



HEALTHY FOOD – Egészséges Étel az Egészséges Élethez

Élelmiszerekkel kapcsolatos népszerű tévhitek

Készült a vas megyei Markusovszky Kórház Nonprofit Zrt. megbízásából, a „Healthy Food – Egészséges Étel az Egészséges Élethez” című projekt keretében.



Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



Élelmiszerekkel kapcsolatos népszerű tévhitek

Készült a Vas Megyei Markusovszky Kórház Nonprofit Zrt. megbízásából, a „Healthy Food – Egészséges Étel az Egészséges Élethez” című projekt keretében.

2012. február

Empirica Gazdasági és Társadalomkutató Intézet Kft.

Mácsodi Bianka

IMPRESSZUM:

Tulajdonosi, szerzői és kiadói jogok:

© 2012: Empirica Gazdasági és Társadalomkutató Intézet Kft.

Szent György utca 16.

9400 Sopron

Minden jog fenntartva. A tanulmány nyomtatása, sokszorosítása kizárólag az Empirica Kft. írásos beleegyezésével lehetséges.

Megjegyzés: a tanulmány összeállítását alapos kutatások előzték meg, ennek ellenére a szerzők nem vállalnak felelősséget az esetleges hibás adatokért illetve nyomdai hibákért.

A projekt a Szlovénia-Magyarország Határon Átnyúló Együttműködési Program 2007-2013 keretében, az Európai Unió és a Magyar Köztársaság társfinanszírozásával valósul meg.

Élelmiszerekkel kapcsolatos népszerű tévhitek

Számtalan hiedelem él a köztudatban, amelyekre - eredetüket sem ismerve – támaszkodunk életmódunk, étrendünk kialakítása során. Az ilyen tévhitek követésével azonban gyakran a szándékolttal ellentétes hatást érünk el: az egészséges táplálkozás bevezetése érdekében fogadunk meg tanácsokat, amelyek akár negatív hatást is gyakorolhatnak szervezetünkre, egészségünkre.

Ezzel a rövid ismertető anyaggal szeretnénk leleplezni néhány hiedelmet, amelyek felszámolásával megszabadulhatunk bizonyos, az egészségünkre káros beidegződésektől.

Koffein

Koffeint nem csak kávéfogyasztással veszünk magunkhoz, hiszen a tea és a csokoládé összetevői között is megtalálható e serkentő hatóanyag.



		Koffeintartalom
Nyerskávé	Arabica	0,9-1,4%
	Robusta	1,5-2,6%
Tea	teafű	3,2-4,0%
	kész tea	0,4-0,7%
	Kakaóbab	0,2%

Forrás:

http://hvg.hu/egeszseg/20120221_elelmiszerekkel_kapcsolatos_tevhitek

A koffein elsősorban a központi idegrendszerre hat oly módon, hogy kiszorítja az agyból az adenzint, illetve annak álmoságot előidéző hatását, miközben növeli az adrenalin és a dopamin szintjét. A közhiedelemmel ellentétben tehát nem ébredünk fel a koffeintől, csupán az adenzint gátló hatását érzékeljük, valamint hevesebb szívverést tapasztalunk. A túlzásba vitt koffeinfogyasztás esetén viszont ingerlékenység, fejfájás, álmatlanság jelentkezhet. Az egészséges szervezet számára napi négy csészényi mennyiségig (ez 300-350 milligramm koffeint jelent) egyézségi kockázat nélküli a kávézás.

A koffein jótékony hatással bír az Alzheimer-kór megelőzése szempontjából, s míg a kávé a cukorbetegség és a köszvény kialakulását gátolja, a tea a fogszuvasodás és a reuma megelőzősét szolgálja.

A magas vérnyomással élőket általában eltanácsolják a kávéfogyasztástól. Antje Gahl táplálkozás-szakértő véleménye szerint azonban „magas vérnyomás mellett sem kell minden esetben teljesen száműzni a kávéfogyasztást. Először is: mindenki másképpen reagál a koffeinre. Másodszor: rendszeres fogyasztás során a hozzászokás jelensége is érvényre jut.”

S noha számos egyéb negatív hatással is – például rák, májbetegség, csontritkulás, fekélyek kialakulása – összefüggésbe hozták már a kávézást, valójában egyik sem igazolódott be.

A gyomorbántalmakat sem lehet összefüggésbe hozni a koffeintartalommal, sokkal inkább a pörkölés során adott kávéfajtában maradó sav és oldott sárgaanyag okoz irritációt. A klasszikus eszpresszó ennek megfelelően különösen gyomorkímélő: a kávébab-szemeket erősebben és tovább pörkölik, s így a savak és egyéb irritációt kiváltó anyagok nagyobb mértékben távoznak. Emellett a kávé erősségével is szabályozható a gyomorkímélő hatás mértéke.¹

De mielőtt még azt gondolnánk, csodaszerrel van dolgunk, tekintsük át a koffein negatív mellékhatásait. A le nem szűrt kávé fogyasztása növeli a koszorúér megbetegedés, valamint a hasnyálmirigyrák kialakulásának esélyét, a túlzásba vitt kávéfogyasztás pedig csontritkulás kialakulásához vezethet, főleg változó korban, mivel a koffein akadályozza a kalcium felszívódását.

A feketekávé megnövelheti egyes, szívbetegséget okozó aminosavak vérbeli koncentrációját. Az amerikai Creighton Egyetem Osteoporózis Kutató Központjának (CUORC) szakemberei bebizonyították: a szénsavas üdítőitalokban található koffein elvonja a csontrendszerből a kalciumot. Kiderült ugyanis, hogy a kólát és egyéb szénsavas üdítőitalokat fogyasztók szervezete fokozott mennyiségben választja ki a csontok e létfontosságú összetevőjét a vizeleten keresztül. A Brit Dietetikai Szövetség szóvivője szerint már napi négy doboz kóla jelentősen fokozza a fiatalok csontritkulás kockázatát.²

Megjegyzendő, hogy a koffein mértéktelen fogyasztása komoly egészségügyi problémákhoz vezethet, arról viszont megoszlanak a vélemények, mi számít mértéktelen fogyasztásnak, mivel a koffein lebontása egyéntől függően hosszabb-rövidebb ideig is eltarthat.

¹ <http://www.webbeteg.hu/cikkek/magasvernyomas/6222/magas-vernyomas-es-kavefogyasztas>

² <http://www.kavem.eoldal.hu/cikkek/igaz.html>

Koffeinmentes kávé

A koffeinmentes kávé megnevezése kissé félrevezető: a teljesen koffeinmentes kávé előállítása ugyanis technikailag kivitelezhetetlen. Még a koffeinmentesnek hirdetett termékekben is rejlik a koffeinkivonás folyamata után valamennyi (különként egyetlen gramm) az élénkítő hatású anyagból.³

A koffeinmentes kávé olyan zsírban gazdag kávébabból készül, mely a vér koleszterinszintjét emeli, így az érlemeszesedés rizikóját fokozza. A vérnyomás és a pulzusszám növelésének kivételével nagyjából ugyanazon hatásokat váltja ki, mint a koffeintartalmú kávé.

Teljes kiőrlésű gabona

Napjainkban nagy népszerűségnek örvend a teljes kiőrlésű gabonából készült termékek fogyasztása, mivel kutatások bizonyítják vércukorszint- és koleszterincsökkentő hatásukat, a rostok táplálkozásban betöltött szerepéről azonban egyelőre keveset tudunk. A rostok kedvezően hatnak az emésztőrendszer működésére, csökkentik a szénhidrátok glikémiás indexét, kedvező környezetet biztosítanak a vastagbélben található baktériumoknak.



Ám mivel ezek a gabonaszemek csak minimális mértékben vagy egyáltalán nem hántoltak, az őrlés során a korpa is a lisztbe kerül. A hántolatlan gabona és korpa pedig komoly veszélyforrás is lehet a rajtuk szaporodó penészgombák miatt. Az így készült élelmiszerek rendszeres fogyasztása súlyos megbetegedésekhez – például megtámadják a májat, károsítják a szervezet örökítőanyagát – is vezethet. Egyes penészgombák ugyanis úgynevezett mikotoxinokat termelnek, amelyek a legveszélyesebb természetes mérgeknak számítanak.⁴

Szójabab

A szójakészítmények fogyasztása évekig a legegészségesebb táplálkozásnak számított, az utóbbi időben egyre több negatív hangvétellű írás született a szójababbal kapcsolatban.

³ <http://www.webbeteg.hu/cikkek/magasvernyomas/6222/magas-vernyomas-es-kavefogyasztas>

⁴ http://hvg.hu/egeszseg/20120221_elelmiszerekkel_kapcsolatos_tevhitek

Számos tanulmány állítja, hogy a szójatej és a tofu ártalmas lehet az egészségre. A növényi anyagokból előállított másodlagos termékek - az eddigi kutatások szerint - rontják a memóriát, feledékennyé tesznek, de emellett a daganatos megbetegedések kialakulásához is hozzájárulhatnak, a férfiaknál pedig nemzőképtelenséget is okozhatnak.⁵

A szójabab nagy mértékben tartalmaz B-vitamint, telítetlen zsírsavakat, kalciumot vagy például folsavat és szelént, ezen felül különféle ásványi anyagokban (magnézium, mangán, vas, cink, értékes fehérjefélék) is gazdag hüvelyes növény. A vegetáriánusok számára a szója az egyik legfontosabb fehérjeforrás.

A szója azonban másodlagos növényi anyagokat - úgynevezett izoflavonokat – is tartalmaz, amelyről állatkísérletekben bebizonyosodott, hogy nem csak a daganatos megbetegedés kialakulását gátolják, hanem bizonyos körülmények között, ezzel éppen ellentétes - tehát rákkeltő - hatást is produkálhatnak.

A „Food and Drug Administration - FDA” elnevezésű egyesült államok-béli egészségügyi szervezet, 50 egymástól független tanulmány kielemezése után napi 25 grammban határozta meg a naponta kockázatok nélkül fogyasztható szójafehérje mennyiségét. Ez körülbelül 300 gramm tofunak vagy 800 ml szójatejnek felel meg.⁶

Kisgyermek számára semmiképpen nem javasolt szójakészítmények fogyasztása, a férfiak nemzőképességét viszont elhanyagolható mértékben befolyásolja negatívan, véli Helmut Heseker táplálkozástudós, a Paderborni Egyetem szójaszakértője.

Kefír

Kevesen tudják, hogy a kefir hosszú távú fogyasztása nem ajánlott, ugyanis a gomba, amelynek erjedéséből állítják elő, megzavarja a jótékony bélbaktériumok szaporodását és működését.

Tengeri só

Gyakran hangoztatott nézőpont, hogy a tengeri só egészségesebb a hagyományosnál, ám ezt a kijelentést éppen egy magyar kutatócsoport cáfolja, arra hivatkozva, hogy egy anyag tulajdonságai a kémiai összetételtől függenek, nem pedig az előlelettől. A hagyományos

⁵ <http://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/3483/mennyire-egeszseges-a-szoja>

⁶ uo.

(kő)só, amelyet sóbányából nyernek, szintén tengeri eredetű, csak éppen jó néhány millió éve elpárolgott tengerek, sós tavak maradványaiból származik.

A sót illetően a felhasznált mennyiség befolyásolja leginkább az egészségi állapotot, a megengedett mennyiséget illetően azonban nincs egyetértés a szakemberek körében. A WHO által ajánlott maximális napi érték 5 gramm, amely egy teáskanálnyi mennyiségnek felel meg. Ezzel szemben Európában a napi sóbevitel 9-12 gramm, Magyarországon elérheti a 12-15 grammot is.

Vörösbor

A mérsékelt vörösborfogyasztás szív- és érrendszeri előnyeit vizsgálatok igazolják, viszont nem zárható ki biztosan, hogy a mértékletes vörösborfogyasztás helyett inkább a fogyasztók átlagot meghaladó életszínvonala, vagy egészségtudatos hozzáállása a kedvező egészségügyi hatások forrása. Ebben az esetben tehát nem egyértelmű, hogy a vörösbor fogyasztása bír egészségmegőrző hatással, vagy a fogyasztók életmódjára jellemző egyéb körülmények.



A fenti gyűjteményből az a következtetés vonható le, hogy nem hihetünk feltétlenül a népi bölcsességeknek, hiszen minden szervezet máshogyan működik, másképpen reagál bizonyos összetevőkre, ezért érdemes táplálkozási szakértő segítségével, házi orvosunk javaslatai alapján kialakítani a számunkra leginkább megfelelő étrendet.

A tudatos vásárlás szintén elengedhetetlen feltétel, érdemes minden esetben elolvasni a termék csomagolásán feltüntetett összetevőket, és azok alapján mérlegelni, nem ártalmas-e egészségünkre az adott termék.