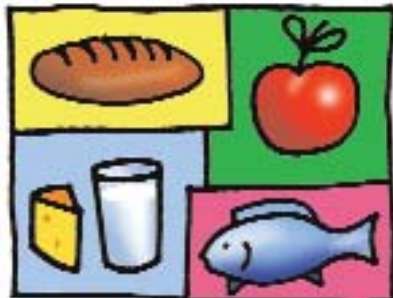


A karrierjét olcsó vajpótló élelmiszerként kezdő, gyögyházfénye miatt margarinnak keresztelt növényi zsiradék manapság megint gyakran kerül az érdeklődés középpontjába. Időnként túlzóan kedvező, máskor megalapozatlanul elítélő véleményeket hallhatunk a margarinnal kapcsolatban.

Természetes, hogy a korszerű táplálkozás és élelmiszerek iránti igény erősödésével felértékelődött a természetes, bio természetű, adalékanyagokat nem tartalmazó, nem tartósított, friss élelmi anyagok és élelmiszerek szerepe is. Minden gyanús, ami mesterséges, aminek a csomagolásán E-szám van, legyen az ártalmatlan citromsav (E330), aszkorbinsav vagyis C-vitamin (E304), ecetsav (E260) vagy egyszerű pektin (440). A margarin amolyan pótszernek, mesterséges dolognak tűnhet sokak szemében.

**MIK AZOK TRANSZ-ZSÍRSÁVAK?**

A folyékony olaj keményítése közben, a hidrogénezés során nemcsak a telítetlen zsírsavak mennyisége csökken, hanem belőlük transz-zsírsavak is keletkeznek. Ezekben a módosított zsírsavakban az atomok térbeli elhelyezkedése megváltozik. Emiatt, bár



**TÖBBFÉLE SZTERIN IS VAN?**

A margarin – ha tejet nem adnak hozzá – alapösszetételénél fogva nem tartalmaz koleszterint és nincs koleszterinszintet növelő hatása. Sőt, olyan növényi szterineket, úgynevezett fitoszterineket tartalmaz, amelyek előnyösen befolyásolják a zsírok és zsírszerű anyagok anyagcseréjét. A növényi szterinek a koleszterin bélből való felszívódásának csökkentése révén, klinikai vizsgálattal is igazoltan csökkentik a szérumban a koleszterinszintjét. A növényi szterinnel dúsított élelmiszeripari készítmények (mint például a Flora pro-activ margarinok) tehát eredményesen járulhatnak hozzá a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez.



# Tények a margarinról

**HOGYAN IS KÉSZÜL A MARGARIN?**

A margaringyártás a különböző finomított étolajok (napraforgó-, repce-, kukoricacsíra-, szója-, földimogyoró-, gyapotmagolaj, esetleg kókusz- és pálmamagzsír) kiválasztásával, egyneműsítésével kezdődik. Ezután az egyneműsített olajat nagy nyomáson és magas hőmérsékleten hidrogénnel telítik, keményítik. Az így nyert keményszír fehér színű, jellegtelen ízű, nehezen kenhető. Ahhoz, hogy a vajhoz hasonlóvá tegyék, felolvasztják, étolajat és megfelelő mennyiségű vizet vagy tejet adnak hozzá állandó keverés közben, azaz emulziót készítenek. Az emulzió tartósságát lecitin (emulgeálószer) hozzáadásával biztosítják, majd hirtelen lehűtik, hogy a szétválását megakadályozzák. Az így kapott anyagot átgyúrák, eközben ízesítik konyhasóval, színezik karotinnal, valamint A-, E- és D-vitaminnal dúsítják.



megmaradnak az élettani szempontból egyébként kedvező hatású kettős kötések, a transz-zsírsavak a biológiailag inkább hátrányos tulajdonságú telített zsírsavakhoz válnak hasonlóvá, melyeknek szérumban a koleszterinszint-növelő hatásuk van.

A korábban előállított étkezési margarinkban a transz-zsírsavak mennyisége elérhetette a 10%-ot, vagy még ennél is többet. A korszerű eljárásokkal azonban az arányt 1-2%-ra sikerült leszorítani, sőt a hazánkban 1996 óta forgalmazott, 1999-ben Szívbarát minősítést szerzett Flora margarinban a mennyisége gyakorlatilag nulla, és ezen túlmenően többszörösen telítetlen zsírsavakban is gazdag. A korszerű margarinkban egyébként az összes zsírsav négyötöde-háromnegyede telítetlen, 30%-a egyszeresen, 30-50%-a többszörösen telítetlen, tehát zsírsavösszetételük a táplálkozási szakértők szerint kedvezőbb a vajénál.

**MIRE JÓK A TÖBBSZÖRÖSEN TELÍTETLEN ZSÍRSÁVAK?**

A többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag táplálkozás hatására csökken a koleszterinszint a vérben, tehát csökken az érlemezsedés kockázata is. Azoknak a többszörösen telítetlen zsírsavaknak, amelyeket a szervezet nem képes szintetizálni, tehát nélkülözhetetlenek, azaz esszenciálisak, külső forrásból kell a szervezetbe kerülniük. Ilyen például a linsav (n-6), a linolénsav (n-3). A növényi zsiradékok (például az étolaj és a margarin) azok a források, amelyekből a többszörösen telítetlen zsírsavak beszerezhetők.

**MI A HELYZET A MENNYISÉGEKKEL?**

Természetesen a növényi zsiradékok, margarink, sőt még a koleszterincsökkentő margarin kenetetését sem szabad túlzásba vinni. A táplálkozási ajánlások szerint - akár a mediterrán étrend, akár a táplálkozási szívvárvány elvei szerint járunk el (Ideál júniusi száma) - étrendünk alapját a gabonafélék (ajánlottak a teljes kiőrlésűek), a zöldségfélék és gyümölcsök képezik. Naponta igyunk vagy kanalazzunk sovány tejterméket. Az alacsony zsírtartamú hústelekek (mint a rostosított csirkemell) mellett halak is kerüljenek az asztalra. Ezek a táplálékok már jórészt tartalmazzák a szükséges zsiradék mennyiségét, de az ételek készítéséhez, ízesítéséhez elsősorban oliva- vagy repceolajat, margarint, vagyis növényi zsiradékokat használjunk. Kerüljük az üres kalóriák (például a cukrozott üdítők) fogyasztását, viszont minden nap mozogjunk legalább egy órát. Persze, mindezt már elégszer olvastuk és hallottuk, de meg is valósítjuk? Különben is, ki tud ennyi mindenre odafigyelni?

**A Szívbarát tanúsító védjegy** segítségével könnyen megítélhetjük, hogy a különböző élelmiszerek közül melyek közelítik meg bizonyos határokon belül az ideálisnak tartott tápanyag-összetételt, illetve valamely összetételi jellemzők alapján melyek minősíthetők szívre kedvező tulajdonságúnak, így könnyebben viselhetjük szívünkön családunk és saját magunk egészségét.

*Kovács Ildikó dietetikus*

További információ: [www.szivbarat.hu](http://www.szivbarat.hu)