

Kovács Ildikó
dietetikus, programvezető

Legfrissebb Szívbarát termékek

Okos Tojás

Nem véletlenül irányul számos kutatás és fejlesztés olyan élelmiszerek megalkotására, melyek összetétele tökéletesebb annál, amit a természet produkál. Itt van például a lehető legtökéletesebb formájú élelmiszer, a tojás. Lehetne 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 összetételi 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 az Okos Tojás, melynek biológiai értéke jóval magasabb a hagyományos tojásénál. A természetes, omega-3 zsírsavban gazdag takarmányokkal etetett hasonállatoknál részben E-vitaminnal 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 hajlandók 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 lebonítani 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, energiatartalma, 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.

Gyártó: Europharma Hungária Rt.
1118 Budapest, Ramocsa u. 17/B Telefon: 1-248-2020

www.dinero.hu/okostojas/01_index



Balatoni busafilé

A halfogyasztás egészséges, mégis mindössze fejenként 2,8 kg halat fogyasztunk évente (az EU-átlag 22 kg/fő évente), azt is főleg karácsonykor. Az egészséges táplálkozásra törekvők 69 százaléka rendszeresen eszik halat, mely arány nőtt a korábbi kutatások adataihoz képest. Igaz, egyre többen tudják, hogy a tengeri halak olajában található többszörösen telítetlen (úgynevezett omega-3) zsírsavak csökkenthetik bizonyos koleszterin-fajták mennyiségét a vérben, ami a kialakuló szív- vagy érrendszeri betegség fejlődését visszaveti. Az omega-3 zsírsavak szükségese az idegrendszer megfelelő fejlődéséhez és az immunrendszer optimális működéséhez is. Szervezetünk nem tudja előállítani ezeket a zsírsavakat, így a táplálékbevitellel kell biztosítani őket. Ezen olajok fogyasztása akkor igazán hatékony, ha nem étrendkiegészítőként, hanem napi táplálkozásunkba beépítve, például hal formájában gyúrjuk a gallér mögé.

A halhúsban az életfontosságú tápanyagok egész sora található meg kedvező arányban. Fehérjetartalma magas, könnyen emészthető, teljes értékű fehérje. Alacsony energiatartalmát alacsony zsírtartalmának köszönheti, mely 1-7 százalék közötti attól függően, hogy száraz (amur, busa, süllő, a tengeriek közül tőkehal, hekk és lepényhal) vagy zsíros húsú (ponty, harcsa, angolna, a tengeriek közül makréla, lazac, tonhal és hering) halról beszélünk. A halhús gazdag vitaminokban, elsősorban D-, E-, B-vitaminokban, különösen B₁₂-ben. Ásványianyag-tartalma sem elhanyagolható: a halkonzervek kalciumgazdagok, de jelentős a halak magnézium-, vas- és foszfortartalma is. A mikroelemek közül a szelén- és jódtartalom számottevő.

Míg a tengeri halak ideális zsírsavösszetételéről és az omega-3 zsírsavak áldásos hatásairól gyakorta hallhatunk és olvashatunk, egyik hazai halfajunk, a busa tápanyag-összetétele és kedvező élettani tulajdonságai sokáig rejtve maradtak.

A pontyalakúak rendjébe tartozó busának két faja él hazánkban, a pettyes és a fehér busa, melyek küllemükben és táplálkozásukban is különböznek: míg a fehér busa csak és kizárólag növényi eredetű fitoplanktonot fogyaszt, addig a fajtestvére egyaránt növényi és állati eredetű planktonokat is. Mindkét hal testfelépítése, erőteljes. Fejük nagy és robusztus, busa fejűek. Magyarországon szinte minden álló- és folyóvizünkben megtalálhatók állományaik, a Balatonba és a Velencei tóba is betelepítették.

A Balatoni Halászati Rt. gyorsfagyasztott busafiléje igazi balatoni finomság. Energiatartalma alacsony (94 kcal), fehérjetartalma 16-18%. Zsírtartalma is kevés, s közel 20% többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaz, melyből 11% omega-3 zsírsav. Telített zsírsavainak aránya 30%-nál kisebb (az összes zsírsav százalékában). Nátriumtartalma is alacsony, s természetesen semmiféle adalékanyagot, tartósítószer nem használnak fel a feldolgozás során. Mindezen tulajdonságai kielégítik a Szívbarát kritériumrendszer halakra és halkészítményekre vonatkozó előírásait.

Nagy örömmel fogadta tehát a program tanúsító testülete a gyorsfagyasztott balatoni busafilé pályázatát a Szívbarát védjegy elnyerésére, melyet a tanúsító eljárás során 2004 novemberében el is nyert.

Gyártó: Balatoni Halászati Rt.
8600 Siófok, Horgony u. 1. Telefon: 84-519-630

www.balatonihalaszat.hu



1. Busafalatkok



2. Provance-i halszeletek paradicsomos pennével



3. Kerti zöldségeken párolt busasteak fokhagymás vajjal