

Tejben, vajban fürösztik

A GYERE-Gyermek Egészsége Program 2016-os téli időszakában, ha nem is szó szerint tejben, vajban fürösztik a gyereket, de a tej, tejtermékeknek, és a tojásnak az egészséges táplálkozásban betöltött szerepéről tudhatnak meg többet a dietetikus szakemberektől és a szóróanyagok jóvoltából.



A fiatalkor a fejlődés, növekedés időszaka. Ha sikerül a táplálékkal elfogyasztott megfelelő mennyiségű kalciummal, valamint a kellő testmozgás révén erőteljes csontrendszert kialakítani, és a gyermekek étrendjére, fizikai aktivitására a továbbiakban is odafigyelni, akkor az időskorban természetes okokból bekövetkező csontlebontás kisebb eséllyel okoz fájdalmat, csonttritkulást. Kalcium sok élelmiszerben, alapanyagban található, azonban hiába fogyasztjuk el a szükséges mennyiséget, ha nem tud beépülni a szervezetbe. A tej és a tejtermékek gazdagok a könnyen és gyorsan felszívódó kalciumban, valamint D-vitaminban és tejcukorban (laktóz), amelyek elősegítik annak hasznosulását a szervezetben. A tej édeskés ízét a tejcukor adja, amely egészséges emberben a vékonybélben egy enzim segítségével lebomlik és felszívódik. Van olyan ember, akinél ez nem működik, illetve az életkor előrehaladtával, betegségek alatt, után is csökkenhet az enzim mennyisége. Ebben az esetben tejcukor-érzékenységről beszélünk, amely a kiváltó októl függően lehet tartós vagy átmeneti állapot. Az egyik megoldás lehet a laktózmentes tej, tejtermékek, de természetesen a megfelelő kivizsgálással és dietetikussal történő konzultációval elkerülhető, hogy ezt az értékes élelmiszerünket feleslegesen kiiktassuk életünkéből.



A boltban kapható tej zsírtartalma eltérő, melyet sokszor a csomagolás színe is jelez. A zsírszegény általában kék (1,5%), a közepes zsírtartalmú piros (2,8%), a magas zsírtartalmú (3,6%) legtöbbször fekete mintás dobozban van. Az eltarthatóság szempontjából a pasztörözéssel csak 1-2 napig, az ESL (magas hőmérséklet) technológiával készült 21 napig, míg az UHT (ultramagas hőmérséklet) tejet még ennél is hosszabb ideig, és szobahőmérsékleten is el lehet tartani. A hőkezelés kisebb-nagyobb mértékben megváltoztatja a tej kémiai és fizikai tulajdonságait, de érdemleges változás az összetevőkben nem történik, viszont az esetlegesen jelen lévő betegséget okozó baktériumok elpusztulnak. Fontos tudni, hogy a hűtés nélkül tárolható ún. „tartós tej” nem tartalmaz tartósítószer! A háztáji gazdaságból származó friss tejet csak forralás után szabad fogyasztani! Mindenki vásárlási szokásainak és ízlésvilágának megfelelően választhat, azonban lényeges, hogy a napi folyadékszükségletünknek csak egy része legyen ez a finom innivaló. Beilleszthető a reggelibe, de akár uzsonnára gyümölcsturmix alkotórészeként is izletes.



A savanyított tejkészítmények mellett (joghurt, kefir, aludttej) a tejtermékek: túró és a sajt is az egészséges táplálkozás fontos elemei. A sajtok zsírtartalma 10-35% között lehet, eszerint sovány (light), félzsíros és zsíros fajtákat különböztethetünk meg. Ha keveset mozgunk és súlyunk meghaladja a normál tartományt érdemes a zsírszegény készítményekből válogatni. A tej és tejtermékek nemcsak növelik az ételek kalciumtartalmát, hanem élvezeti értékét is fokozzák és a hagyományos reggeli vagy vacsora mellett a meleg étkezésbe

is beilleszthető: csőbensültek, rakott, töltött ételek, saláták komplettálhatók sajttal, kiegészíthetők kefir, joghurtos, túrós öntettel, sajtmártás, egyéb besamel alapú mártások feltétnek sajtfelfűjt, túrós, sajtos tészta, desszertnek joghurttorta, túrógombóc.

A tej és tejtermékek kedvező élettani hatásai tápanyag-összetételéből adódnak. A tej és a tejtermékek fehérjei teljes értékűek és jól hasznosulnak számos makro-, mikroelemnek, mint pl. a foszfor, kálium, kalcium, nátrium, és vitaminnak, mint pl. az A-, C-, K és B-vitaminok forrása. A kalcium minden életkorban és élethelyzetben egy létfontosságú eleme a mindennapi étkezésünknek, amelyet legkönnyebben és leghatékonyabban a tejből és a tejtermékekből (joghurt, kefir, túró, sajt, író, stb.) tudunk pótolni. Figyeljünk a változatosságra és kerüljük a szélsőségeket.