



Tényleg számítani kell a feldolgozott élelmiszereket? A címke segít eldönteni!

A fagyasztott zöldség, a teljes kiőrlésű kenyér, a pasztőrözött tej és a konzervparadicsom is feldolgozott élelmiszer, mégis értékes részei lehetnek egy egészséges étrendnek. A feldolgozás ráadásul gyakran éppen azt szolgálja, hogy az élelmiszerek tovább eltarthatók vagy biztonságosabban fogyaszthatók legyenek. Nem önmagában a feldolgozás ténye határozza meg, hogy egy élelmiszer mennyire illeszthető be az egészséges táplálkozásba, hanem az összetétele. Érdemes tehát azt figyelembe venni, hogy mit tartalmaz az adott termék, hogyan készül és milyen helyet foglal el a mindennapi étkezéseinkben – hangsúlyozza a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. A szakmai szervezet ennek a kérdésnek mostantól egy [új aloldalt](#) is szentel az OKOSTÁNYÉR® táplálkozási útmutató honlapján.

„Kerüld a feldolgozott élelmiszereket!” Gyakran előjön ez a tanács, ha egészségesebb életmódra szeretnénk váltani. Pedig az élelmiszer-feldolgozás önmagában nem jelent értékítéletet, mert minden olyan eljárást magában foglal, amely megváltoztatja az élelmiszereket vagy azok alapanyagait. Ide tartozik például a mosás, az aprítás, a főzés, a fagyasztás, a pasztőrözés és a csomagolás, valamint az olyan folyamatok is, mint a kenyérfőzés. A feldolgozás otthon, a vendéglátásban és ipari körülmények között egyaránt történhet, így a mindennapokban fogyasztott élelmiszerek többsége valamilyen mértékben feldolgozott. A feldolgozás a kényelmi szempontok mellett hozzájárulhat az élelmiszerek biztonságához, eltarthatóságához, tápanyagainak megőrzéséhez, sőt bizonyos esetekben azok jobb hasznosulásához is. A kérdés tehát nem egyszerűen az, hogy egy élelmiszer feldolgozott-e, hanem az, hogy milyen feldolgozási eljárásokon ment keresztül, és milyen összetételben kerül a tányérunkra.

A feldolgozás, amely a javunkat is szolgálja

A feldolgozás számos előnnyel járhat. A tej pasztőrözése például segít csökkenteni a kórokozók jelentette kockázatot, a fagyasztás meghosszabbíthatja a gyümölcsök és zöldségek eltarthatóságát, a hüvelyesek főzése pedig emészthetőbbé teszi ezeket az élelmiszereket. A konzerválás és a fagyasztás révén szezonon kívül is hozzáférhetünk különböző alapanyagokhoz, miközben csökkenthetjük az élelmiszer-pazarlást is.

Az élelmiszeripar a technológiai eljárásokkal tudja kielégíteni a speciális táplálkozási igényeket is. A laktózmentes tejtermékek, a vitaminokkal és ásványi anyagokkal dúsított élelmiszerek, valamint a növényi alapú fehérjeforrások mind olyan termékek, amelyek előállításában fontos szerepet kaphat a feldolgozás.

Mindez azt mutatja, hogy a feldolgozás nem automatikusan jelent rosszat az egészség szempontjából. Sok esetben éppen ez teszi lehetővé, hogy az élelmiszerek biztonságosan, változatos formában és hosszabb ideig elérhetőek legyenek.

Mikor válhat hátránnyá a feldolgozás?

A feldolgozásnak akkor lehetnek nem kívánt következményei, ha egyes termékekhez jelentős mennyiségű hozzáadott cukor, só vagy telített zsír kerül, illetve, ha a finomítás és bizonyos hőkezelési eljárások csökkentik az egyes tápanyagok mennyiségét. Az élelmiszerek állaga szintén



befolyásolhatja az étkezési szokásainkat. A gyorsan elfogyasztható, könnyen hozzáférhető termékek bizonyos körülmények között elősegíthetik a szükségesnél nagyobb energiabevitelt.

Éppen ezért nem mindegy, hogy egy feldolgozott termék milyen összetevőkből áll. Két hasonló élelmiszer között is jelentős különbség lehet a cukor-, só-, rost- és zsírtartalomban. A feldolgozás mértéke önmagában nem ad teljes képet a termék táplálkozási értékéről.

Az „ultrafeldolgozott” nem mindig egyértelmű kategória

Az ultrafeldolgozott élelmiszerek, vagyis az UPF-ek az elmúlt években a táplálkozástudományi és közéleti viták középpontjába kerültek. Ezek jellemzően több ipari feldolgozási lépésen áteső, gyakran számos hozzáadott összetevőt tartalmazó termékek. Besorolásukra többek között a NOVA-rendszert használják, amely azonban nem mentes a szakmai vitáktól, és alkalmazása nem minden esetben egyértelmű.

Az ultrafeldolgozott termékek ráadásul nem alkotnak egységes táplálkozási csoportot. Egy cukros üdítőital, egy sós nasi és egy rostban gazdag, teljes kiőrlésű kenyér táplálkozási tulajdonságai jelentősen eltérnek, még akkor is, ha egy adott besorolási rendszer szerint ugyanabba a kategóriába tartoznak.

Ezért az „ultrafeldolgozott” megjelölés önmagában nem helyettesíti a termék összetételének és étrendben betöltött szerepének értékelését. A teljes étrend minősége, az elfogyasztott mennyiség és az élelmiszerek közötti arányok egyaránt fontosak.

Öt egyszerű szempont a tudatosabb választáshoz

Nem szükséges minden feldolgozott élelmiszert száműzni a konyhából ahhoz, hogy kiegyensúlyozottabban étkezzünk. Néhány egyszerű szempont segíthet a mindennapi döntésekben:

- **Olvassuk el a címkét!** Figyeljünk a hozzáadott cukor, a só és a telített zsírok mennyiségére, valamint a rosttartalomra.
- **Ne csak az összetevők száma alapján döntsünk!** A hosszabb összetevőlista önmagában nem bizonyítja, hogy egy termék kevésbé illik egy egészséges étrendbe.
- **Válasszunk gyakrabban rostban gazdag élelmiszereket!** A teljes értékű gabonák, a hüvelyesek, a zöldségek és a gyümölcsök fontos részei lehetnek a változatos étrendnek, feldolgozottsági fokuktól függetlenül.
- **Használjuk ki a fagyasztás és a konzerválás előnyeit!** A hozzáadott sót vagy cukrot nem, illetve csak kis mennyiségben tartalmazó változatok praktikus megoldást jelenthetnek.
- **Az egész étrendet nézzük, ne egyetlen terméket!** Egy élelmiszer megítélésénél számít a tápértéke, az elfogyasztott mennyiség és az is, hogy milyen más élelmiszerek mellett kerül az asztalra.

Nem tiltólistára, hanem tudatos döntésekre van szükség!

Az egészséges táplálkozás nem feltétlenül az élelmiszerek feldolgozottsági fok szerinti szigorú szétválasztásáról szól. Sokkal inkább arról, hogy felismerjük a különbséget a hasznos technológiai eljárások és a kedvezőtlen táplálkozási összetétel között. A túlzott cukor-, só- vagy



zsírtartalom teszi indokolttá a mértékletes fogyasztást. Ezért aztán ne kizárólag azt nézzük, hogy egy élelmiszer feldolgozott-e, hanem inkább azt, hogy mit tartalmaz, hogyan készült és hogyan illeszkedik a teljes étrendünkbe. A tudatos élelmiszerválasztás nem a félelemről és a tiltásokról, hanem – például a termékcímkén feltüntetett – megfelelő információkon alapuló döntésekről szól.

A témával bővebben foglalkozik az OKOSTÁNYÉR® [Címkétől az asztalig](#) aloldala.