



Ne ülj fel a superfood-hullámra, a hazai legalább olyan jó!

A superhősök korszakát éljük a mozivásznon és a táplálkozásunkhoz is superfoodokat hívunk segítségül. Ez a megjelölés olyan élelmiszerekre vonatkozó marketingfogalom, amelyekről egyesek azt állítják, hogy tápanyagsűrűségük (makro- és mikroelem-tartalmuk) kiemelkedő, ebből adódik kivételes egészségre gyakorolt hatásuk. A kifejezést viszont nem definiálta sem az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatala (FDA), sem az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA), továbbá dietetikusok és táplálkozástudományi szakemberek sem tudományos értelemben használják, hisz a superfood a tudomány eszközeivel és módszereivel nem értelmezhető – figyelmeztet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Bár tudományos bizonyítékok nem igazolják a hirdetett és kivételes tápanyagtartalmat, mégis újabb és újabb, eddig ismeretlen, egzotikus és távolról érkező termények, nyersanyagok bukkannak fel superfoodnak kikiáltva. A superfood-helyzet úgy elharapódzott, hogy egy Európai Unió jogszabály betiltotta a kifejezés használatát az élelmiszereken mindaddig, amíg az egészségre gyakorolt jótékony hatásukat valamilyen hiteles, tudományos kutatással igazolni nem lehet.

Érdeemes az egzotikus, drága superfoodok helyett hazait választani!

- **lazac helyett például pisztrángot**, mivel a hazánkban is élő pisztráng omega-3-zsírsvartartalma kb. 0,7 g/100 g, így, ha heti 1 alkalommal elfogyasztanánk 250 g-ot ebből a halból, akkor a minimum szükségletet éppen fedezni tudnánk. Még jobb, ha egy héten kétszer is hal kerül a tányérunkra, és érdemes hangsúlyt fektetni a növényi omega-3-bevitelre is, ami például a dióból, kendermagból, lenmagból származhat. Omega-3-zsírsvav kisebb mennyiségben minden hazai halban jelen van, így választhatunk közülük az ízlésünknek és a kínálatnak megfelelően.
- **a chia mag helyett a lenmagból** sajtolt lenmagolaj kiváló növényi omega-3-zsírsvavforrás, ahogy a halaknak, úgy ezen növényi esszenciális zsírsvavaknak is jelentős szerepe van többek között a szív-érrendszeri betegségek megelőzésében, a vérnyomás és a vércukorszint csökkentésében, az étkezés utáni vércukoremelkedés késleltetésében, a gyulladásellenes folyamatokban, valamint gátolja a koleszterin termelődését és felszívódását. Jó tudni, hogy a lenmagolaj, magas telítetlen zsírsvavtartalma miatt könnyen oxidálódik, így fontos, hogy hőtől és fénytől védjük, legjobban, ha hűtőben tároljuk!
- **a goji bogyó helyett a csipkebogyó** tipikus superfood abból a szempontból, hogy nem szokványos, nem használjuk a mindennapokban és kicsit homály feddi a gyakorlati felhasználását is. Antioxidáns hatása egészen kimagasló, ezzel van összefüggésben, hogy fájdalomcsillapítóként is hatásos. Szárítás során veszít ugyan C-vitamin-tartalmából, de még így is jelentős marad, ha a bogyót nem forrázzuk, hanem hideg vízben 12 órát áztatjuk teakészítéshez. A benne lévő C-vitamin és egyéb fitokemikáliák aktívan vesznek részt a daganatellenes folyamatokban. A szárított terményből készült őrlemény kiváló része lehet a manapság népszerű zabkásáknak, turmixoknak, smoothie-knak, különösen a vitaminszegénynek titulált téli, kora tavaszi időszakban.
- **wasabi helyett a torma**, ami őshonos nálunk és régen gyógynövényként természetették, hiszen ismert antibakteriális és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik. Régióta alkalmazzák a népi gyógyászatban fájdalomcsillapításra, például arcüreggyulladásra, hörgőgyulladásra vagy a húgyhólyagot érintő fertőzésekre. Az antioxidáns tartalma segít



védekezni a sejtkárosító oxidatív stressz ellen, mert megköti a szabad gyököket, nem beszélve izgalmas ízvilágáról.

A sort még folytatni lehetne sok mással, például a mandulával, ami ugyanolyan jó, mint a kesudió, vagy a drága fenyőmag helyett a napraforgómaggal, a quinoa helyett pedig jobban járunk a kölessel. Igazi hazai superfood a homoktövis az immunerősítő hatása miatt, a sokoldalú túró, ami alacsony kalóriatartalmú fehérjebomba és kalciumforrás, vagy az antioxidánsokban gazdag kék szőlő.

A superfood definíciója a dietetikusok szerint egyébként úgy hangzik, hogy vegyesen, változatosan, ízletesen elkészítve, bármi lehet superfood, azaz az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés támogatója, ha az minél inkább hazai, helyi, szezonális és minél kevésbé feldolgozott. A hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® is ezt javasolja! Nyugodtan válasszuk az egzotikumok helyett a hazait, semmivel sem fogunk rosszabbul járni, sőt, az étrendünk olcsóbb lesz és fenntarthatóbb!