

Táplálkozási szokások – a zsiradékok

Kis mennyiségű és megfelelő minőségű zsiradékra a szervezetnek szüksége van, hiszen energiát biztosít a szervezet számára, szükséges a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához, hozzájárul az idegrendszer kialakulásához, a testhőmérséklet állandó szinten tartásához stb.

A túlzott zsírbevitel viszont jelentősen növeli az étrend energiataralmát, elhízáshoz vezethet, mely növeli számos megbetegedés, pl. szív- és érrendszeri elváltozások, valamint egyes daganatok és az időskori cukorbetegség kialakulásának kockázatát. Ezért fontos a zsírbevitel mennyiségét szem előtt tartani (maximum a napi össz. energiabevitel 30 százaléka).

Az előző számban közölt napi étrend apró kis változtatásaival – zömben alacsonyabb zsírtartalmú nyersanyagok, élelmiszerek felhasználásával – sikerült 500 kalóriát „leküzdeni”. Nézzünk még egy-két tippet, ötletet a zsírcsökkentés megvalósítására.

- Egyen kevésbé zsíros ételeket. Különösen fontos ez a keveset mozgó, ülő foglalkozású emberek számára, hisz a zsiradék, legyen növényi vagy állati eredetű, a legnagyobb kalóriát adó tápanyagunk.
- Testsúlycsökkentés esetén törekedni kell arra, hogy a megadott kalórián belül a zsírokat jobban korlátozzuk, mint a szénhidrátokat, előbbiek ugyanis jobban hizlálnak. Amíg a táplálékból bevitt zsírból zsírszövet lesz, 3% energiavesztés következik be, a szénhidrátok esetében ez 25%.
- Az állati zsírok helyett növényi zsiradékot használjon. Napraforgó-, kukorica- vagy olívaolajat a zsír, margarint a vaj helyett. Olyan olajokat és margarinoikat válasszon, amelyek magasak egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakban.
- Növényi eredetű zsiradékot se használjon túlzott mennyiségben, abból is csak keveset. Fogyasztásuknál és felhasználásuknál vegye figyelembe, hogy az azonos mennyiségű növényi olaj és állati eredetű zsiradék energiataralma megegyezik!
- Részesítse előnybe a zsírszegény ételkészítési módokat, mint pl. a gőzölést, a párolást, a grillezést, a fóliában,

teflonedényben, sütőzacskóban, fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben történő sütést, a kukta és egyéb párolóedények használatát.

- Rántás helyett csökkentett zsírtartalmú tejföllel, joghurttal habarja ételeit.
- A látható zsiradékot távolítsa el a húsról, szedje le a szárnyasok bőrét, zsírtalanítsa az elkészült levest, pörköltet, paprikást (szedje le a felszínén összegyűlt zsiradékot).
- Húsok tűzdelésére a szalonna, bacon helyett válassza az aromás zöldségeket, gyümölcsöket és a gombát.
- Húsok töltésére, a megszokott szalonnás, májas töltelék helyett próbálja ki a friss fűszernövényekkel ízesített párolt zöldségeket.
- Ne, vagy csak kis mennyiségben használja fel a hússzafotot vagy pecsenyelét ízesítéshez, mártások készítéséhez.
- Szendvicsekbe sovány csirke-, pulykahúst, halat tegyen a zsírdúsabb szalámik helyett.
- Majonéz helyett készítsen saját maga zöldfűszeres, kefir salátaönteteket.
- Nassolásnál a különböző chips-ek, édes, vajos kekszek, csokoládék helyett válassza a friss és aszalt gyümölcsöket, müzliszeleteket.
- Vajás, töpörtyűs pogácsa helyett süssön korpás-, túrós-, sajtos-, tökmagos-, napraforgós pogácsát.
- Vajás, vajkrémmel töltött süteményeket váltsa fel túrós, gyümölcsös, pudingos édességekkel, de ezeket is csak mértékkel fogyassza.
- Vásárláskor nyitott szemmel járjon, válassza a soványabb húsokat és húskészítményeket, a zsírszegényebb tej és tejtermékeket, az alacsonyabb zsírtartalmú margarinoikat.
- Fagyasztott termékeknel ne az előre panírozott húsféleségeket válassza, vagy ha ilyet szeretne fogyasztani, a kínálatból a szárazon, sütőben, plusz zsiradék hozzáadása nélkül elkészíthető formákat keresse.

- Halkonzervek közül válassza, pl. a „...paradicsommártásban” feliratút és ne az „...olajos” típusút, így sok kalória spórolható.
- Érdemes tudni, majdnem minden élelmi anyag tartalmaz úgynevezett rejtett zsiradékot. A különböző élelmiszerekben, pl. a csokoládében, a jégkrémekben, az édességekben, a zsiradékban sült szirmokban, a chips-ekben, az olajos magvakban, a kolbász- és szalámifélékben, a felvágottakban és a sajtokban is (a közkedvelt sajtok többsége zsíros, félzsíros) van több-kevesebb zsír, amit nem lehet figyelmen kívül hagyni.
- Próbáljon meg minél több halat enni, lehetőleg hetente egyszer, amely legfőbb forrása a többszörösen telítetlen, esszenciális omega-3 és omega-6 zsírsavaknak. Kerüljön terítékre, lehetőleg soványan elkészítve tonhal, szardínia, lazac, makréla, hering, a hazai halak közül főleg az 1 kg-os vagy az alatti folyami hal, például a busa.
- Figyeljen a koleszterinbevitelre. Érdemes tudni, koleszterint csak az állati eredetű termékek tartalmazzák – azaz a hús- és húskészítmények, a tej- és tejtermékek.
- Különösen magas a koleszterintartalma a belsőségeknek, a tojássárgájának, a szárnyasok bőrének és a vajnak, ezért ezek fogyasztása csak ritkán, kis mennyiségben ajánlott.
- Próbálja ki a növényi szterinekből gazdag margarint.

Fekete Krisztina,
dietetikus

Országos Egészségfejlesztési Intézet

