

## OKOSTÁNYÉR® - LEXIKON



### Aminosavak

A fehérjék építőkövei. A test fehérjéinek felépítésében közreműködő 20 aminosavat különböztetünk meg. Ezek közül 9 ún. esszenciális, vagyis olyan, amit a szervezetünk egyáltalán nem, vagy csak igen korlátozottan képes előállítani, így ezeket az élelmiszerekkel kell elfogyasztanunk. Az esszenciális aminosavak legértékesebb forrásai például a húсок, halak, tojás és a tejtermékek.

### Ásványi anyagok

Testünk megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen szerves anyagok, melyek közül a szervezetünkben, a test tömegének 0,005%-nál nagyobb mennyiségben előfordulókat makroelemeknek, az ennél kisebb mennyiségben jelenlevőket mikroelemeknek nevezzük. Az ásványi anyagok összességükben a szervezetünk 4-5%-át teszik ki. Az ásványi anyagok közül a vasnak, kalciumnak minden életkorban kiemelt szerepe van. A vas egyik fő feladata az oxigén és a széndioxid szállítása. A vas felszívódása könnyebb az állati eredetű élelmiszerekből, például a húsoból. A kalcium az emberi szervezetben legnagyobb mennyiségben a fogakban és a csontokban található meg – a kalciumtól függ a csontok, a fogak keménysége. A szabadon maradó kalciumnak az idegrendszer, az izomzat valamint a vérárvadás, ezen kívül néhány enzim működésében jut további fontos szerep. A kalcium felszívódását nagyban befolyásolja a D-vitamin mennyisége, az ételek savtartalma. A legjobb természetes kalciumforrás a tej, illetve a különböző tejtermékek.

### Egészséges táplálkozás

Egészséges táplálkozás esetén az étrend megfelelő mennyiségben tartalmazza a szervezetünk számára fontos tápanyagokat: fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket. Az egészséges táplálkozást a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása jellemzi.

### Esszenciális zsírsavak

Olyan többszörösen telítetlen zsírokat, melyeket a szervezet nem képes maga előállítani, de működéséhez nélkülözhetetlenek, más szóval esszenciálisak. Az esszenciális zsírsavakat két osztályra lehet bontani, az omega-3 és az omega-6 csoportra. Ezeket a zsírokat az étkezéssel keresztül tudjuk magunkhoz venni. Az omega-3 zsírsavak elsősorban a vadvízi halakban és a fűvel táplált állatok húsaiban találhatóak meg.

### Fehérjék

Olyan szerves anyagok, amelyek aminosavakból épülnek fel. A fehérjék kialakításában 20-féle aminosav vesz részt, melyek kapcsolódnak egymáshoz, így kialakítva a fehérjék elsődleges szerkezetét. A fehérjék építik fel testünk minden szervét, szövetét, valamint minden a sejtekben lejátszódó folyamatban részt vesznek. Értékes fehérjeforrásként említhetők a tej és tejtermékek, a húсок, halak, a tojás, de jelentős az olajos magvak (pl. földimogyoró, mandula), a gabonák és a hüvelyesek (pl. bab, lencse) fehérjetartalma is.



## Hozzáadott cukor

Napi energia-bevitelünknek legfeljebb 10%-át ajánlott hozzáadott cukorból biztosítani. Egy átlagos napi 2000 kilokalóriás energiaszükségletet alapul véve maximum 200 kalória származhat hozzáadott cukorból. Ez naponta megközelítőleg 50 gramm, vagyis kb. 10 darab kockacukornak felel meg. Egy élelmiszer hozzáadott cukortartalmára utalnak a következő szavak a termék címkéjén: glükóz, dextróz, glükóz-fruktóz szirup, cukor, barna cukor, kukoricaszirup, magas-fruktóztartalmú kukoricaszirup, fruktóz, méz, invertcukor, keményítőszirup, maltóz, szacharóz, juharszirup, melasz.

## Kalória

A tápanyagok égetése során felszabaduló hőenergia mértékegység a kilojoule (kJ), illetve a kilokalória (kcal). Az élő szervezet elsősorban a szénhidrátok és zsírok, végső esetben a fehérjék égetése révén jut hozzá a szükséges energiához. 1 kilokalória kb. 4,2 kJ-nak felel meg. Az egyes tápanyagok energiatartalma: 1 g zsír kb. 9 kcal, 1 g szénhidrát kb. 4 kcal, 1 g fehérje kb. 4 kcal.

## Koleszterin

Szteránvázis vegyület, amely minden emberi és állati sejtben megtalálható. Koleszterint a szervezet minden sejtje előállít, a legnagyobb mennyiséget a máj. A sejthártyák felépítésében van fontos szerepe, továbbá sokféle hormon szintézisének kiindulási anyaga.

## Nyomelemek

A szervezetben igen kis koncentrációban (< 0.005 %) jelenlévő, többé-kevésbé ismert biológiai jelentőséggel rendelkező szerves biokatalizátor funkciójú ásványi anyagok. A nyomelemek közé sorolható például a vas, a fluor és a króm.

## Szénhidrátok

A szénhidrátok a növények által termelt szerves vegyületek. Fontos energiaforrások, emellett tartaléktápanyagok (keményítő), valamint vázanyagok (cellulóz) a növényekben. A szénhidrátok közé tartozik a szőlőcukor (glükóz), a gyümölcscukor (fruktóz), a répacukor (szacharóz), a keményítő, és a cellulóz. Szénhidrátokat tartalmaznak a zöldségfélék, a gyümölcsök, a gabonafélék és a belőlük készült élelmiszerek (pl. kenyér, tészták), a hüvelyesek, a tej, valamint a kalóriatartalmú édesítőszer (pl. cukor, méz, szirupok).



## Telített zsír

Olyan zsírfélék, melyek molekulái egyszeres kötással kapcsolódnak egymáshoz. A telített zsír fő forrásai a táplálkozásban: zsíros húсок; a szárnyasok bőre; az olyan húskészítmények, mint a kolbászfélék és a pástétomok; a teljes tej és az olyan teljes tejkészítmények, mint a sajt és a tejszín, vaj, ghi (tisztított, hűtés nélkül is eltartható indiai eredetű vajkészítmény); a disznózsír; a kókuszpálma és az olajpálma olaja; leveles tészta, sütemények és kekszek, édességek és a csokoládé.

## Teljes értékű gabona

A gabonafélék, valamint az abból készült ételek, az emberiség egyik legősibb és legnagyobb mennyiségben fogyasztott élelmiszerei. A teljes értékű gabonák a gabonaszem minden részét – csíra, korpa, magbelső – tartalmazzák. A teljes értékű gabona több mint négyszer annyi élelmi rostot, kétszer annyi kalciumot, hatszor annyi magnéziumot és négyszer annyi káliumot tartalmaz, mint a finomított gabonák.

## Transz-zsír

A zsírsavak különleges csoportját alkotják a transz-zsírsavak, amelyek egyszeresen telítetlen zsírsavak. Transz-zsírok alapvetően kétféle módon keletkezhetnek, egyrészt mesterségesen, a növényi olajok részleges hidrogénezése, az olajok finomítása révén, másrészt természetes úton, a kérődző állatok anyagcsereje során. A kutatások a magas transz-zsírsav-tartalmú étrendet összefüggésbe hozták szívbetegségekkel, cukorbetegséggel, elhízással és számos egyéb megbetegedéssel. A természetes eredetű transz-zsírsavaknak azonban nem ismert a mesterségesekhez hasonló kedvezőtlen élettani hatásuk, ezért a kiegyensúlyozott táplálkozás keretein belül a kérődző állatok teje és húsa biztonsággal fogyasztható.

## Vitaminok

Olyan szerves anyagok, amelyek elengedhetetlenek a sejtekben zajló anyagcsere-folyamatok normál lezajlásához, valamint közreműködnek azoknak a biokémiai folyamatoknak a szabályozásában, amelyek során a táplálék hasznosul a szervezetben, miközben energia keletkezik belőlük. Nemcsak a zöldségek és a gyümölcsök tartalmaznak vitaminokat, hanem többek között például a máj, a növényi olajok és a tojás is értékes vitaminforrásként említhető.

## Zsírok

Biológiailag rendkívül fontos, természetes vegyületek, melyek növényi- és állati eredetűek lehetnek. A zsír fontos energiaforrás, valamint nélkülözhetetlen a zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitamin) felszívódásához. Szerkezetük alapján megkülönböztetünk hosszú, közepes és rövid szénláncú zsírsavakat, illetve telített, egyszeresen- és többszörösen telítetlen zsírokat. A szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotú triglicerideket zsíroknak, a folyékonyakat olajoknak nevezzük. A zsiradékok (pl. vaj, margarin, étolajok) mellett rejtett formában megtaláljuk a zsírokat a húsookban, tejtermékekben is.

