

Halálos zsírok

Tudjunk meg többet a zsiradékokról!

Mi jut eszünkbe a zsír szóról? Egy szelet zsíros kenyér lila hagymával, egy nyári délután? Vagy netán az itt-ott kellemetlenkedő, vastagodó zsírpárnák? Nézzük, mit mondanak a dietetikusok!

Az ételek elkészítésének módja rengeteget változott a történelem folyamán. A középkorban a zsír, a zsíros étel a jólét, a gazdagság jelképe volt. Egy Grimm mesében például Boldogfalvában száz szekér zsírt húz egy kecske, egy XVIII. századi végrendelet szerint heti három alkalommal sűrű és jó zsíros bab- és köles levest kell osztani a szegényeknek. Az ételkészítési szokások is átalakultak, a hagyományos konyhát szeretők például szívesebben főzik a húst vízben, hogy az értékes zsírtartalom se vesszen kárba. Ma **a zsírszegény ételkészítési eljárások divatosak**. Mindez természetesen összefügg a szépségideál változásával is. A zsírpárnák megítélése ugyanis a történelmi korokban különböző volt, a kövérség az egészség, a termékenység, a tekintély stb. jele volt sokáig, csak a XX. században változott a szépségideál úgy, hogy a soványak kerültek előtérbe (bár ez a divat veszélyeket rejt).

Étkezési zsírok és olajok

Hazánkban az állati eredetűek között a főzésben legelterjedtebben használt zsiradék a sertészsír, hozzá képest elenyésző az étkezési

jelentősége a baromfizsíroknak (liba, kacska). Mivel azonban a húsok jelentős mennyiségű zsírt tartalmaznak, ezek tulajdonságait sem árt ismerni, hiszen például a húslevesbe is sok belefő az állat zsírjából. Jó tudni, hogy a nagy vágóállatok (sertés, marha) húsa a szövetében tartalmaz zsírt, míg a baromfifélék a bőr alatti külön hájrétegben. Így zsírszegényebb levest lehet főzni a baromfiakból, ha ezt a hájat eltávolítjuk. A vaját sütés-főzésben, és kenyérre kenve is egyre inkább felváltja a margarinok használata. A növényi olajok közül leggyakrabban napraforgó és repceolajat használunk, a többi növényi olaj, például szója-, olíva-, kukoricacsíra-, dió stb. leginkább nyers salátákba, ízesítőnek használatos.

Tiltott ételmisszer azonban a dietetikus szakértők szerint sincs, legfeljebb kerülendő mennyiségek vannak. Jó tudni azt is, hogy bár az egészségesebb olajok és a minőségi margarinok nem a legolcsóbbak, de hosszabb távon megéri ezeket választani.

Nélkülözhetetlenek...

A zsírok, olajok fontos tápanyagaink, energiát biztosítanak, jelentős szerepük van a szervezetünk egészséges működésében, az ételek szerkezetét javítják, stabilizálják, ízanyagok hordozói, és hőátadó szerepük is van. Nélkülözhetetlenek a zsírban oldódó vitaminok (az A, D, E, K) felszívódásához. A zsírszövet testünk fontos energiatartaléka. Mechanikai védőszerepet tölt be azáltal, hogy mintegy beágyazza egyes szerveinket. A bőr alatti zsír jól szigetel, így segíti a szervezet állandó hőmérsékletének megőrzését. A táplálkozási ajánlások hangsúlyozzák, hogy az energiafelvétel legfeljebb 30, de legalább 15 százalékát adja a zsírbevitel. Azonban mind a betegségek megelőzésében, mind a betegségek

étrendi kezelésében döntő jelentőségű a zsírbevitel minősége. (Arra kell törekedni, hogy a telített zsírsavbevitel ne haladja meg a 10 energiaszázalékot, az egyszeresen **telítetlen zsírsavbevitel** a 12-14 energia százalékot, a többszörösen telítetlen zsírsavbevitel pedig 3-7 energiaszázalék között mozogjon.)

A túlzott zsírbevitel azonban nemcsak elhízást okozhat, hanem súlyos betegségek előidézője is lehet. Egyes daganatos megbetegedések (emlőrák, vastagbélrák) bizonyítottan összefüggésben vannak a mértéktelen zsírfogyasztással. A zsírbevitel mennyisége és minősége (például a koleszterintartalma) döntő szerepet játszik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában. Az állati eredetű zsiradékok jelentős mennyiségben tartalmazznak koleszterint és telített zsírsavakat, ezek pedig, ha étrendünk nem kiegyensúlyozott, életmódunk nem kellően egészséges, akkor évek alatt növelhetik bizonyos egészségügyi problémák kialakulásának kockázatát is. Az energiatartalom szempontjából azonban a zsírok és olajok között alig van különbség, így a fogyókúrázóknak erre figyelniük kell!

A zsírsavak fajtái

A zsírsavakat három fő csoportba oszthatjuk, megkülönböztetünk telített, egyszeresen telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavakat. A **telített zsírok** elsősorban állati eredetű élelmiszerekben fordulnak elő. Segítik a daganatok kialakulását, főként az energiabevitel fokozása révén. (Főleg az emlő és a vastagbél daganatainál igazolták ezt.) Ezzel szemben az egyszeresen telítetlen zsírsavakról megállapították, hogy nem növelik a daganatok kialakulásának gyakoriságát, (sőt egyes daganatok előfordulását csökkenthetik is), és kedvező hatásúak a szív- és érrendszeri

megbetegedéseket illetően is. Fő forrásuk az olívaolaj.

A többszörösen telítetlen zsírsavaknak két csoportját különböztetjük meg: az omega zsírsavak például halolajokban találhatók meg, egyértelműen daganatellenes hatásúak, az **omega zsírsavak** pedig a növényi olajok fő alkotóelemei, állatkísérletekben daganatmegelőző hatásúnak bizonyultak, de humán kísérletekben nem egyértelműek az eredmények. A zsírok az immunrendszert is befolyásolják, csökkentik az ellenanyag-termelést, és a telítetlen zsírsavak a T-sejtek aktivitását fokozzák. A húsos-zsíros táplálkozásról egyértelműen kiderült, hogy növeli a másodlagos epesavak mennyiségét a székletben, s mivel állatkísérletekben ezek daganatkeltőnek bizonyultak, nem zárható ki a szerepük a humán vastagbél-daganatok kialakulásában sem. (Forrás: Rodek Eszter dietetikus, www.ujdieta.hu).

Az úgynevezett **transzzsírsavak** károsak, növelik a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Nagy részük a hidrogénezés során, kisebb mennyiség pedig az olajokban történő sütés során képződik. Befolyásolják a szervezet koleszterin háztartását, emelik a rossz (LDL) koleszterin szintet, és csökkentik a jó (HDL) koleszterin szintjét. A kérődző állatok tejében és húzában található transzzsírsavak ugyanakkor nem növelik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Transzzsírsavak elsősorban a hidrogénezett növényi zsiradékokban találhatók, de Magyarországon 2014 óta törvény szabályozza ezek határértékét, így szokásos mennyiségben fogyasztva egyik forgalomba kerülő élelmiszeripari termék sem jelent veszélyt az egészségünkre.

Zsír vagy olaj?

Az állati eredetű zsiradékok esszenciális zsírsav- és E-vitamin-tartalma általában nem túl nagy, ezen szükségleteinket nehezebb fogyasztásukkal

kielégítenünk, viszont jó A- és D-vitaminforrások lehetnek. A növényi olajokban a telített zsírsavak aránya alacsony, míg az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavaké magas, transzzsírsavakat pedig csak elenyésző mennyiségben tartalmazhatnak. (Ugyanakkor a szervezetnek mindkét típusú zsiradékra szüksége van, csak a mennyiségre és az arányokra kell vigyázni.)

Az állati eredetű zsírok között is vannak különbségek: a halakban, **különösen a tengeri halakban** található olajok azok az állati eredetű zsiradékok, amelyek gyakori fogyasztásával szemben nem emelhetünk kifogást, mivel a bennük megtalálható többszörösen telítetlen zsírsavak (EPA és DHA) fontos szerepet töltenek be testünk működésében. Kisebb mennyiségben növényi olajok zsírsavaiból is képződhetnek. E zsírsavak szervezeten belüli alacsony szintje összefüggésbe hozható számos idegrendszeri és viselkedésbeli probléma kialakulásával (például: depresszió) de a csecsemők és kisgyermekek idegrendszerének fejlődésére is kedvezőtlen hatással lehet a hiányuk. Kutatások szerint ízületi gyulladások esetében a gyulladásos folyamatokat gátolhatják, s mérsékelhetik az ezzel járó fájdalmakat.

A fogyókúrát is támogathatják: a hosszú láncú többszörösen telítetlen omega 3 zsírsavak fokozzák a testtömeg-vesztést, a nagyon alacsony kalória tartalmú étrend mellett. Érdekesség, hogy bizonyos adatok szerint a megfelelő zsírsav bevitel és vitamin, ásványi anyag ellátottság mérsékelheti az agressziót, így az erőszakos cselekmények gyakoriságát is csökkentheti például a börtönökben.

Zsírszövetek szervezetünkben: barna és fehér

Azok a zsírsavak raktározódnak zsír szövet formájában, amelyek nem

égnek el energiaforrásként. A zsírszövetnek védő és hőszigetelő funkciója van. Érdekesség, hogy köze van a fertilitáshoz (termékenységhez is): mind a túl sovány, mind a túl kövér nő nehezebben esik teherbe. Donhoffer Szilárd professzor vizsgálta a barna és a fehér zsírszövet közti különbséget és a szervezetben betöltött szerepét. Kutatásaiból kiderült, hogy a zsírszövet szervként működik. Elsőként mutatta ki, hogy a barna zsír hőtermelő, például az aorta körüli barna zsírszövet számottevő hőmennyiséget ad át az aorta vérének. A barna zsírszövet plazmájában nagy tömegben vannak jelen mitokondriumok, amelyek a sejten belüli oxidáció helyei. Újszülött korban a hőveszteség elleni védelem feladata. (A téli álmot alvó állatok hátán a lapockák között és a nyaki területen található barna zsírszövet és a hibernációs mirigyek segítik az állatot a tél átvészelésében.) A fehér zsírszövet az, amit mi hétköznapien "hájnak" nevezünk. A fehér zsírszövet a jóllakottság érzését szabályozó leptint is termel. Ezért érdemes megfogadni a "lassabban egyél!" jó tanácsot, hogy az agyba eljuthasson a leptin jelzése, a jóllakottság érzését kiváltva.
