

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 5. szám, 2008. május



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** 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!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Idén, a megújulás jegyében megváltozott külsővel indítjuk útjára hírlevelünket, amely – mint az MDOSZ által szervezett újságíróknak szóló tréning is – a Táplálkozási Akadémia nevet kapta. Az azonos elnevezést az indokolta, hogy mind a hírlevélnek, mind az újságíróknak szóló tréningnek a fő célja a média képviselők oktatása. A hagyományokat megtartva továbbra is a táplálkozástudomány olyan témáiról írunk hírlevelünkben, amelyek széles érdeklődésre tarthatnak számot, és segítik Olvasóinkat a hiteles informálódásban.

Áprilisi hírlevelünk a tartós testtömeg csökkentésről szólt, mely témához szervesen kapcsolódik a teljes kiőrlésű gabonaféléket bemutató jelen írásunk is. Tudományos eredmények bizonyítják, hogy ezeknek az élelmiszereknek a rendszeres fogyasztása fontos tényezője a súlymegtartásnak, a kiegyensúlyozott étkezésnek, és mindemellett védelmet jelenthet a szív- és érrendszeri, valamint bizonyos daganatos megbetegedések kialakulása ellen is.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 5. szám, 2008. május

Magba zárt érték:

A teljes kiőrlésű gabonafélék

Táplálkozásunk csak akkor lehet hosszú távon sikeres – azaz egészségmegtartó –, ha kellő alapokon nyugszik. A kiegyensúlyozott étrend bázisát a gabonák képezik, s azon belül is döntően a teljes kiőrlésűek. Szervezetünknek nemcsak növényi fehérjét és szénhidrátból származó energiát szolgáltatnak, hanem vitamin-, ásványi anyag- és rosttartalmuknak köszönhetően számos élettani folyamatban is részt vesznek, mellyel pozitívan hatnak egészségünkre. Ismerjük meg közelebbről a teljes kiőrlésű gabonaféléket!

Energiaegységek

A különböző gabonafélék – a búza, a rizs, a kukorica, a zab, a rozs, az árpa, a köles, a cirok, valamint az ezekhez hasonlóan felhasználható más magvak (pszeudocereáliák), mint a pohánka, az amarant, az indián rizs, stb. – történelmi idők óta az emberiség táplálkozásának létfontosságú részét képezik, mivel termésük energiában gazdag, jól tárolható és sokféleképpen felhasználható. A gabona alapú élelmiszerek rendszeres fogyasztása ma is az egészséges táplálkozás alappillére: naponta ún. 6-11 egységnyi fontos magunkhoz vennünk belőlük, lehetőleg minél nagyobb arányban a teljes kiőrlésű termékekből. (Egy egységet jelent pl. 1 kis szelet kenyér, 1 darab kifli, 10

dkg főtt barna rizs, 10 dkg főtt tészta, 3 evőkanál müzli, 4-5 db korpás keksz, stb.) Kedvező, ha változatosan, különböző gabonaféléket fogyasztunk, mivel az eltérő beltartalmi értékek jól kiegészítik étrendünket.

„Az élet csírája”

A teljes gabonaszem alapvetően három fő részből áll:

- *liszttest* (endosperm), vagyis a mag legbelső, keményítőben gazdag része,
- *embrió*, amely tartalmazza a hajtás- és gyökérkezdeményt, más néven a csírat, s ezen kívül a sziklevelet,
- *terméscfal*, azaz a gabonaszem külső védőrétegeinek összefoglaló neve, aminek része a maghéj is.

Napjainkban az európai gabonafogyasztás legnagyobb részét a búza, illetve az abból készült finomított (fehér) liszt teszi ki, melyhez a búzaszemnek csak a belső részét használják fel. Ez azt jelenti, hogy gabonamag csíráját és héját (összességében a korpát) a feldolgozás során eltávolítják, s így a fehér liszt elveszíti a teljes gabonaszem értékes vitamin- és ásványi anyag tartalmának jelentős részét, és rosttartalmának szinte az egészét. Hasonlítsuk össze a fehér főzőliszt és a barna, teljes kiőrlésű liszt 10 dkg-jának átlagosan jellemző táplálkozási adatait:

Főző liszt:

339 kcal energia

3,2 g rost

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 5. szám, 2008. május

13 mg kalcium

22 mg magnézium

110 mg kálium

Teljes kiőrlésű liszt:

351 kcal energia

12,8 g rost

24 mg kalcium

114 mg magnézium

381 mg kálium

Látható, hogy a teljes kiőrlésű búzaliszt a főzőliszthez képest – közel azonos energia mellett – a kalcium, a magnézium, a kálium, valamint a rost többszörösét tartalmazza. A kalcium többek között a csontok felépítésében, a kálium a magnéziummal együtt az ideg- és izomműködésben tölt be fontos szerepet. Vannak olyan gabonatermékek is – pl. a búzacsíra, a zabpehely, a zabkorpa –, amelyek az említett ásványi anyagokon kívül nagyobb mennyiségben tartalmazhatnak még rezeget, cinket és szelént is (a helyi geológiai körülményektől függően), melyek különböző enzimek alkotóiként számtalan anyagcsere folyamat fontos elemei. A zab alapanyagú ételféleségek fogyasztása Európa más országaiban jóval elterjedtebb, mint hazánkban. Kedvező élettani hatásai alapján érdemes lenne minél nagyobb arányban szerepeltetni étrendünkben.

Nem mind káros, ami emészthetetlen

A táplálkozástudományi kutatások folyamatos nyomonkövetése olykor meglepő eredménnyel

szolgál. Az alig néhány évtizeddel ezelőtt még feleslegesnek és a bélrendszeri problémákkal küzdők számára károsnak ítélt ételmi rostokról ma már tudjuk, hogy valójában elengedhetetlen alkotóelemei az egészséges étkezésnek. Az ételmi rostok összetett szénhidrátok, melyek emészthetetlenek, csak a vastagbélben élő baktériumok képesek részleges lebontásukra. Az így keletkező rostrészek viszont elősegítik a bélben élő jótékony, a tejcukrot bontó baktériumok növekedését, s ezzel a szervezet védekező rendszerét javítják, sőt olyan anyagokat (rövidláncú zsírsavakat) termelnek, amelyek közreműködnek a rosszindulatú béldaganatok megelőzésében. A teljes kiőrlésű termékekben, a teljes gabonaszemben (gabonapelyhek) található vízdékony rost, a béta-glukán (amely főként a zabra jellemző) segít egyenletesebbé tenni a vércukorszintet, csökkenti a vérzsírok (koleszterin és triglicerid) szintjét, s így kedvező irányba befolyásolja a szénhidrát- és zsíryanagcsereét. A vízben nem oldódó rostok (cellulóz, hemicellulóz és lignin) a jó bélműködést segítik elő, mivel megkötik a mérgező anyagokat, növelik a béltartalom térfogatát, gyorsítják a táplálék bélcsatornán keresztül történő áthaladását, és ezzel megkönnyítik a rendszeres székletürítést.

Fontos azonban, hogy a nagy rosttartalmú termékek rendszeres fogyasztásával párhuzamosan gondoskodjunk a bőséges folyadékbevitelről, hiszen a rostok vizet kötnek

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 5. szám, 2008. május

meg, s csak megduzzadva tudják kifejtetni éhségérzetet csökkentő, „laktató” hatásukat.

Magyarországon a legutóbbi felmérés alapján átlagosan 22,7 g a napi rostbevitel, ami alatta van az ajánlott 27-40 g értéknek. Meg kell jegyezni, hogy a túlzásba vitt, napi 50 g-nál több rost bevitele azonban már negatív hatású, mert puffadást okoz, fokozza a hasznos anyagok megkötését és kiürülését, valamint emésztési problémákat von maga után.

Tápláló gabonatermékek

A gabonaalapú élelmiszerek – különösen a teljes kiőrlésű pékáruk – jó forrásai a folsavnak, a B1-, B2-, B6-vitaminnak, valamint a niacinnak (B3-vitaminnak), pantoténsavnak (B5-vitaminnak) és a biotinnak (B8-vitaminnak, vagy más néven H-vitaminnak) is. A folsav a vérképzésben nélkülözhetetlen, a biotin a bőr tápláló vitamin. A B-vitamincsoport tagjai a szervezetünkben zajló számos folyamatban részt vesznek, s az idegrendszer megfelelő működéséhez elengedhetetlenek, ezért stresszben bővelkedő világunkban külön figyelmet érdemelnek. Felvételükről célszerű a nap során folyamatosan gondoskodni, mivel vízben oldódóak, nem raktározódnak, tehát gyorsan kiürülnek a szervezetből.

Betegségmegelőzés

A teljes kiőrlésű gabonából készült termékek rendszeres fogyasztása bizonyítottan csökkenti az elhízás kockázatát, valamint védőhatása van

olyan komoly betegségek kialakulásánál, mint a szívkoszorúér megbetegedés, bélrendszeri rosszindulatú daganatos megbetegedések, és a 2-es típusú cukorbetegség. A kutatások megállapították, hogy a gabonafélékben fellelhető összetevők erősítik egymás felszívódását, jótékony hatását, s ezen alkotórészek együttes jelenléte csökkenti leginkább a betegségek kialakulásának rizikóját.

Az újabb keletű kutatási eredmények fényében tehát elmondható, hogy a jellemzően finomított gabonatermékeket előnyben részesítő országokban – így hazánkban is – a fogyasztási szokásokat új alapokra kell helyezni.

Nyitott szemmel...

Vásárlásnál sokan bizonytalanok abban, hogy mi tekinthető teljes kiőrlésű terméknek. Gyakran első ránézésre, a külső alapján valóban nehéz eldönteni, hogy milyen típusú termékkel állunk szemben. Az élelmiszercímke azonban sok mindent elárul, ezért az összetételt mindig érdemes áttanulmányozni, hiszen a felsorolásnak tartalmaznia kell a teljes kiőrlésű gabonaliszt megnevezést. Ha maláta is szerepel az összetevők között, valószínű, hogy az áru barna színét elsősorban ez adja, és a termék nem teljes kiőrlésű. A valódi teljes kiőrlésű pékárukról tudni kell, hogy tömörebb állagúak, mint fehér társaik, és felfedezhetőek bennük magrészek. (A teljes kiőrlésű lisztből

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 5. szám, 2008. május

készült kenyerekről bővebben a Táplálkozás és Tudomány hírlevelünk 2007. augusztusi számában olvashatnak.) Fontos tudni, hogy gabonamagvak közül csak az étkezési célra árusított nyersanyagok fogyaszthatóak, a vetőmagokat tilos felhasználni, mert a kártevők elleni vegyszeres kezelés miatt mérgezőek lehetnek!

Ötletbörze

Ideális esetben nemcsak az otthoni, hanem a menzai, az óvodai és iskolai kenyeres kosárból is mindig választható teljes kiőrlésű pékáru. Emellett jó, ha az uzsonnás csomagban is naponta helyet kap egy gyümölcs/gyümölcslé mellé csomagolt korpás vagy más teljes kiőrlésű keksz, pékáru, ami az iskolai rövid óráközi szünetben, vagy a pörgős munkahelyen egyaránt elfogyasztható, és energiát ad a következő főétkezésig.

Egy kis leleményességgel minden háziasszony képes becsempészni a család megszokott étrendjébe a tápláló gabonát. Az alábbiakban következik néhány tipp, amely segítséget nyújthat ahhoz, hogy a teljes kiőrlésű élelmiszerek nagyobb arányban kapjanak szerepet táplálkozásunkban.

Reggeli/Vacsora

- 2 dl zsírszegény tej, 6 dkg barna kenyér, 1 dkg margarin, 5 dkg sovány felvágott, 5 dkg zöldpaprika

- 2 dl gyümölcsstea, 1 db korpás zsemle, 1 dkg margarin, 5 dkg zsírszegény sajt, 5 dkg uborka
- 2 dl zsírszegény tej, 4 dkg gabonapehely, 5 dkg eper

Tízórai/Uzsonna:

- 2 dl 100%-os narancslé, 2 dkg korpás vagy más, teljes kiőrlésű keksz
- almás-zabpelyhes túrókrém: 5 dkg zsírszegény túró, 3 dkg natur joghurt, 1 evőkanál zabpehely, 5 dkg alma
- 2 dl natur joghurt, 2 evőkanál zabkorpa

Ebédre köretként választhatunk barna rizst, vagy magas kiőrlésű durumlisztből készült tésztát, esetleg készíthetünk zabpehellyel rakott ételeket. Családunkat hétvégére meglephetjük, de akár vendégeinket is várhatjuk teljes kiőrlésű lisztből sütött finomságokkal, zabpelyhes keksszel, zab- vagy búzakorpával készített túrós, gyümölcsös desszertekkel.

Reméljük, hogy több Olvasónk számára hírlevelünk egyfajta kiindulópontot jelent majd a tavaszi megújuláshoz, amit tudjuk, hogy mindig belülről érdemes elkezdni.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 5. szám, 2008. május

Irodalomjegyzék:

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

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

Fekete Krisztina, Koszonits Rita, Kovács Ildikó, Lelovics Zsuzsanna: Korszerű és egészséges iskolai büfé, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, Budapest, 2005.

Rodler I és mtsai, Táplálkozási vizsgálat Magyarországon, 2003-2004, Orvosi Hetilap 2005; 146: 1781-9

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György
Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György
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