ennek megfelelően a termelés sem kiemelkedő. A FAO 2009. évi élelmiszermérlegei szerint halászati termékekből a világon az egy főre jutó fogyasztás 18,4 kg volt, míg hazánkban az egy főre jutó fogyasztás mindössze 5,1 kg-ot tett ki. A Központi Statisztikai Hivatal összesítése szerint a 2006-2010-es évek átlaga 3,7 kg. Fontos lenne azonban az egészségünk érdekében, hogy gyakrabban kerüljön a tányérunkra különböző módon elkészült halfajta, hiszen hazánkban a halálozási okok több mint 50 százalékaért a szív- és érrendszeri megbetegedések tehetősek felelőssé. A halak táplálkozásélettani szempontból rendkívüli beltartalmi értékekkel rendelkeznek, a szív- és érrendszerünk védelmében igen jelentős szerepük van a bennük található telítetlen zsírsavaknak köszönhetően.

Ómega-3 zsírsavak?

Többszörösen telítetlen zsírsavak, melyek a szervezet számára nélkülözhetetlenek, vagyis esszenciális tápanyagok, a szervezet nem tudja előállítani őket, ezért táplálékkal kell bevinnünk. Jótékony hatásúak az egészségünk megővésében. Nagy szerepük van a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, biológiailag aktív metabolitok felépítésében és működésében, az emberi agy magzati és csecsemőkori fejlődésében, majd későbbi működésében is.

Forrásai a tengeri halak, tőkehalmáj olaj, növényi képviselői a diófélék, lenmagolaj és repceolaj.

Világviszonylatban Kína a legnagyobb mennyiséget halászó ország, a 2011. évi globális fogásmennyiség egyhatodát adta. Európai országok közül Oroszországon kívül, Norvégia és Izland rendelkezik egymillió tonnát meghaladó fogásmennyiséggel. Érdekesség, hogy 2011-ben a világon a legnagyobb mennyiségben halászott halfaj a perui szardella volt, amelyből 8,3 millió tonnát fogtak ki. Második helyen szerepel az alaszka tőkehal, illetve szintén dobogós a csíkoshasú tonhal.

Összetételüket tekintve a halak számtalan előnnyel rendelkeznek. Víztartalmuk a 60-80%-ot is elérheti, zsírtartalmuk általánosan alacsony 1-15% (kivételt képez ez alól például a ponty és harcsa), azonban a zsírosabb halfajták nagyobb mennyiségben bővelkednek A- és D-vitaminban. Legjelentősebb energiát adó makrotápanyagaik a fehérjék (16-23%), melyek teljes értékűek, azaz tartalmazzák a szervezet számára szükséges esszenciális aminosavakat. Vitaminok közül nagyobb mennyiségben a B-vitamincsoport tagjai, illetve A- és D-vitamin, ásványi anyagokból elsősorban foszfor, kalcium, vas és jód található meg bennük számottevően.

A tengeri halak bemutatása, dietetikai megítélése és felhasználási területei

A tengeri halak fajtáit tekintve széles választék áll a fogyasztó rendelkezésére. Vegyük szemügyre a leginkább ismerteket. Ezek a lazac, tonhal, szardínia, makrél, tőkehal és a hekk. **Lazacok** közül a legelterjedtebb a közönséges lazac, király lazac, púpos lazac, kékhátú lazac. Amióta napvilágot látott a tény, miszerint a lazacfogyasztás megakadályozhatja a szívbetegség kialakulását, egyre nagyobb az érdeklődés ez iránt a hal iránt. Számos tanulmányt végeztek az ómega-3 zsírsavak megelőző és gyógyító hatására a különböző betegségek vonatkozásában. A legtöbb betegségnél a védő mechanizmus a gyulladáscsökkentő folyamatok megakadályozásában jelentkezik. Az egyik kutatás szerint, azoknál az embereknél, akik hetente legalább 85 g zsíros halat, például lazacot fogyasztottak, 70%-kal csökkent a szívinfarktus veszélye. A világos **tonhal** húsa, mely leginkább konzerv formájában kapható, azok között is nagy népszerűségnek örvend, akik esetleg kevésbé preferálják a tengeri halakat. Kiváló minőségű fehérjeforrás, illetve szintén kimagasló mennyiségben ómega-3 zsírsavakhoz juttathatja a szervezetünket. Kitűnő kiegészítője lehet salátáknak és különböző tésztaételeknek is.

Ugyancsak konzerv formában találkozunk leggyakrabban a **szardíniákkal**. A tartósítási eljárás folyamán a halak szálkái puhává és ehetővé válnak, így ezek a termékek gazdagok kalciumban illetve B-vitaminokban. A **makrélák** húsa nagyon zsíros, kitűnő forrása az ómega-3 zsírsavaknak, frissen és konzerválva is piacra kerülnek. Füstölt formája kulináris élvezetként szolgál egyes nemzetek gasztronómiájában. A **tőkehalak** csoportja lényegében a fehér húsú halak gyűjtőfogalma. Húsuk sovány, ízletes, kevésbé jellegzetes „hal” ízű, mint

zsírosabb társaiké, éppen ezért kiválóan alkalmasak az „ízathangolásra”. Fokhagyma, paradicsom, különböző friss zöldségek alkalmazásával változatos fogásokat biztosíthatnak a hétköznapokra. A generációk felnövekedésében szerepet játszó hekk valójában a Kelet-Atlanti óceán térségében és a Földközi-tengerben őshonos. A hekket készíthetjük sütőben, grillen, roston, serpenyőben, olajban sítve. Remekül megállja a helyét a karakteresebb spanyol eredetű paellában is.

A tengeri halak táplálkozás-élettani szempontból igen értékesek. Elsőként említhetjük meg a kedvező kémiai összetételt, melynek egyik eleme a magas víztartalom és az izomrostok közötti laza kötőszövet, ebből adódóan rendkívül jól emészthetőek. Érdekes azonban gondolni arra is, hogy bő olajban sítve képesek számottevő olajat magukba szívni, ami felesleges energiát jelenthet. Halételeink elkészítésekor célszerű ezért a zsírszegény konyhatechnológiai módszerek (sütőzacskóban sütés, teflonedény, grillezés, párolás) alkalmazása, így előnyösen beépíthetők a fogyókúrás étrendbe is.

Halfajta (1 adag)	Energia kJ (kcal)	Fehérje (g)	Össz zsír (g)	Telített zsír (g)	Szénhidrát (g)
Közönséges lazac 85g	740 (177)	17,4	11,4	2,6	0
Pisztráng 85g	422 (101)	17,4	2,9	0,6	0
Tonhal konzerv 85g	455 (109)	20,1	2,5	0,7	0
Szardínia konzerv 92g	798 (191)	22,7	10,5	1,4	0
Makréla 85g	727 (174)	15,8	11,8	2,8	0
Tőkehal 85g	476 (114)	16,2	5	0,8	0

1. Táblázat: Éttrend: a Föld legegészségesebb enivalói. Tonia Reinhard

Magyarországon elérhető édesvízi halak és dietetikai megítélésük

Hazánkban elérhető és ismert édesvízi halfajták: ponty, afrikai harcsa, süllő (a nagyobb példányok neve fogas), busa és pisztráng. A legszélesebb körben elterjedt édesvízi halfajta a Földön a **ponty**. Az ízét nagyban meghatározza, hogy milyen vízből származik és milyen takarmányon nevelték. Szálkás és zsírosodásra leginkább hajlamos, a zsiradék a hasi részben rakodik le. Ómega-3 zsírsavtartalma elenyésző, 100 g-ban kevesebb mint 1 g.

Az *Afrikai harcsa* egyik jellegzetessége, hogy nem szereti az alacsony hőmérsékletű vizeket, általános előfordulási területe folyók, tavak vagy lassú vizek. Húsa szaftos, ízletes, szálla nélküli, nyersen vörös, megsütve fehér. Mindenféle fűszerezés jól áll neki, különösen a magyaros ízesítés. A *süllő* egyike a természetes vizeink gazdasági szempontból legértékesebb halfajainak. A süllő és a fogas tulajdonképpen ugyanaz a hal, csak két különböző nagyságú korában. A süllőt 1,5kg-os koráig süllőnek hívják, majd a 1,5kg feletti példányokat fogasnak. Húsa hófehér, kemény, szálla nélküli, tiszta ízű. Fűszerezését tekintve sokfélét elbír. A *fehér busa* Földünkön széles körben elterjedt halfaja, Kínából származik, onnan telepítették a többi kontinens édesvizeibe. Táplálkozás-egészségtani szempontból igen jelentős, hiszen a hazai halfajták közül a legmagasabb telítetlen zsírsavtartalommal rendelkezik, melynek 11%-a ómega-3 zsírsav. A hal összes zsírtartalma 2-3%. A kutatások szerint rendszeres fogyasztása csökkenti a vér koleszterin-szintjét, ezért az érrelmeszesedést megelőző élelmiszerek közé sorolható. A kisebb példányok még szállások, de a kifejlettekben már csontméretűvé nőnek, így könnyen eltávolíthatóak.

A *szivárványos pisztráng* a világ egyik legjobban kutatott és legnagyobb mennyiségben tenyésztett halfaja. A régi történelmi Magyarország területére 1885-ben hozták, ikra formájában. Lassúbb, kevésbé tiszta vizekben is megél, szempont számára, hogy a víz hőmérséklete legyen hűvös, 20°C alatti. Nincs benne „Y” szálla, íze tiszta, nem zsíros. Húsának színe táplálkozástól függően az egész fehértől a lazacvöröség változik. Ezekre a halfajtákra általánosságban elmondható, hogy számos módon élvezeti értéket szolgáltatnak, legyen az sütőben sütve, grillen, roston, serpenyőben vagy párolva készítve.

A Magyar Országos Horgász Szövetség (MOHOSZ) adatai szerint 2012 végén 312 ezer regisztrált horgász volt az országban, így a lakosság arányával összehasonlítva a horgászszennvedély nem kisebb mértékű, mint számos nagyobb fogyasztással jellemezhető európai országban. A fogási naplóból származó összesített adatok szerint 2012-ben 4039 tonna halat fogtak ki a horgászok hazai vizekből, ezen mennyiség 58%-a ponty, 23%-a pedig kárász volt.

Kedvcsináló receptek a közelgő ünnepre való tekintettel

Citromos lazac bulgarral

Hozzávalók (4 személyre)

- 2 csésze bulgur
- 4 szelet lazac
- 2 citrom leve
- 1 csomag rukkola
- só, színes bors, olíva olaj

Elkészítés: A lacacot megmossuk, majd a citrom levét ráfacsarjuk és állni hagyjuk egy kis időre. A bulgurt közben kétszeres mennyiségű forró vízben puhára főzzük (elkészítési módja megegyezik a rizsével). Egy serpenyőben felhevítünk két evőkanál olíva olajat, majd behelyezzük a lazacokat és jól átsütjük. Fűszerezzük sóval, borssal ízlés szerint. Tálaláskor citomkarikával díszítjük és a megfőtt bulgur tetejére halmozzuk a rukkolát és az átsült lazacokat.

Szilvásváradi mandulás pisztráng petrezselymes burgonyával

Hozzávalók (4 személyre)

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| • 4 db pisztráng (kb.1-1/2 kg) | |
| • 10 dkg vaj | Burgonyához |
| • 3 dl tej | • 1 kg burgonya |
| • 10 dkg szeletelt mandula | • 1 csomag petrezselyem |
| • 5 dkg liszt | • 5 dkg vaj |
| • 1 citrom | • só |
| • só | |

Elkészítés: A pisztrángokat megtisztítjuk, egy órán át tejben áztatjuk. A halakat kívül-belül sózzuk, lisztben megforgatjuk, lassú tűzön, vajban mindkét oldalát megsütjük. Másik serpenyőben zsiradék nélkül megpirítjuk a mandulát és tálaláskor a pisztrángokat bevonjuk vele. A petrezselymes, vajas burgonyát a szokásos módon készítjük, jó sok petrezselyemmel, a halak mellé helyezett citrom gerezdekkel tálaljuk.

Alpári György gasztronómus receptjei

Váljék egészségünkre és éljünk, mint hal a vízben!

Felhasznált irodalom

1. Statisztikai Tükör, VII. évfolyam, 84.szám, 2013. október. 24.
URL: <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/halaszat.pdf> (2015. december)
2. Szabó Péter, Hoitsy György: Halak és halételek, Corvina kiadó, Budapest, 2011. (2015. december)
3. Preventissimo: 5 ok a halfogyasztásra URL: <http://www.preventissimo.hu/5-ok-a-halfogyasztásra> (2015. december)
4. Preventissimo: Zsírok szerepe a táplálkozásban
URL: <http://www.preventissimo.hu/tudastar/cikk/148> (2015. december)
5. Tonia Reinhard: Éttrend: A Föld legegészségesebb enivalói, 8. fejezet, Húsok, tengeri állatok, tejtermékek, 198-207. oldal, Ventus Libro Kiadó (2015. december)
6. Kapj rá! Közkedvelt halak URL: <http://kapjra.hu/kozkedvelt-halak/> (2015. december)

7. URL: <http://tudasalapitvany.hu/wp-content/uploads/2013/10/01-Magyarorsz%C3%A1gi-halfajok.pdf> (2015.december)
8. Statisztikai Tükör, VI. évfolyam, 42. szám, 2013. június 13.

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fszt. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Szijártó Szandra (dietetikus, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

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