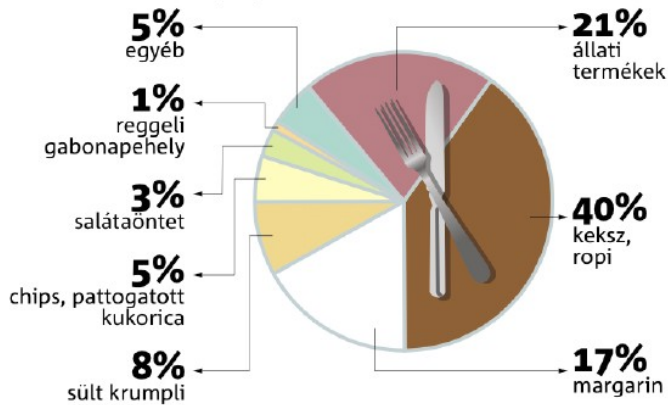


A transzzsír sav étrendünkben

Milyen források teszik ki az általunk elfogyasztott transzzsírsavak mennyiségét:



A **transzzsír savakat** a természetes telítetlen zsírsavak mesterséges keményítésével hozzák létre.

Forrás: Magyar Nemzeti Szévalapítvány / MTVA Sajtó- és Fotóarchívum / MTI | | www.mnti.hu



E hét szerdától - február 18-tól - nem lehet olyan élelmiszert forgalomba hozni Magyarországon, melynek zsírtartalmában a transzzsírsavak aránya 2 % feletti. Hogy miért is fontos ez? Egyáltalán mik azok a transzzsírsavak? Nézzük sorjában!

Transzzsírsavak nem képződnek az emberi szervezetben és nem szükséges a szervezetbe való bevitelük sem. Természetes körülmények között kis mennyiségben megtalálhatók a marha-, a disznó- és a bányahúsban, továbbá a vajban és a tejben is. Nagy részük a növényi olajok ipari, szintetikus keményítése, azaz hidrogénezése során keletkezik, ami így kerül az

élelmiszerekbe, majd szervezetünkbe. A hidrogénezés célja, hogy az olajok technológiai tulajdonságait megváltoztassák: a szobahőmérsékleten folyékony olajok könnyen avasodnak, míg a hidrogénezési eljárást követően szilárd halmazállapotúvá válnak, megnő az eltarthatósági idejük, megőrzik aromájukat, jobban bírják a fagyasztást, a bennük sütött étel ropogósabb lesz. Ezek a tulajdonságok teszik lehetővé, hogy a növényi zsiradékok, a bennük lévő transzzsírsavakkal együtt, sós kekszek, gabonapelyhek, cukorkák, pékáruk, sütemények, csipszek, salátaöntetek, tortabevonók, egyes készételek összetevői legyenek. Az áruházak polcain található élelmiszerek mintegy 40%-a tartalmazza ezeket.

Persze a transzzsírsavakat nem szándékosan adják hidrogénezés közben az olajakhoz. A növényi olajokban sok a szervezetünkre kedvező élettani hatású telítetlen zsírsav található, az eljárás során ezek egy része alakul át telített, más részük telítetlen, de transz típusú zsírsavakká. Kisebb mennyiségű transzzsír keletkezik a növényi olajokban sütés alkalmával is, ami a többször sütésre használt olaj esetén (éttermekben a fritőzben sült burgonya) megsokszorozódik.

Fontos megemlíteni, ahogyan fejlődik a technológia, úgy keletkezik egyre kevesebb ilyen káros vegyület. Ennek ellenére a jobb margarinok gyártása során már nem is használnak hidrogénezett növényi olajokat, inkább kókusz- vagy pálmazsír hozzáadásával, illetve egyéb új technológiai eljárásokkal készítik ezeket, így transzzsírsav-tartalmuk 1 % alá csökkent, azaz szívbaráttá vált.

Miért kell figyelni rá?

Számos kutatás bebizonyította, hogy a túlzott transzzsírsav-bevitel kedvezőtlenül befolyásolja a szervezet egyes biológiai folyamatait. A 2 energiaszázaléknak megfelelő transzzsírsav-bevitel 23-25%-kal növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. (Például ha a napi energiabevitel, azaz a napi kalória 2000 kcal, akkor a 2 %-a 40 kcal, ami 4,4 gramm transzzsírsavnak felel meg.) A vérben megemeli a káros LDL-koleszterin szintet, miközben csökkenti a védő hatású HDL-koleszterinét és növeli a stroke (érelzáródás következtében kialakult szélütés) kockázatát is. A túlzott transzzsírsav fogyasztás is felelős azért a testtömeg-feleslegért a derékon, amelytől oly nehéz megszabadulni.

A WHO ajánlása szerint a napi összes zsír mennyisége a felvett összes energia maximum 30%-át tegye ki, ezen belül pedig a transzzsírsav-bevitel 2% alatt legyen. (Az előbbi példából kiindulva ha a napi energiabevitel, azaz a napi kalória 2000 kcal, ennek 30 %-a 600 kcal, ami 65 gramm zsiradéknak felel meg, ennek 2 %-a 1,3 gramm.) Napi 1 gramm alatti transzzsírsav-bevitel már nem jelent számottevő kockázatot. Egy ételről akkor állítható, hogy transzzsírsav-mentes, ha egy adagja kevesebb, mint 0,5 gramm transzzsírsavat tartalmaz.

A bevezetőben említett rendelet tehát a szív-és érrendszerre károsan ható, az élelmiszerek

előállításakor keletkező, a megengedettnél nagyobb mennyiségű, szintetikus transzzsírsvat (TFA) tartalmazó élelmiszerek betiltását célozza. Előírja továbbá, hogy a gyártói nyilvántartásban szerepelnie kell az ételalapanyagok transzzsírsv-tartalmának, különös tekintettel az olajokra, zsíremulziókra, zsírokra, amelyeket a gyártó az élelmiszer előállításakor összetevőként felhasznál vagy alkalmaz.

Dániában, Nagy-Britanniában és az Egyesült Államokban (New York és Philadelphia) már szigorították a nagy transzzsírsv-tartalmú ételek forgalomba hozatalát, megfelelő címkézést vezettek be, illetve a sütő- és kenőzsíradékok transzzsírsv-mentességét írták elő, később pedig valamennyi, a vendéglátóiparban készített ételre vonatkozóan rendeletet fogadtak el.

Megelőzőképpen

- Tanulmányozzuk az összetevők listáját, és keressük az élelmiszerek címkéjén a „hidrogénezett” vagy a „részben hidrogénezett” kifejezéseket. Minél több van az adott élelmiszerben ezekből az összetevőkből (minél előrébb található a felsorolásban), annál több a transzzsírsv-tartalmuk is, de persze vannak kivételek. A mogyoróvaj például tartalmazhat növényi olajat.
- Figyeljünk a félrevezető feliratokra! A koleszterinmentes, kis telített zsírsavtartalmú vagy vegetáriánus élelmiszerek is tartalmazhatnak transzzsírsvakat. Azonban ha a termék címkéjén azt olvassuk, hogy zsírmentes, akkor abban transzzsírsv sincs.
- Vásároljunk jobb, transzzsírsv-mentes margarínokat.
- Vegyünk természetes eredetű élelmiszereket, amiket kevésbé dolgoztak fel, így valószínűleg transzzsírsv sincs bennük.
- Tegyük tejet a kávénkba, a növényi eredetű tejpótló helyett.
- Nassoláshoz a keksz- és süteményféléket otthon, házi recept alapján süssük, hisz akkor a megfelelő hozzávalókból transzzsírsv-mentesen készíthetjük.
- Ha bő olajban sütünk, a leszűrt olajat maximum még egy alkalommal használjuk fel, ne többször!
- Ha ételt rendelünk, - akár házhoz, akár étteremben-, kerüljük a bő zsíradékban sült húsokat, köreteket! Fontos, hogy a legismertebb és leginkább bántott nemzetközi gyorséttermi láncok folyamatosan törekednek ételeik transzzsírsv-tartalmának csökkentésére.

Miben van a legtöbb transzzsír?

Az Országos Élelmezés-és Táplálkozástudományi Intézet honlapján részletes táblázat található az élelmiszerek transzzsírsv-tartalmáról, az alábbi kis összeállítás is innen származik.

