

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 10. szám, 2007. október



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Közeleg a tél, amely a falusi lakosságnál egykor hagyományosan a disznóvágás ideje volt. A néhány évtizeddel ezelőtt még „ünnepnek” számító eseményt azonban ma már – a megváltozott életmódnak köszönhetően – egyre kevesebb helyen lehet felfedezni. A sertéshús általános megítélése is más lett, mint hajdanán: tápláló élelem helyett sok esetben az egészség ellenségeként beszélnek róla. Vizsgáljuk meg, hogy táplálkozástani szempontból van-e alapja az effajta megbélyegzésnek! Ismerjük meg több oldaláról is a magyar gasztronómia egyik alapvető nyersanyagát!

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

Szerencsés arányok – a sertéshús helye táplálkozásunkban

Egy ország húsfogyasztási szokásainak alakulásában meghatározó szerepet játszik a nemzeti konyha. Mindemellett azonban a lakosság által egy év alatt elfogyasztott hús mennyiségére hatással lehetnek más tényezők is, mint pl. az élelmiszerbiztonság (az állatokat pusztító járványok, a szennyezett takarmányok), az emelkedő árak, valamint olyan általánosan elterjedt megítélések is, melyek szerint a húsfogyasztás kedvezőtlenül befolyásolja az egészséget.

Leginkább a sertéshúst éri a vád, hogy fogyasztása elhízáshoz, szív- és érrendszeri betegségek, valamint egyéb szövődmények kialakulásához vezet. De vajon felelőssé tehető-e önmagában egy nyersanyag mindezért?

Erdő is van, makk is van...

A sertés házasítása már kb. 7000 évvel ezelőtt elkezdődött Kínában, de csak Kr. e. 1500 körül jelent meg a Tigris és az Eufrátesz közén. Az ókori Rómában is tenyésztettek sertést. Jellemző volt, hogy – mivel a kukorica Amerika felfedezése előtt még nem juthatott el Európába – makkon, korpán, babon, az ínycsekek pedig gesztenyén vagy mandulán hizlalták az állatokat. Apicius, a kor híres szakácsa fűgét és mézes bort is adatott a jószágoknak, hogy a májuk nagyobbra nőjön. Magyar őseink

valószínűleg vándorlásuk során ismerkedtek meg a sertéssel, elsőként az ún. szalontai fajtával, de a letelepedés után már az itt honos bakonyi fajtát is tenyésztetni kezdték.

A hús táplálkozástani jelentősége

A húsokban fellelhető tápanyagok közül alapvető fontosságú a fehérje-, a vitamin- és az ásványianyag-tartalom.

A különböző húsokban átlagosan 20% a fehérje, melynek nagy része teljes értékű, vagyis a szervezet számára nélkülözhetetlen (esszenciális) aminosavak megfelelő arányban találhatóak meg bennük.

A húsfélék elsősorban a különböző B-vitaminokban (B1, B2, B6, B12), niacinban gazdagok, de tartalmaznak A- és D-vitamint is. A zavartalan szénhidrátanyagcsere-működés szempontjából fontos B1-vitaminhoz – a többi húsféleséghez hasonlóan – a legnagyobb mennyiségben a sertéshúsból juthatunk hozzá. (Ajánlott a kíméletes konyhatechnológia alkalmazása, hogy a különböző behatásokra érzékeny B-vitamin-veszteség minél kisebb legyen.)

A megfelelő vérvézéshez, gyomor- és bélműködéshez elengedhetetlen a B12-vitamin, amely az állati eredetű élelmiszerekben – így a tojás és tejtermékek mellett a húsfélékben – fedezhető fel.

Az ásványi anyagok közül a húsok vastartalmát lényeges kihangsúlyozni, hiszen ennek több mint fele ún. hem-vas, amely jobban hasznosul,

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 10. szám, 2007. október

mint a növényi eredetű, vagyis nem hem-vas. (Érdekesség, hogy a kémelőbb hőkezelések – főzés, párolás – során kevésbé alakul át a jól felszívódó hem-vas nem hem-vassá, mint sütéskor.)

Mindezek mellett a hús szervezetünk réz- és cinkszükségletének biztosításában is helyet kap.

Zsírok

Étkezésünkben döntő jelentőségű a zsírbevitel, mivel mozgásszegény életmóddal párosulva a túlzott zsiradékfogyasztás (beleértve az ételkészítéshez használt túl sok olaj, illetve a szükségesnél több kenyérkenéshez használt margarin is) elhízáshoz vezethet, amely növeli különböző betegségek kialakulásának rizikóját. Az állati zsiradékok mértéktelen fogyasztása – koleszterin-, és telített zsírsavtartalmuknál fogva – kockázati tényezőnek számít a szív- és érrendszeri betegségek szempontjából.

Fontos, hogy mind a nyersanyagválasztás, mind az ételkészítési technológiák terén szem előtt tartsuk a zsírszegénységet. Tudni kell azonban, hogy míg a húsok felületén található zsíros részeket el lehet távolítani az előkészítés során, addig a hús belsejében lévő, az izomzatot átszövő ún. rejtett zsiradékot nem. Ezért lényeges az étkezéshez felhasznált megfelelő alapanyag kiválasztása. A zsírszegénységet sem érdemes azonban túlzásba vinni, mivel a 2,5%-nál kisebb zsírtartalom már szárazzá, élvezhetetlenné teszi a húst.

Minden húsféleségnek vannak jellemzően zsírosabb és soványabb részei is. (A sertésdagadó 10 dkg-jában pl. 42 g zsiradék van, míg a combban csak 8,1 g.) A húsok zsírtartalmát több tényező is befolyásolja: pl. az állat faja, fajtája, kora, neme, takarmányozása. A húsétel zsírtartalmára hatással van az alkalmazott konyhatechnológia is. Egy megfelelően elkészített sovány sertéskaraj, szűzpecsenye jól beilleszthetőek akár egy testtömegcsökkentő étrendbe is. A zsírszegény módszerek – alufóliában vagy sütőzacskóban sütés, hőálló edényben, római tálban, kuktában és teflonedényben párolás, főzés, stb. – gyakori alkalmazása előnyösebb, mint az ezekkel ellentétes hatású bő zsiradékban sütés (pl. rántothús-készítés), amelynek következtében még egy sovány hús is magas energiatartalmúvá alakulhat.

Az ételkészítések során jellemző különböző hőhatások (főzés, párolás, sütés) javítják a húsok emészthetőségét, amely alapvetően az állatok életkorával együtt változó kötőszövetek minőségétől függ. A fiatalabb állatok húsa könnyebben emészthető.

A zsiradékmennyiségen belül a koleszterintartalom gyakran vizsgált szempont. Megfelelő nyersanyagválasztással és ételkészítéssel azonban betartható koleszterinből is a napi 300 mg limit. (10 dkg sovány sertéshús 68 mg, míg 10 dkg párizsi mindössze 75 mg koleszterint tartalmaz.)

A sertészsír telítettzsírsav-tartalma 43%, amely a többi húsféleséghez viszonyítva közepes

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 10. szám, 2007. október

mennyiség. A telítettsírsav-tartalom egyharmadát azonban olyan zsírsavak alkotják, melyek nem jelentenek veszélyt az egészségre nézve.

Mangalica

Az utóbbi időben az ún. zsírsertések közé tartozó őshonos, göndör szőrű mangalica egyre nagyobb népszerűségnek örvend a fogyasztók körében. Húsának élvezeti értéke – zsírsavösszetételének köszönhetően – nagyobb, mint más fajtáké, valamint cink-, vas- és B1-vitamin tartalma is kedvező. A közhiedelemmel ellentétben viszont húsa magasabb zsírtartalmú, mint a húsertéseknek, zsiradékának koleszterintartalma pedig nem kisebb azokénál. Zsírszegényen elkészítve, megfelelő köretekkel – salátával, párolt zöldséggel – együtt tálalva azonban a mangalica is beilleszthető a kiegyensúlyozott étrendbe.

Ajánlás

A táplálkozási ajánlások szerint naponta 2-3 egység húst és húskészítményt tanácsos fogyasztani. Ezen belül vörös húsból – marha-, sertés- és birkahúsból – összesen 8 dkg az ajánlott mennyiség. Egy egységnek felel meg 5-10 dkg hús (csont nélkül), vagy 3-5 dkg felvágott.

A húsfogyasztás különösen a gyermekek, terhes és szoptató anyák, illetve nagy fizikai munkát végzők esetében fontos.

Irodalomjegyzék:

A túlzás következményei

A húsok mértéktelen fogyasztása kerülendő, hiszen az ezzel együtt járó nagy mértékű fehérjebevitel olyan anyagcsere-változásokat indíthat el a szervezetben, melyek többek között fokozzák a vesék megterhelését, valamint a kalciumvesztést, és ezzel előmozdíthatják a csontritkulás kialakulását is. A sertéshús az ún. vörös húsok csoportjába tartozik. A kutatások szerint a túlzott vöröshús-fogyasztás valószínűleg növeli a vastagbél-, és végbélrák kockázatát. Az oki kapcsolatra egyelőre nincs elfogadható magyarázat. Feltételezik, hogy a kockázatnövelő hatás összefüggésben van az összes zsír- és telítettsírsav-tartalommal, illetve az elkészítéssel.

A táplálkozástan jelenlegi eredményeinek tükrében látható, hogy a magyar gasztronómia méltán híres fogásait – melyek közül többnek elengedhetetlen alapanyaga a sertéshús – nem kell elfelednünk. Továbbra is élvezhetjük a megszokott ízeket, ha figyelünk a legfontosabb szempontokra: a felesleges zsiradék eltávolítására, a kíméletes hőkezelésre, a megfelelő elkészítésre és mindenekelőtt a mértékletességre.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 10. szám, 2007. október

Halász Zoltán: Gasztronómiai kalandozások Európában, Panoráma Kiadó, Budapest, 1980.

Halász Zoltán: Mesélő szakácskönyv, Minerva Kiadó, Budapest, 1985.

Polyák Éva – Jung Zsanett – Gubicskóné Kisbenedek Andrea – Faludy Antónia – dr. Figler Mária:

Különböző sertésfajták húsának összehasonlító vizsgálata, Új Diéta, 5, 26-27, 2007.

Rodler Imre: Tápanyag táblázat. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2005.

Szerk.: Dr. Hajós Gyöngyi – Dr. Zajkás Gábor: A táplálkozás egészségkönyve, Kossuth Kiadó, Budapest, 2000.

URL: http://www.elelmezes.hu/info_tapldag.htm (2007. 10. 26.)

URL: <http://www.ujdieta.hu/index.php?content=65> (2007. 10. 26.)

URL: <http://www.ujdieta.hu/index.php?content=335> (2007. 10. 26.)

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY
hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)
Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.
Tel.: 06 1 269-2910
Fax: 06 1 210-9075
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu

szerkesztőség:

Emőkey Anna
1221 Budapest, Péter Pál u. 73.
Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561
e-mail: anna.emokey@pragent.hu
www.pragent.hu