

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

11. ÉVFOLYAM, 04. SZÁM – 2018. ÁPRILIS

TÁPLÁLKOZÁSI TRENDEK 2018-BAN

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?

- Az egészségtudatosság egyre nagyobb teret hódít, a magyar emberek többsége úgy véli, hogy az egészség megőrzésének a kulcsa az egészségtudatos életmód.
- A „szuperélelmiszer”-nek vagy „szuperétel”-nek nem létezik hivatalos meghatározása, általában olyan élelmiszerekről van szó, amelyek tápanyag-összetételük révén több egészségügyi előnyt nyújtanak más termékekhez képest.
- A húsmentes „Lehetetlen” hamburgerbe hem makromolekulát tesznek, hogy a sült hús jellegzetes ízét, színét utánozzák.
- Az idei év első számú „szuperélelmiszere” a fermentált élelmiszerek csoportja.
- A 2018-as év legdivatosabb diétája a „tisza étkezés” („clean eating”).

A táplálkozástudomány egy folyamatosan fejlődő tudományág, ahol Hérakleitoszt szavaival élve „az egyetlen állandó a változás maga”. Napi rendszerességgel látnak napvilágot új tanulmányok, és jelennek meg a legújabb kutatások eredményei.

Az egészségtudatosság is egyre nagyobb teret hódít, számos felmérés (ELEF2014, Nielsen 2016, GFK 2016) szerint a magyar emberek többsége úgy véli, hogy a genetikai, biológiai adottságokon túl az egészség megőrzésének a kulcsa, ha mi magunk is teszünk érte, vagyis az egészségtudatos életmód. Az egészségünk mindennél fontosabb, ugyanis az adósságnál és a munkahelyi biztonságnál is jobban foglalkoztat, derült ki a Nielsen 2016 utolsó negyedévi globális fogyasztói indexéből. Táplálkozásunkban, élelmiszerválasztásainkban a tudatosság már nemcsak trendi, hanem trenddé kezd válni, mivel a magyarok mintegy fele követ valamilyen diétát, vagy törekszik arra, hogy étkezési szokásain változtasson.

Az egészségtudatosságra való törekvés útján minden évben kiemelnek egy-egy élelmiszert, „szuperételt” vagy divatdiétát, amitől a megváltást, a fogyást, az egészségesebb, energiától és erőtől kicsattanó állapotunkat várjuk.

„Szuperélelmiszer”, „szuperétel”

A „szuperélelmiszer” vagy „szuperétel” nagyon népszerű fogalmak, főleg, ha az egészségről, táplálkozásról és ételekről esik szó. Ezeknek a szavaknak nem létezik hivatalos meghatározása, jelentése, de általánosan olyan élelmiszerekről – általában, gyümölcsökről, zöldségekről – van szó, amelyek tápanyag-összetételük révén több egészségügyi előnyt nyújtanak más termékekhez képest. A média vagy az élelmiszeripar meg akar győzni arról, hogy a „szuperélelmiszerek” fogyasztásával lassítható az öregedés, megelőzhető egy-egy betegség, növelhető a fizikai erőnlét, vagy akár az intelligencia is. Így vált híressé a rosszindulatú daganatok ellen az áfonya, az antioxidánsokkal teli accai bogyó, a szív- és érrendszeri betegségek ellen a gránátalma, cékla, kakaó, lazac, a magas koleszterinszint csökkentésére a fokhagyma, és még sorolhatnánk. Sokan azt szeretnék gondolni, hogy egyetlen zöldség vagy gyümölcs képes elpusztítani a káros sejteket, mérgeanyagokat, de ezeken az

élelmiszereken végzett kutatások többségében olyan kémiai összetevőket és kivonatokat használnak, amelyek természetes állapotban a vizsgálatok során alkalmazott mennyiségben nem található meg a termékekben. Ezért például fokhagymából 28 cikket kellene megenni, ahhoz, hogy az a laboratóriumi dózisonak megfeleljen.

Idei élelmiszer trendek

Úgy tűnik, hogy a 2018-as év egy még kalandosabb vegetáriánus és vegán konyha évének számít, míg a hiper-helyi főzés egyre nagyobb teret hódít. Az utóbbi azt jelenti, hogy a felhasznált élelmiszert ugyanott termesztik és dolgozzák fel, ahol elfogyasztják. Léteznek már önellátó éttermek, Magyarországon is, ahol az étlapon szereplő fogásokhoz felhasznált alapanyagokat az étterem saját kertjében, üvegházban termesztik és saját állatállománnyal, borpincészetrel rendelkeznek.

Lássuk, mit jósolnak az élelmiszerek terén az idei évre...

1. Hiper-helyi élelmiszerek

Olyan táplálékok, amelyek beszerzése gyalogosan elérhető távolságban lehetséges. A mozgalom egyik vezetője René Redzepi dán séf, aki ugyanilyen helyi élelmiszereket használ fel a két Michelin-csillagos koppenhágai étteremben, a Noma-ban.

2. „Bélbarát” élelmiszerek

Az erjesztett, savanyított vagy tartósított élelmiszerek nagy trendnek örvendenek 2018-ban is. Többek között a „bélbarát” csoportokba sorolható a probiotikumokat is tartalmazó kimchi (koreai, zöldségfélékből erjesztett étel, kínai kelből, retekéből, uborkából, stb.), miso és kefir, valamint a prebiotikum (bélbaktériumok tápanyagai) tartalmú hagyma, fokhagyma és más hagymafélék is. A miso japánul "erjesztett babot" jelent, az ázsiai konyhában gyakran használt, krém állagú alapanyag, amit szójababból és gabonafélékből állítanak elő, és amelynek több száz változata ismert.

3. Hawaii táplálékok

A poke tálak Hawaiiion mindennapos ételnek számítanak, lényegében sushiból, nyers halból, és zöldségekből készült saláta. Viszonylag ritkán találkozunk ezzel az étellel az étlapon, de remélhetőleg nálunk is hamarosan megkóstolhatjuk. Ezek a tálak többféleképpen, egyéni ízlés szerint elkészíthetők és gazdaságosak is lehetnek. A nyers hal fogyasztásával kapcsolatosan érdemes tudni, hogy lehetnek bennük olyan baktériumok (Salmonella, Vibrio vulnificus), amelyek hasmenést, hányást, hasi fájdalmat okozhatnak, ami – főleg legyengült immunrendszerű egyéneknél, kismamáknál, gyermekeknél, időseknél – akár életet fenyegető állapotot is előidézhet.

4. Timut bors

Nepálból származik és hűsítő, fűszeres, meglepően grapefruitos ízének köszönhetően ideális halak, különböző zöldségfélék és a csirkehús ízesítésére. Azoknak ajánlott, akik szeretnek új ízeket felfedezni, és nem félnek a csípős fűszerektől. A klasszikus gintonic is megbolondítható timut borssal – ezzel egy új szintre emelhető a koktél.

5. Tea

A tea még népszerűbb, mint valaha. Különösen a gyógy- és a zöld tea közkedvelt, otthoni fogyasztása növekszik, de egyre több teaház is felbukkan a belvárosi utcákon. Ismerkedjen meg több teafajtával, és váljon szakértővé a tökéletes teafőzés terén.

6. Alkoholmentes italok

Ezek a folyadékok egyre divatosabbak, mivel az egészségtudatos emberek egyre ritkábban választanak alkoholos italokat. Az élelmiszer- és italiparnak egy feltörekvő területe, ahol az érdekes ízvilágú prémium tonikok, alkoholmentes (desztillált) üdítőitalok és különböző gyógynövényes keverékek kitöltik a piaci rést. Otthon könnyen elkészíthető mocktail vagy szörp is színesítheti a folyadékbevitelt. A mocktail szó a „mock”, ami utánezatot jelent és a „cocktail” szóból ered, meghatározása szerint alkoholmentes ital, ami különféle gyümölcslevek és üdítőitalok keveréke.

7. Hem, a hús helyettesítők

Élelmiszerkereskedelemben még nem kapható a hem – a hem kifejezés a görög "vér" szóból ered –, ami egy olyan makromolekula, amely természetes állapotában az állati izomsejtekben vashoz kötődve (hem-vas) található, ez biztosítja a sült hús (pl. marha, sertés) színét (pl. félig átsült-véres szín) és jellegzetes ízét. Az amerikai Impossible Food vállalkozás kifejlesztette a „Lehetetlen” hamburgert, egy húsmentes burgert, amibe növényi (erjesztéssel előállított) hem-et tesznek, hogy a tökéletes élményt nyújtsák.

8. Növényi eredetű fehérje

A vegetáriánus táplálkozás egyre nagyobb teret hódít. Számos szakács szívesen használ növényi alapú alapanyagokat, mint a szójából készült tofut, tempeh-et, vagy az álgabonának számító quinoát (kinoát). Az újragondolt indiai konyha (gazdag szárazhüvelyesekben) is egy trenddé nőtte ki magát, és egyre több étterem a fogásokat visszavezeti a növényi alapú gyökerekhez. Előrejelzések szerint 2018-ban bizonyára több húsmentes nap lesz.

9. Nootropikumok vagy agyserkentő szerek

A bélrendszer egészsége még nagy népszerűségnek örvend, de a szellemi teljesítőképesség iránti figyelem egyre jobban a középpontba kerül. Az egészségtudatosak körében a nootropikum hatású élelmiszerek pl. a kurkuma, lazac, tojás, gyermekláncfű levele iránti igény megnövekszik egyes trend-előrejelzők szerint.

10. Dél-amerikai konyha

A mexikói, perui és brazil, valamint a japán-mexikói fúziós konyha is előtérbe kerülhet ebben az évben. Úgy vélik, hogy az arepas (kukoricalepény), a chicha (fermentált kukoricaital) és a chulpe kukorica (snackeket készítenek belőle) lesz a meghatározója ennek a hullámnak. A quinoa és a chia mag elérték a csúcst, de a lila burgonya, a fehér és lila kukorica, a fekete quinoa és a kiwicha magok (általában pirított, édesített változatban kaphatók és gyümölcssalátákra szórva, müzliszeletekben valamint

gabonapelyhekben használják) is feltörekvően vannak. Chia magból napi 1.5 evőkanál (15g) mennyiségnél nagyobb bevitel nem ajánlott. Fehérjét, omega-3 és omega-6 esszenciális zsírsavakat nagy arányban tartalmaz, kiváló rostforrás. Azonban az utóbbi miatt, túlzott fogyasztása emésztőrendszeri problémákat okozhat, illetve a szezámagra és a mustárra érzékenyeknél keresztallergia léphet fel.

És mit szól ehhez a dietetikus?...

1. Vegetáriánus húshelyettesítők

A növényi alapú étrend nem csak a környezeti tényezők szempontjából előnyös, hanem az egészségre gyakorolt számos jótékony hatással is bír. Egy jól megtervezett vegetáriánus étrend segíthet a fogyókúrában, az elhízás megelőzésében, csökkentheti az LDL (rossz)-koleszterinszintet, a vérnyomást, a szív- és érrendszeri-, bizonyos rákos betegségek, cukorbetegség kialakulásának kockázatát.

Néhány tipp egy húsmentes étkezéshez:

- Hús helyett tegyük a salátába, wrap-be szárazhüvelyest (pl. szárazbabot).
- Próbáljunk ki különféle vega hamburgereket a húspogácsával készültek helyett.
- Tízóráira, uzsonnára fogyasszunk olajos magvakat (a mennyiséget szem előtt tartva).
- Reggelire a kolbászos tojásrántotta helyett süssünk egy tofus rántottát.
- Legyünk kreatívak szendvicskészítésnél. Kenjünk a kenyérre/zsemlekre hummuszt (csicseriborsókrémet), mustárt, tegyük bele uborkát, paradicsomot, salátát, vagy bármilyen más zöldséget.

2. Üdítő helyett levest

A „levesezés” kultúrája egyre nagyobb teret hódít, és az olyan üdítőitalokkal vagy szűrt gyümölcslevekkel szemben, ahol a gyümölcshúst, a rostokat eltávolítják, a leves hozzájárulhat folyadékbevitelünk mellett többek között rostbevitelünkhöz is.

3. Előtérben a bélrendszer egészsége

2017-ben nagy hangsúly került a jótékony baktériumok (probiotikumok) bevitelére, annak érdekében, hogy elősegítsék az egészséges bélműködést. Probiotikumban gazdag ételek közé soroljuk többek között a kombuchát (gombából készült tea), kimcsit, misot, nattót (erjesztett szójabab), savanyú káposztát.

2018-ban tovább folytatódik ez a trend, ahol a prebiotikumok is nagy szerepet kapnak – pl. a frukto-oligoszacharidokban (FOS) vagy a fruktánokban és a galakto-oligoszacharidokban (GOS) gazdag élelmiszerek, pl. articsóka, spárga, banán, fokhagyma, póréhagyma, hagyma, paradicsom, stb. A prebiotikumok természetes, nem emészthető tápanyagok, amelyek a bélben élő jótékony baktériumok szaporodását segítik elő, pozitívan befolyásolhatják a gyomor-bélrendszer egészségét.

4. Alkoholmentes italok

A 2018-as trendek között említett italok hozzájárulnak a folyadékbevitel színesítéséhez, alkalmanként kis mennyiségben fogyaszthatók. Szomjoltásra a legjobb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz), amelyből legalább 5 pohárnyit javasolt meginni naponta.

A Pollock Communications és a Today's Dietitian's magazin által szervezett „Melyek a legújabb táplálkozási trendek?” című 2017-es amerikai nemzeti felmérésben 2050 dietetikust kérdeztek meg arról, hogy szerintük a fogyasztók körében melyek lesznek a népszerű élelmiszerek 2018-ban. A válaszok alapján az első helyen az erjesztett élelmiszerek lesznek, mivel a fogyasztók olyan termékeket keresnek, amelyek elősegítik az egészséges bélműködést és a jó általános állapotot. Egyre több kutatás számol be az erjesztett ételeknek a bélrendszerre gyakorolt jótékony hatásától kezdve a gyulladáscsökkentésig, ezáltal növelve ezen termékek népszerűségét az egészségtudatos vásárlók körében. A dietetikusok által előrejelzett idei év legnépszerűbb TOP 10 szuperélelmiszerét az alábbi táblázatban mutatjuk, csökkenő sorrendben.

1. Fermentált (erjesztett) élelmiszerek	6. Ősi gabonák
2. Avokádó	7. Kelkáposzta
3. Magvak	8. Egzotikus gyümölcsök
4. Diófélék	9. Kókuszból készült termékek
5. Zöldtea	10. Lazac

A diéta-trendek közül a "tisza étkezés" („clean eating”) és a "növényi alapú étrend" után a "ketogén diéta" a harmadik helyen áll. Ez a magas zsírtartalmú, alacsony szénhidrátartalmú étrend igen divatossá vált. Számos celeb, mint Kim Kardashian, Halle Berry, Gwyneth Paltrow, Mick Jagger, Rihanna, Alec Baldwin, stb, hűséges követője. Dietetikus által gondosan megtervezett ketogén diéta epilepsiás egyéneknek hatékony kezelési módja lehet. Fogyókúrában ne várjunk „varázslatot”, ugyanúgy működik mint bármely más étrend, ahol az energiatartalmat csökkentjük. Mellékhatásai közé sorolható az alacsony energiaszint, az agyköd, fokozott éhségérzet, alvászavarok, émelygés, az emésztőrendszeri diszkomfort érzés, a rossz lehelet és a gyenge fizikai erőnlét. Rövidtávon hatékony lehet fogyókúrának, de itt is inkább a folyadékvesztéssel hozták összefüggésbe a testtömegcsökkenést, viszont hosszútávon nagyon nehéz fenntartani és a megfelelő rost-, vitamin- és ásványi anyag-szükségletet kielégíteni.

Felhasznált irodalom

1. Kocsis E. Az egészségtudatosság hatása a kiskereskedelemre. [Internet]. 2017 [updated 2017 Jul 10; cited 2018 Apr 10]. Available from <http://www.nielsen.com/hu/hu/insights/news/2017/health-awareness-in-retail.html>
2. GfK Hungária Piackutató Intézet. GfK: trenddé alakulni látszik az egészségtudatosság . [Internet]. 2016 [updated 2016 Nov 17; cited 2018 Apr 10]. Available from: <http://www.gfk.com/hu/insightok/press-release/gfk-trendde-alakulni-latszik-az-egeszsegtudatossag/>

3. Központi Statisztikai Hivatal (KSH). Európai lakossági egészségfelmérés, 2014. Statisztikai tükör 2015;29:1-9.
4. BBC Good Food team. 15 food trends for 2018' [Internet]. 2018 [cited 2018 Apr 10]. Available from: <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/15-food-trends-2018>
5. Medical Online. Trenddé válhat az egészségtudatosság. [Internet]. 2016 [updated 2016 Nov 17; cited 2018 Apr 10]. Available from: http://medicalonline.hu/eu_gazdasag/cikk/trendde_valhat_az_egeszsegtudatossag
6. NHS Choices. What are superfoods? [Internet]. 2015 [updated 2015 Jul 06; cited 2018 Apr 10]. Available from: <https://www.nhs.uk/Livewell/superfoods/Pages/what-are-superfoods.aspx>
7. Lexicon of Food. Hyperlocal food production [Internet] [cited 2018 Apr 10]. Available from: <https://www.lexiconoffood.com/definition/definition-hyperlocal-food-production>
8. BBC Good Food team. The health benefits of miso [Internet]. 2018 [cited 2018 Apr 23]. Available from: <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/health-benefits-miso>
9. Academy of Nutrition and Dietetics. Is Raw Seafood Safe To Eat? [Internet]. 2015 [updated 2015 Jun 23; cited 2018 Apr 23]. Available from: <https://www.eatright.org/homefoodsafety/safety-tips/food/is-raw-seafood-safe-to-eat>
10. Oxford Dictionaries. mocktail. [Internet] [cited 2018 Apr 23]. Available from: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/mocktail>
11. Impossible Foods. Frequently Asked Questions. [Internet]. 2017 [cited 2018 Apr 10]. Available from: <https://www.impossiblefoods.com/faq/>
12. Tóth E. Néhány évtized, és mesterséges húskészítményeken fogunk élni? [Internet]. 2017 [updated 2017 Okt 10; cited 2018 Apr 10]. Available from: <https://www.agroinform.hu/kornyezetvedelem/nehany-evtized-es-mesterseges-huskeszitmenyeken-fogunk-elni-34399-001>
13. Braun, H. 4 + 1 szuperétel az Andokból [Internet]. 2016 [updated 2016 Aug 23; cited 2018 Apr 10]. Available from: <https://hellomagyarok.hu/gasztro/4-1-szuperetel-az-andokbol>
14. Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH). Szigorú szabályai vannak a „chia mag” (asztékszályamag) forgalmazásának . [Internet]. 2017 [updated 2017 Feb 9; cited 2018 Apr 10]. Available from: <http://portal.nebih.gov.hu/-/szigoru-szabalyai-vannak-a-chia-mag-aztekszalyamag-forgalmazasanak>
15. British Dietetic Association (BDA). Vegetarian diets . Food Fact Sheet. 2014. Michelle, R. Dietitian-approved food trends for 2018. [Internet]. 2018 [cited 2018 Apr 10]. Available from: <https://www.copemanhealthcare.com/resources/food-trends-2018>
16. MedlinePlus Medical Encyclopedia. Vegetarian diet . . [Internet]. 2016 [updated 2018 Apr 05; cited 2018 Apr 12]. Available from: <https://medlineplus.gov/ency/article/002465.htm>
17. Lucy, G. Superfoods: Fermented foods tipped as top 2018 trend by dietitians. Nutrition Insight [Internet]. 2018 [updated 2018 Janu 08; cited 2018 Apr 12]. Available from: <http://www.nutritioninsight.com/news/superfoods-2018-survey-confirms-that-consumers-go-with-their-gut-in-the-grocery-aisles-209021.html>
18. British Dietetic Association (BDA). Top 5 worst celeb diets to avoid in 2018. [Internet]. 2017 [updated 2017 Dec 7; cited 2018 Apr 12]. Available from: <https://www.bda.uk.com/news/view?id=195>
19. Academy of Nutrition and Dietetics. Prebiotics and Probiotics: Creating a Healthier You [Internet]. 2018 [updated 2018 Feb 27; cited 2018 Apr 23]. Available from: <https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/prebiotics-and-probiotics-creating-a-healthier-you>

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)

Bartha Kinga (dietetikus, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

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!
