

Hal: ne csak karácsonykor kerüljön a tányérra!

Hazánkban az átlagos halfogyasztás nem éri el az európai negyedét sem. Mindez hozzájárul ahhoz, hogy a lakosság táplálkozásában rendkívül kedvezőtlen a telített és telítetlen zsírsavak aránya. Részben ez is okolható a riasztó méreteket öltő szív- és érrendszeri betegségek előfordulásáért, amely összefüggésben van az elhízással is. A túlsúly megelőzését már gyermekkorban el kell kezdeni.

Magyarország sajnos rossz helyen áll az európai országok között a gyermekek túlsúlyosságának tekintetében, hiszen minden ötödik gyerek valamilyen mértékű többlet testtömeggel bír. Az elszomorító adat szoros kapcsolatban van az egészségtelen táplálkozással és a kevés mozgással.

Az elmúlt években számos erőfeszítés történt az ügyben: jogszabályba foglalták a gyermekek iskolai étkeztetésére vonatkozó előírásokat, felemelték az árát a túlzottan sós és cukros élelmiszereknek, a gyártók új technológiákat vezettek be annak érdekében, hogy minél egészségesebb termékek kerüljenek forgalomba. Az intézkedések hatása azonban csak kevésbé érzékelhető, ugyanis az okok részben a családi mintákra vezethetők vissza.

De mi a baj a magyar étkezési kultúrával?

A hazai lakosság táplálkozására jellemző a túl zsíros és sós étkezés, továbbá kevés zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk, és nem utolsósorban hal is nagyon ritkán kerül az asztalra. Nemcsak a mennyiségi, hanem a minőségi tényezők is jelentős szerepet kell, hogy kapjanak táplálkozásunkban.

Hal minden héten legalább egyszer

A zsír fontos tápanyag, amelyre szüksége van szervezetünknek, nem mindegy azonban, hogy milyen arányban fogyasztunk különböző összetételű zsiradékokat. Az egészséges táplálkozásban a növényi eredetű zsiradékok kell, hogy előnyben részesüljenek az állati eredetűekkel szemben, tekintettel arra, hogy az előbbieknél a telítetlen zsírsavtartalma magasabb.

A szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében fontos szerepe van a telítetlen zsírsavaknak, amelyeknek jó forrásai többek között a halak, az olajos magvak, a lenmagolaj, stb. A legtöbb hal emellett bővelkedik teljes értékű fehérjékben, és számottevő mennyiségben tartalmaz A-, B- és D-vitamint is. Ennek ellenére a Központi Statisztikai Hivatal összesítése szerint a magyar lakosság átlagos, éves halfogyasztása mindössze 4 kg körül van fejenként, amely nagyon alacsony, hiszen Európában ez több mint 18 kg. Az ideális az lenne, ha hetente legalább egy alkalommal fogyasztanánk halat.

Dietetikusok azt tanácsolják, hogy az étrendünkben megközelítőleg egynegyed részt foglaljanak el a húsok, húskészítmények, tojás, halak, tej és tejtermékek, és lehetőleg minden étkezésnél legyen zöldség vagy gyümölcs is. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) elkészítette az új

hazai táplálkozási ajánlást a felnőtt lakosság részére, amely OKOSTÁNYÉR[®] elnevezést kapott. Az ajánlás útmutatásul szolgál arra vonatkozóan, hogy mi legyen egy nap a tányérunkon. Az érdeklődők számára a Szövetség honlapján (www.mdosz.hu) bővebb információ, lexikon és receptgyűjtemény áll rendelkezésre.

