

Ab ovo

Szinte szégyellem már leírni, mégsem lehet elégszer: az egészségtelen étrend és az ebből eredő elhízás – a dohányzás és a kevés mozgás mellett – a szív- és érrendszeri betegségek legfontosabb kockázati tényezői.

A kockázatsökkentés érdekében **Szívbarát program** a sófogyasztás mérséklésére, az élelmi rostban gazdag, teljes őrlésű lisztből készült gabonafélék fogyasztására, a gyakoribb zöldség- és gyümölcsfogyasztásra, a sovány baromfi-húsok és halak, valamint a sovány tejtermékek étrendbe állítására – vagyis ésszerű élelmiszer-válogatásra biztatja mindazokat, akik meg kívánják őrizni egészségüket. A tengeri halak fogyasztása azért is előnyös, mert a legfontosabb **omega-3 zsírsavak** - az EPA (eikozapentaénsav) és a DHA (dokoza-hexaénsav) - legnagyobb mennyiségben ezekben az élelmi anyagokban található meg. Az omega-3 (más néven n-3) zsírsavak a telítetlen zsírsavak csoportjába tartoznak. Nélkülözhetetlenek az idegrendszer megfelelő fejlődéséhez, az immunrendszer tökéletes működéséhez, és hozzájárulnak a szív- és érrendszeri



megbetegedések kockázatának csökkentéséhez is. Szervezetünk nem tudja ezeket a zsírsavakat előállítani, így a táplálékbevitellel kell biztosítanunk őket. Mivel az E-vitamin megvédi a zsírsavat az avasodástól, fontos, hogy egyidejűleg jussunk hozzá mindkét anyaghoz. Táplálkozástudós szakemberek szerint azonban nem jellemző, hogy ezt tesszük: a helytelen étkezési szokások következtében a hazai lakosság jelentős része omega-3 zsírsavhiányban szenved. Mivel hazánkban a tengeri hal fogyasztása a földrajzi adottságok és az étkezési szokások miatt nem számottevő, más táplálékokat is segítségül kell hívnunk a hasznos zsírsavak optimális bevitele érdekében. Előnyös például az alfa-linolénsavat (ALA) tartalmazó növényi olajok fogyasztása, melyek alkotórészeit szervezetünk omega-3 zsírsavakká tudja alakítani. Viszonylag nehéz azonban napi étrendünket úgy összeállítani, hogy ezek az esszenciális zsírsavak megfelelő mennyiségben legyenek jelen.

Nem véletlenül irányul számos kutatás és fejlesztés olyan élelmiszerek megalkotására, melyek összetétele tökéletesebb annál, amit a természet produkál. Itt van például a lehető leg-tökéletesebb formájú élelmiszer, a **tojás**. Lehette még tökéletesebb? Igen! A tojás sárgájának zsírsavösszetétele például jelentős mértékben függ a tojó takarmányától. A tyúk tehát képes a takarmánnyal felvett zsírsavakat felhalmozni a tojásban, ezáltal növelhető benne az omega-3 zsírsavak mennyisége, de más összetételei jellemzők is befolyásolhatók (például szeléntartalom). Az így kialakított, megtervezett (designer egg), dúsított (fortified egg) tojás a **funkcionális élelmiszerek** közé tartozik. Hazánkban is folyik olyan élelmiszerek fejlesztésének, forgalmazásának támogatása, amelyek beltartalma, biológiai hasznosulása egészségmegőrző, egészségvédő hatással bír. Így az Europharma-Hungária Rt. jóvoltából kapható már előnyös összetételű tojás – az **Okos Tojás**, melynek biológiai értéke jóval magasabb a hagyományos tojásénál. A természetes, omega-3 zsírsavban gazdag takarmánnyal etetett haszonállatoknál részben E-vi-

tammal akadályozzák meg a többszörösen telítetlen zsírsavak oxidációját. Speciális, de természetes takarmánnyal biztosítják továbbá, hogy az emésztőszervrendszeren belül (a vastagbélben) optimálisak legyenek a körülmények a hasznos baktériumok (prebiotikumok) számára. Így sikerült elérni, hogy a baromfi húsa és tojása, valamennyi eredeti jó tulajdonsága mellett, tartalmazza az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen omega-3 zsírsavmennyiséget - biztosítva ezáltal az ideális omega-3, omega-6 zsírsavarányt -, valamint az antioxidáns hatású E-vitamint. Az Okos Tojás harmincszor annyi omega-3 zsírsavat és ötször annyi E-vitamint tartalmaz, mint egy átlag tyúktójs, az omega-3 és az omega-6 zsírsavak aránya megközelíti az ideálist.

Az egykor koleszterinbombaként elkönyvelt tojás napjainkban reneszánszát éli, fokozatosan rehabilitáljuk, s hajlandóak vagyunk előnyös tulajdonságait is elismerni. A napi egy tojás fogyasztása a táplálkozási ajánlásokban is szerepel, s - a korábbi hiedelmekkel ellentétben - csupán azokra nézve veszélyes, akik nem képesek lebontani a koleszterint, melyet a vérben megemelkedett szintje jelez. Számos kutatási eredményt figyelembe véve, valamint az Okos Tojás előnyös tulajdonságait megvizsgálva a Szívbarát program tanúsító testülete 2004 decemberében a Szívbarát védjegy megítélése mellett döntött. Az Okos Tojás zsírsavösszetétele sokkal kedvezőbb a hagyományos tojásénál, energiatar-talma, összes zsírtartalma és koleszterintartalma azonban megegyezik azzal. Emiatt Okos tojásból is csak napi egy, de inkább mindössze heti 3-4 fogyasztását javasoljuk. A Szívbarát tojásétel készítésére legalkalmasabb módszer a főzés. Kevés növényi olaj felhasználásával is készíthetünk tojásos fogást, de fontos, hogy csak kevéssé sózzuk. Tegyük hát félre előítéleteinket: a Szívbarát embléma garancia arra, hogy a védjegyes termékek – ésszerű felhasználás mellett - védik egészségünket.

Kovács Ildikó, dietetikus

További információ: www.szivbarat.hu

