

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

Az utolsó félévéhez érkezett Szerencsen a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének GYERE® Programja. Az eddig tanultak átismétlése mellett a védőnők újból felméri azoknak a 6-12 éves gyermekeknek a tápláltsági állapotát, akik részt vettek a programban, és akiknek a szülei aláírták a beleegyező nyilatkozatot. A soron következő téma a zsírokkal, olajokkal és a sóbevitellel foglalkozik., amely ismeretek mindenkinek hasznosak lehetnek, akik elhatározták, hogy az idén szeretnének egészségesebben táplálkozni.

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, mert megfelelő arányokban mindegyik tápanyagforrásra szüksége van az egészséges szervezetnek, így a zsiradékokra és minimális konyhasóra is. Fontos, hogy ezek kis mennyiségben ugyan, de naponta szerepeljenek az étrendünkben.

A zsír a szervezet legjobban raktározható „tartalék tápanyaga”. Szükséges a benne oldódó vitaminok (A, D, E, K) hasznosulásához, a nemi hormonok képződéséhez, ezért elengedhetetlenek a gyermekeknél, kamaszoknál a megfelelő ütemű növekedéshez és fejlődéshez.

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. Sajnos azonban a hazai fogyasztási szokások ezt jóval meghaladják (36-38%), ami hosszú távon magában hordozza az elhízás és az ebből fakadó betegségek kockázatát.

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 hevítést, mert egészségkárosító anyagok képződhetnek bennük. Ezért a sütéshez inkább alacsonyabb lángon, kellő időt szánva melegítsük a megfelelő hőfokra az olajat, mintsem hirtelen átforrósítva elégezzük.

Sóból elég lenne napi maximum egy kávéskanálnyit fogyasztani. Ennek nagy részét a feldolgozott élelmiszerek tartalmazzák, ezért ha az ételünket nem sóznánk meg, akkor is hozzájutnánk a megfelelő nátriummennyiséghez. A sózást lehet fokozatosan csökkenteni és más fűszerekkel kiváltani. 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.

### **Tippek:**

- Ha magunk készítjük el friss alapanyagokból az ételünket, a zsír- és sóbevitelünket is jobban kézben tudjuk tartani.
- Vásárláskor nézzük meg az egyes élelmiszerek zsírtartalmát, és válasszuk a zsírszegényebbet.
- Fogjuk vissza a vajás, tejszínes sütemények, zsírdús sajtok, felvágottak, kolbászok, szalámik, kekszek, majonéz fogyasztását.
- A bő zsírban való sütés és a rántott ételek készítése helyett inkább grillezzünk, pároljunk vagy süssünk sütőzacskóban.
- Rántott ételeket ne együnk többször heti egy-két alkalomnál.
- Salátákhoz hidegen sajtolat olajakat használjunk. Próbáljunk ki többféléket, 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 termékek címkéjét, a készételt pedig ne sózzuk meg addig, amíg meg nem kóstoltuk.

