

Újévi GYERE fogadalmak

Mennyi legyen a zsír, az olaj, és a só?

Az utolsó félévéhez érkezett Dunaharaszttiban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által vezetett GYERE - Gyermek Egészsége Program. Befejezésként tavasszal az eddig megosztott táplálkozási ismereteket ismétlik át a szakemberek a gyerekekkel a foglalkozásokon. A zsírokról, olajokról és a sóbevitelről –amelyekről a tél folyamán esik szó– azonban mindenkinek jól jöhetnek a hasznos információk, akik megfogadták, hogy az új évben igyekeznek egészségesebb étrendet kialakítani.

A legfontosabb táplálkozási alapelv, hogy kerülni kell a szélsőségeket, legyen szó adagokról, vagy egy-egy tápanyagforrás teljes étrendi kiiktatásáról. A szakemberek a legveszélyesebbnek az ún. „divatdiétákat” vagy „csodafogyókúrákat” tartják, amelyek általában teljes mértékben ellentmondanak az egészséges táplálkozási elveknek. Ha átmenetileg fogyást is eredményeznek, ez jórészt az egészségre ártalmas tápanyag-, vitamin- vagy nyomelem-hiány



kialakulásával jár együtt. Az új évi fogadalmak idején is ésszerűen kell tartani, hogy megfelelő arányokban mindegyik tápanyagforrásra szüksége van az egészséges szervezetnek, így a zsiradékokra és minimális konyhasóra is. Fontos, hogy ezek az étrendünkben - kis mennyiségben ugyan -, de naponta szerepeljenek.

A zsír ugyanis a szervezet legjobban raktározható “tartalék tápanyaga”. Több mint kétszer annyi energiát tartalmaz, mint ugyanannyi szénhidrát vagy fehérje. A zsiradékok ráadásul fontos szerepet játszanak a bennük oldódó vitaminok (A, D, E, K) hasznosulásában, a nemi hormonok képződésében, így a gyermekeknél, kamaszoknál a megfelelő ütemű növekedéshez és fejlődéshez is szükségesek. A konyhasó a vérnyomás, vízháztartás és a savbázis folyamatok egyensúlyban tartásához járul hozzá, valamint az idegek, izmok zavartalan működéséhez és a gyomorsavképződéshez.

Kérdés az, hogy mennyit fogyasszunk belőlük?

Az egészséges felnőtteknek szóló táplálkozási ajánlások azt mondják, hogy a napi elfogyasztott energia legfeljebb 30%-a származzon zsírból, ez kb. napi 6-8 dkg zsír fogyasztását jelenti azoknál, akik nem szorúlnak valamilyen krónikus betegség miatt speciális diétára. Sajnos azonban a hazai fogyasztási szokások ezt jóval meghaladják, 36-38%-a származik zsírból a napi energia-bevitelünknek. Hosszú távon ez a mennyiség magában hordozza az elhízás és az ebből fakadó betegségek kockázatát. A nyilvánvalóan zsíros fogásokon kívül nem árt tudatosítani magunkban, hogy a sajtok, az édes vagy sós kekszek, felvágottak, sütemények ún. rejtett zsírtartalommal rendelkeznek.

Az állati zsiradékokhoz a vaj, sertés- és baromfiszírok tartoznak. Ezeknek is helye van az étkezésben, túlzott fogyasztásuk viszont nem ajánlott.

A növényi zsiradékok között a margarinon kívül a finomított, finomítatlan és extra szűz olajokat érdemes számba venni, és átgondolni, hogy mikor, mihez, melyiket használjuk. A finomított változatok szinte mindenhez jók, sütéshez, főzéshez egyaránt. A finomítatlan



változatokat egy kíméletesebb gyártási technológiával állítják elő, hogy a bennük lévő értékes összetevők ne sérüljenek. Főként pároláshoz és pácoláshoz ajánlják őket, míg az extra szűz változatokat hidegen fogyasztva például salátákhoz.

Mindenképpen kerülni kell a sütéshez használt olaj többszöri felhasználását és a 180-190°C fölé történő hevítését, mert ezekben az esetekben egészségkárosító anyagok képződhetnek bennük. Ezért inkább a sütéshez alacsonyabb lángon, kellő időt szánva melegítsük a megfelelő hőfokra az olajat, mintsem hirtelen átforrósítva elégezzük.

Ami pedig a sót illeti, elég lenne napi maximum egy kávéskanálnyit fogyasztanunk belőle. Ennek nagy részét a feldolgozott élelmiszerek tartalmazzák, ezért ha az ételleinket nem sóznánk meg, akkor is hozzájutnánk a megfelelő nátriummennyiséghez.

Persze nem elhanyagolható az ízhatás sem, de fokozatosan csökkentve, más fűszerek használatával, mérsékelhető a sózás. A túl sós étkezés ugyanis a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek, vesebetegségek kockázatát hordozza magában. A kenyérfélék, a sajtok, a juhtúró, a felvágottak eleve tartalmaznak konyhasót, hogy jobban elálljanak. Értelemszerűen sok a só pl. a chipsekben, a mogyoróban, a ropiban.

Érdeemes arra törekedni, hogy egyre gyakrabban magunk készítjük el friss alapanyagokból az ételleinket, hogy minél jobban kontrollálhassuk a zsír- és sóbevitelünket.

Az is hasznos, ha vásárláskor megnézzük az egyes élelmiszerek zsírtartalmát, és a zsírszegényebbet választjuk. Fogjuk vissza a vajjas, tejszínes sütemények, zsírdús sajtok, felvágottak, kolbászok, szalámik, kekszek, majonéz fogyasztását, ezekkel semmiképp ne éljünk minden nap. Az ételek elkészítésénél is spórolhatunk a zsírral, ha mondjuk, a bő zsírban való sütés és a rántott ételek készítése helyett inkább grillezünk, párolunk vagy sütőzacskóban sütünk. Rántott ételeket ne együnk többször heti egy-két alkalomnál. Salátákhoz hidegen sajtolt olajokat használjunk. Próbáljunk



ki többfélét, az extra szűz olíván kívül szőlőmagolajat, dióolajat, tökmagolajat. Ezeket azonban soha ne melegítsük, mert hő hatására zsírsavaik és aromájuk is tönkremegy. A só vonatkozásában is nézzük meg a vásárlásnál a termékek címkéjét, a készített pedig ne sózzuk meg addig, amíg nem kóstoltuk.