

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

10. ÉVFOLYAM, 1. SZÁM – 2017. JANUÁR

TEA

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES

TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- A maté teában van koffein.
- A matcha teát a japán teaszertartásnál használják.
- A vörös rooibos tea mellett létezik zöld rooibos tea is.

A tea a víz után a világon a második legtöbbet fogyasztott ital. S itt rögtön tisztázni kell, hogy a tea megnevezés szigorúan véve csupán a teacserjéből készült italt takarja, azonban abból is – a feldolgozás módjának köszönhetően – több mint 3000-féle tea létezik. Az egyes teák között a tealevél polifenoltartalmának oxidációs állapota alapján könnyen el lehet igazodni. A három legjelentősebb: a zöld tea, mely nem fermentált, fajtától függően zseme levelekből, illetve érett hajtásokból készül; az Oolong teát félig fermentált, teljesen érett hajtásokból állítják elő; és a fekete tea, mely teljesen fermentált, általában egy rügyből és két levélből álló hajtás az alapja; továbbá meg kell említeni még a fehér-, a sárga- és a tömörített Pu-Erh teát. Egykor tiltották a teát, csempészték és a mai napig hamisítják ezt az élvezeti cikket, mely nemzeti kultúrák része a japán teaceremóniakon át a krikett mérkőzések hivatalos teaszünetéig.

A klasszikus gyógyteák és a gyümölcssteák mellett az elmúlt években új szereplőkkel bővült a teák felhozatala, gondoljunk csak a rooibos teára vagy a maté teára. Az egészségtudatos fogyasztó pedig egyre gyakrabban vásárol teát, de nem csupán a gőzölgő, csészében érkező teát fogyasztja, mely lehet szálas, prémium kategóriás vagy filteres, hanem jegesteát is, esetleg tea felhasználásával készült kozmetikumot ken magára, sőt az ínyencek a konyhában is sütnek-főznek vele. A tea világviszonylatban még mindig szárnyal, a fekete és a zöld tea kereskedelmében is szignifikáns növekedést várnak az elemzők. Egyszóval itt az ideje megismerni a legnépszerűbb teaféléket, hogy legközelebb könnyedén tudjunk választani a kínálatból.

Fekete tea és zöld tea

Jó tudni – mivel sokan tévhitben élnek e téren –, hogy a gyerekkorból jól ismert fekete tea és a felkapott, trendi zöld tea egyrészt azonos növényből származik, másrészt mindkettő tartalmaz koffeint. Viszont amíg a fekete tea előállítása során történik fermentáció, addig a zöld tea készítésekor a tea enzimeit inaktíválják. A feldolgozásból eredően tehát különbözni fog a nem fermentált zöld és a teljesen fermentált fekete tea a színében, a polifenolos vegyületeiben és számos más tulajdonságában.

Mindkét tea a koffein (korábbi nevén tein) mellett kis mennyiségben teobromint és teofillint is tartalmaz, továbbá egy nyugtatóan ható, csak a teában megtalálható L-teanin (etil-glutamin) nevű aminosavat is. A fekete teánál csökken a cserzőanyag és az L-teanin tartalom a feldolgozás során, a zöld teánál viszont a magas cserzőanyag tartalom miatt a koffein felszívódása és annak élénkítő hatása mérséklődni fog. Ezért inkább nyugtató a zöld tea és élénkítő a fekete.

A fekete- és a zöld tea koffeintartalma is igen tág határok között mozoghat a teakészítés folyamatán túl pusztán a teacserje fajtájától, a tealevél életkorától és egyéb, a fogyasztó számára adott tényezőktől függően. A fekete tea koffeintartalma egy átlagos adagra (220 ml) vonatkoztatva 48.4 mg, a zöld teáé 33.2 mg. Zöld- és fekete teából is van koffeinmentes változat, de ebben az esetben is számolni kell némi koffeintartalommal.

A fekete és a zöld tea rendszeres fogyasztásának jótékony hatását számtalan kutatás igazolta, így aki napi szinten legalább egy csészével iszik, az elmondhatja, hogy nemcsak gondol a szívére és az érrendszerére, annak egészségére, hanem tesz is érte valamit. S közben néha hálával gondol a fekete tea teaflavinjaira vagy a zöld tea polifenoljai közül az epigallokatechin-gallátra (EGCG) és nyugodtan hátradőlve megtervezi, mikor tud majd elmenni futni. A rendszeres fekete vagy zöldteafogyasztás antioxidáns, antimikrobiális, kemopreventív vagy gyulladásgátló hatása sokat kutatott téma. A szív- és érrendszeri betegségek, egyes daganatos megbetegedések kockázatának csökkentése mellett még számos összefüggés kapcsán vizsgált pl. a neuroprotektív, az antidepresszáns, az elhízásellenes, az antidiabetikus, az öregedésgátló vagy a szájjüregben és a bélrendszerben kifejtett hatása. Lényeges kérdés azonban, hogy egy adott felmérésben ki számít rendszeres fogyasztónak: néhol az, aki napi egy csészével iszik, míg másutt ennek a többszöröse szükséges.

A zöld tea készítése hagyományos kínai metódus szerint úgy néz ki, hogy 80°C-os vízzel készítenek belőle forrázatot, majd ezt megismétlik még akár háromszor is, ugyanakkor fontos, hogy az első alkalommal csak egy percnél rövidebb ideig maradjon a tea a vízben. A zöld tea fogyasztásának másik tradicionális formája a matcha tea Japánban, amikor az árnyékban nevelt, finomra őrölt, élénkzöld tealevelet kevés forró (de nem forrásban lévő) vízzel egy ecetszerű, bambuszból készített eszközzel elkeverik és kissé hígítva elfogyasztják. A matcha tea a katechinek igazi tárháza, háromszor annyi EGCG van benne, mint egy zöld tea forrázatban. Aki véralvadésgátlót szed, annak tudnia kell viszont, hogy a zöld tea és a matcha tea fogyasztása befolyásolja a véralvadésgátló hatását.

A tea készítéséhez frissen forralt lágy víz ajánlott, a vízforralóban maradt vizet ne forraljuk újra. Az előzőleg forró vízzel átöblített és így felmelegített teáskannába csészénként egy teáskanálnyi teafű (2 gramm) kerül és egy extra adag „jár a teáskannának” is. A fekete teafüvet forrázást követően 3-5 percet javasolt áztatni, a zöld teát viszont nem lobogó forró vízzel kell leforrázni és 1-3 perc alatt kész. A teát nem érdemes a javasoltnál hosszabb ideig áztatni, aki erősebb teát szeretne, az a teafű mennyiségét növelje. Aki tejjel inná a fekete teát, az a teát öntse a tejbe, mert a tej fehérjéi megkötik a csersavat, így csökkenthető a kesernyés íz.

Gyümölcstea

A gyümölcsteák az a kategória, ahol a vásárlás során rá kell szánni az időt és ki kell bogarászni, hogy az adott teában mennyi gyümölcsre számítsunk, mivel a gyümölcstartalom alapvetően meghatározza a tea vitamin-, ásványianyag- és antioxidáns-tartalmát. Az eredmény a legtöbb esetben néhány százalék lesz csupán, viszont a kedvező antioxidáns tartalmú csipkebogyó vagy hibiszkuszvirág jelenléte már

bizakodásra ad okot. A gyümölcsstea esetében nincs limitáló érték, így a piacon lévő gyümölcssteák gyümölcsstartalma nagy szórást mutat, és persze az sem mindegy, hány grammos a filter.

A gyümölcsstea készítésekor legalább 5 perc teljen el (de egyes teáknál akár 15 is) mielőtt a filtert kivesszük a bögréből. Akár hidegen, akár melegen ihatjuk a természeténél fogva koffeinmentes gyümölcssteánkat, azonban bármilyen teáról legyen szó, égetően forrón soha ne igyuk meg, hagyjuk kicsit hűlni a teát a saját torkunk védelmében.

Gyógytea

A gyógynövények legelterjedtebb felhasználási módja a gyógyteák készítése. Sokan fordulnak manapság is az erdők, mezők patikájához, egy csésze tea elkészítése nem olyan bonyolult, azonban a terápiás hatás eléréséhez megfelelő ismeret kell, mert az internetes fórumozó vagy a szomszédasszony a legjobb szándéka ellenére is árthat, egy egészséges embernek is, nem beszélve arról, aki már eleve 2-3 féle gyógyszert szed. A gyógyteák között nem egyszerű eligazodni a fogyasztóknak, vannak, amelyek gyógytermékeknek minősülnek, itt a beteg tájékoztató hiteles információt nyújt, míg más gyógyteák esetében ez nem elérhető. Ahogy jelentősége van annak, hogy forrázatot, netán főzetet vagy esetleg hideg vizes kivonatot készítünk, gondoljunk csak a csipkebogyóra, úgy annak is van jelentősége, hogy a felírt gyógyszer és az elfogyasztott gyógytea között fellép-e bármi interakció. Egy kérdés a patikában számos tévhitet tisztázhat, s akkor nem fordul elő például az, hogy valaki gyomorsavtúltengés ellen szedett gyógyszer mellett borsmenta teát iszik, ami fokozza a tüneteit. A Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság Gyógynövény Szakosztálya 2013 óta minden évben megválasztja az év gyógynövényét, ezzel is segítve a lakosság megfelelő tájékoztatását. A máriatövis, a citromfű és a galagonya után a 2016-os évben a figyelem középpontjába a kamilla került.

A gyógyteák elkészítésekor mindig követendő az útmutató és érdemes azt is tudni, hogy az étvágyjavító teák nem édesítendőek. Néha jó emlékeztetni magunkat, hogy méregtelenítésre a természet megalkotta a májunkat és a két vesénket, így a napi megfelelő folyadékbevitellel (azaz nyolc pohár folyadékkal) máris tettünk valamit az ügy érdekében. Megjegyzendő, hogy a hazai ajánlások szerint ebből a nyolc pohárból öt ivóvíz legyen.

Rooibos tea

A rooibos tea hazája Dél-Afrika, az afrikaans nyelven vörös bokornak, azaz rooibos-nak nevezett vörös fokföldi rekettyét 45 cm magasan lenyírják január és április között. A hosszúkás lándzsaszerű leveleket 3-4 mm-re vágják és kétféle teát készítenek belőle: a feldolgozás módjától függően vörös- vagy zöld rooibos tea lesz a végeredmény. A hagyományos rooibos tea téglavörös színét, édeskés ízét és illatát a fermentációnak köszönheti. A zöld rooibos tea nem fermentált, illata a szénára emlékeztet, kellemes fűszeres gyógynövényes íze van, mindössze 2001 óta létezik. Fogyasztói nyomásra készült ez a változata a rooibos teának, mivel a fermentáció miatt csökken a polifenolos vegyületek mennyisége és így az antioxidáns hatás is. A gyógyteákhoz és a valódi gyümölcssteákhoz hasonlóan a rooibos tea is

koffeinmentes. A rooibos tea a helyi népi gyógyászatban használt, gazdag polifenolokban, antioxidáns és kemopreventív hatással bír.

A rooibos tea készítésekor is frissen forralt vizet használjunk, 3-5 perc elteltével vegyük ki a teafiltert a csészéből. Nincs követendő szabály, mitől lesz autentikus e tea, ahogy jólesik, tejjel vagy anélkül, mézzel vagy akár citrommal fogyasztható. Amennyiben gyümölcsös ízesítésű a tea, akkor kerülendő a tej hozzáadása. Akárcsak a rooibos teára, a következő teára, a matéra is igaz, hogy ha valaki szereti, akkor igya, de ne igya senki az egészsége érdekében preventív célzattal vagy netán terápiás megfontolásból.

Maté tea

A „Tea and Herbal Infusions Europe” gyógynövényeket és gyümölcssteákat összefoglaló gyűjteményben három koffeint tartalmazó növény szerepel: a kóla dió és a guarana a magvaik révén, továbbá a maté, a leveleinek köszönhetően, melyből Dél-Amerika kedvenc itala, a maté tea készül. A maté fa fiatal leveleinek koffeintartalma 1.4%, míg az öregebb levelekben már csak 0.16% található. A feldolgozástól függően a levelei világoszöldek vagy akár sötétbarnák, füstötlen illetve füstölt változata létezik. A maté tea antioxidáns aktivitása a zöldteaéhoz hasonlítható, azonban van néhány lényeges különbség, s ennél fogva nem ugyanabban a súlycsoportban versenyeznek. A maté polifenoljai között nem katechinek, hanem klorogénsav-származékok vannak, így például cserző tulajdonság híján nem fogja csillapítja a hasmenést sem, továbbá a koffein is gyorsabban és nagyobb arányban fog felszívódni.

A maté teát hagyományosan maté tökből a szívószálszerű bombillán keresztül kortyolják nagyon forrón és hidegen egyaránt. Hidegen citrommal, gyömbérrel vagy ananással is ízesíthető. A maté tökébe akár 50 g maté tea is kerül, amit 80°C-os vízzel öntenek fel, majd újra és újra felöntik, így összességében 500 ml tea fogyasztásával a koffeinbevitel meghaladja a 260mg-ot, sőt akár a 400mg-ot is elérheti. Egy csésze (150 ml) maté tea esetében egy 2 grammos filternél nagyjából 78mg koffeint kell számolni újratöltés nélkül, ami egy eszpresszó kávéval (60 ml) vagy egy energia itallal (250 ml) esetleg 2 cappuccinóval (2x150 ml) vagy 2 colával egyenértékű (2x355 ml). Felnőtteknél egyszerre 200 mg koffein bevitele biztonságos illetve a napi rendszerességgel elfogyasztott 400 mg koffeinnek nincs az egészségre nézve káros következménye. A túladagolás mennyiségét napi 600 mg felett állapították meg. Terhesség esetén viszont napi 200 mg-nál nem ajánlott több koffeint fogyasztani.

Felhasznált irodalom:

1. Tea and Herbal Infusions Europe: Compendium of Guidelines for Herbal and Fruit Infusions. 2014; Issue 5
2. Tea and Herbal Infusions Europe: Compendium of Guidelines for Tea (Camellia sinensis). 2016; Issue 4

3. European Food Safety Authority (EFSA): Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 2015;13(5):4102
4. Mair V., Hoh E.: The True History of Tea. Thames & Hudson Ltd, London, 2009.
5. Varga, Zs: A tea minősége, összetétele, szerepe az egészséges táplálkozásban. 2013., Semmelweis Egyetem ETK, Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék. Kézirat
6. Csupor, D: Maté, az argentinok teája. <http://www.gyogynovenylap.hu/mate-az-argentinok-teaja/>(2106.12.18.)
7. Peták Zs, Csupor D: Gyógytea-fogyasztási szokások napjainkban - egy felmérés tapasztalatai. Gyógyszerészet 2015; 59: 207-212
8. Gouws P., Hartelb T., van Wykb R.: The influence of processing on the microbial risk associated with Rooibos (*Aspalathus linearis*) tea. J Sci Food Agric 2014; 94: 3069–3078, doi: 10.1002/jsfa.6719
9. Li J., Joung Joung H., Lee W. et al: The influence of different water types and brewing durations on the colloidal properties of green tea infusion. International Journal of Food Science and Technology 2015, 50, 2483–2489
10. Miller P. et al.: Associations of Coffee, Tea, and Caffeine Intake with Coronary Artery Calcification and Cardiovascular Events. Am J Med. 2016 Sep 15. doi: 10.1016/j.amjmed.2016.08.038. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27640739>
11. Swati B., Revant C.: Green tea: Its potential health implications and other benefits. International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases. 2015 Ápril-June; 5(2): 46-49.
12. <http://evgyogynovenye.hu/kezdemenyezés> (2106.12.18.)
13. Fujioka K., Iwamoto T., Shima H., Tomaru T. et al: The Powdering Process with a Set of Ceramic Mills for Green Tea Promoted Catechin Extraction and the ROS Inhibition Effect. Molecules 2016, 21, 474; doi:10.3390/molecules21040474
14. Mednyánszky Zs: Aromaanyagok összehasonlító vizsgálata fajtaazonosítás céljából. 2012., Budapesti Corvinus Egyetem Élelmiszerkémiai és Táplálkozástudományi Tanszék, Ph.D. dolgozat
15. Heck C., Demejia E.: Yerba Mate Tea (*Ilex paraguariensis*): A Comprehensive Review on Chemistry, Health Implications, and Technological Considerations. Journal of Food Science 2007; 72: 138-151, doi: 10.1111/j.1750-3841.2007.00535.x
16. Koszonits, R: 10 dolog amit a teáról tudni kell. Új Diéta, 2015;5:10.
17. Liu J. et al.: Association of green tea consumption with mortality from all-cause, cardiovascular disease and cancer in a Chinese cohort of 165,000 adult men. Eur J Epidemiol. 2016; 31(9):853-65.doi:10.1007/s10654-016-0173-3.
18. Noguchi-Shinohara M., Sohshi Yuki S., Dohmoto C. Et al: Consumption of Green Tea, but Not Black Tea or Coffee, Is Associated with Reduced Risk of Cognitive Decline. Plos One. 2014 May; 5, e96013

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles

táplálkozástudományi szakember)

Koszonits Rita (dietetikus, élelmiszer-minőségbiztosító
agrármérnök)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles

táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
