

Zsírok



olajok, só



TUDOD-E?

A zsír kétszer annyi energiát tartalmaz, mint a szénhidrát vagy a fehérje. Az állati eredetű zsírok és a növényi olajok energiaértéke egyforma.

Alapvető tudnivalók a zsírokról és olajokról

A zsíradékok szervezetünk egészséges működéséhez nélkülözhetetlenek. Fontos, hogy étrendünkben - kis mennyiségben ugyan -, de naponta szerepeljenek.

A zsírok szervezetünkben betöltött szerepe:

- energiaforrás,
- a zsíroldékony vitaminok (A, D, E, K) hasznosulásának segítése,
- nemi hormonok, epesavak képzése,
- tartalék energiaforrás,
- immunrendszer befolyásolása,
- hőszabályozó szerep,
- mechanikai védelem.



TUDOD-E?

A napi zsíradékfogyasztás az energiaszükségleted legfeljebb 30%-a lehet.



A túlzott zsírfogyasztás veszélyei:

- elhízás,
- anyagcsere betegségek,
- szív- és keringési betegségek,
- daganatos betegségek,
- ízületi panaszok.

Miből állnak a zsiradékok?

Az állati zsírok és a növényi olajok (zsiradékok) kémiaiilag a glicerín zsírsavakkal alkotott észterei. A köztük lévő különbséget az őket felépítő zsírsavak hossza, valamint a kettős kötések száma adja. Azok a zsírsavak, amelyek kettős kötést nem tartalmaznak, a telített zsírsavak. Az egy kettős kötést tartalmazók az egyszeresen telítetlen zsírsavak, az egynél több kettős kötéssel rendelkezők pedig a többszörösen telítetlen zsírsavak. Az állati eredetű zsírokban a telített zsírsavak aránya magasabb – mindemellett több-kevesebb koleszterint is tartalmaznak –, ezek szobahőmérsékleten kenhető, de még szilárd halmazállapotúak. A növényi olajokban főleg telítetlen zsírsavak fordulnak elő, ezek egy része az egészséges élethez elengedhetetlen, vagyis esszenciális (ómega-3, ómega-6). A növényi olajok szobahőmérsékleten folyékonnyak.



TUDOD-E?

A növényi olajok összetételüknek (pl. E-vitamin, karotin, esszenciális zsírsavak) köszönhetően szerepet játszanak az egészséges, szép haj, a köröm és a bőr felépítésében is.

Ómega-3 zsírsavak

Többszörösen telítetlen zsírsavak, melyek a szervezet számára nélkülözhetetlenek, vagyis esszenciális tápanyagok, a szervezet nem tudja előállítani őket, ezért táplálékkal kell bevinnünk. Jótékony hatásúak az egészségünk megőzésében, nagy szerepük van a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. Forrásai a tengeri halak, az édesvízi halak közül a busa, a pisztráng és a kecsege, ezen kívül a diófélék, lenmagolaj és repceolaj.



TIPP:

Ha nem kedveljük a halat, akkor pl. salátához használjunk lenmagolajat, amely révén szintén hozzájuthatunk a jótékony hatású zsírsavakhoz, pl. ómega-3-hoz!



Transz-zsírsavak

Külön említést érdemelnek a transz-zsírsavak, amelyek túlzott mennyiségben a szervezetbe kerülve emelik a vér koleszterinszintjét, ezért növelik a szív- és keringési betegségek kockázatát.

Magyarországon ma már rendelet szabályozza az élelmiszerek transz-zsírsavtartalmát, ennek következtében a hazai táplálkozási ajánlásban szereplő mennyiségek betartása esetén nem jelent az élelmiszerek fogyasztása egészségi kockázatot.



TUDOD-E?

A margarin növényi olaj alapú zsiradék, melyet ma már korszerű technológiával állítanak elő, így az egészségvédő táplálkozásba beilleszthető.



TIPP:



Kerüld a sütéshez használt zsiradékok sokszori felhasználását, a sütőolaj túlhevítését (180-190 °C felett), mert ebben az esetben egészségkárosító anyagok keletkezhetnek.

Koleszterin

A szervezetünkben található koleszterin nagy részét a májunk termeli. Testünk számára nélkülözhetetlen anyag, szteránvázis vegyület, mely részt vesz többek között az epesavak, különböző hormonok, valamint az agysejtek, idegsejtek képződésében is. Sok ember vérének túl magas az LDL („rossz”) koleszterinszintje, amelyet az étrend is befolyásolhat. Vannak olyan nyersanyagok, melyek nagyobb mennyiségben tartalmaznak koleszterint, ilyen például a tojássárgája, belsőségek, ellentétben pl. a tejjel, amelyben sokkal alacsonyabb mértékben fordul elő.



TUDOD-E?

A vér koleszterinszintjét a legtöbb esetben a telített zsírsavak túlzott bevitele emeli, ezek koleszterinszint-növelő hatása mintegy kétszerese az étrendi koleszterinének.

Zsiradékok csoportosítása



Állati eredetűek (koleszterint tartalmaznak)

- húsok,
- halak,
- tojás,
- vaj,
- tej és tejtermékek.



Növényi eredetűek (koleszterint nem tartalmaznak)

- olajos magvak,
- margarin,
- kókusz- és pálmazsír,
- növényi olajok
(napraforgó, olíva, dió, mák,
tökmag, lenmag, kukorica és
búzacsíra stb.).

Választék és felhasználás

Míg a finomított étolajokat (pl. napraforgó, repce) jellemzően sütéshez, főzéshez használjuk, addig a hidegen sajtolt fajtákat (pl. olívaolaj, tökmagolaj, lenmagolaj) nyers salátákhoz, mártásokhoz, hidegkonyhai készítményekhez ajánljuk. Barátkozz az ízekkel, kóstolj meg különféle növényi olajokat.

Zsírsavak	Főbb előfordulás
telített zsírsavak	vaj, sertézsír, kacsazsír, szalonna, máj, kókuszszír, pálmazsír, rejtett zsiradékok (pl. húsok, tejtermékek, kekszek, sütemények) stb.
egyszeresen telítetlen zsírsavak	olívaolaj, repceolaj, földimogyoróolaj, szezámolaj stb.
többszörösen telítetlen zsírsavak	napraforgóolaj, olajos magvak, halolaj, tökmagolaj, dióolaj, kukoricacsíraolaj, lenmagolaj stb.



TIPP:



Egy adag salátához 1 kávéskanál olaj elegendő. Kenyerünket minél vékonyabban kenjük meg margarinnal, vajjal stb.

Ismeretterjesztő – Só

Már az ókorban és középkorban is fontos alapanyag volt. Ízesítésre és tartósításra használták, illetve fizetőeszközként is szolgált.

Közvetlenül a tengerből (tengeri só) vagy földalatti bányákból (kősó) nyerik. Mindkettő a tengerekből keletkezett, függetlenül származási helyétől.

A só szervezetünkben betöltött szerepe:

A konyhasó (NaCl) kis mennyiségben nélkülözhetetlen a szervezetnek, szükség van rá a vérnyomás, a vízháztartás, és a sav-bázis folyamatok egyensúlyban tartásához, kell az izmok, idegek működéséhez. Ha azonban ételeinket egyáltalán nem sóznánk meg, akkor is hozzájutnánk a szervezet egészséges működéséhez szükséges nátriummennyiséghez.



TUDOD-E?

Bár a kereskedelemben többféle konyhasó kapható, melyek az eredet, szemcsefinomság, tisztaság, adalékanyagok tekintetében különbözhetnek egymástól, de sótartalmuk (nátrium- és klórtartalmuk) azonos.

Mennyit fogyasszunk?

- Felnőtteknek elegendő napi 5 gramm = 1 teáskanál.
- Gyerekeknek életkortól függően napi 2-5 g.
- A sóbevitel nagy része (70-77%) élelmiszerekkel történik: húskészítmények, sajtok, sós nassok, kenyerek, félkész-kész termékek stb.
- Kisebb része ételeink sózásából adódik, pl. zöldségek sózása, ételkészítés során felhasznált mennyiség.

A túlzott sófogyasztás veszélyei:

- Magas vérnyomás
- Szív- és érrendszeri-, valamint vesebetegségek

Főzzünk zsírszegényen, és a megszokottnál kevésbé sósan! Pácoljuk a sovány húst pl. tejben, joghurtban, ízesítsük friss fűszerekkel, citrommal, vöröshagymával, illetve fokhagymával, pároljuk zöldséggel, gyümölccsel együtt! Készítsük el ételünket például gőzben vagy zöldséglében főzve, valamint teflonban, alufóliában, sütőzacskóban sütve. Só helyett használjunk erőteljes ízű, friss fűszernövényeket (bazsalikomot, majoránna, kakukkfűvet, vascvet stb.)!



TUDOD-E?

A jódosított só alkalmazása a konyhasó helyett hasznos lehet, mivel Magyarország nagy része jódiányos terület. A jódosított só kis mennyiségben kálium-jodidot tartalmaz, mely segíti a pajzsmirigy működését. A jódpótlás megoldásának az optimális módja azonban nem a jódosított só túlzott használata, hanem a változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás.



TIPP:

Mindig olvassuk el az élelmiszerek címkéjét, és válasszuk az alacsonyabb sótartalmú termékeket!



További információkért kattints a következő honlapokra:

<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> • <http://mdosz.hu/gyere-online-program/>

A GYERE® Online program együttműködő partnere az Auchan Alapítvány

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022

Minden jog fenntartva!