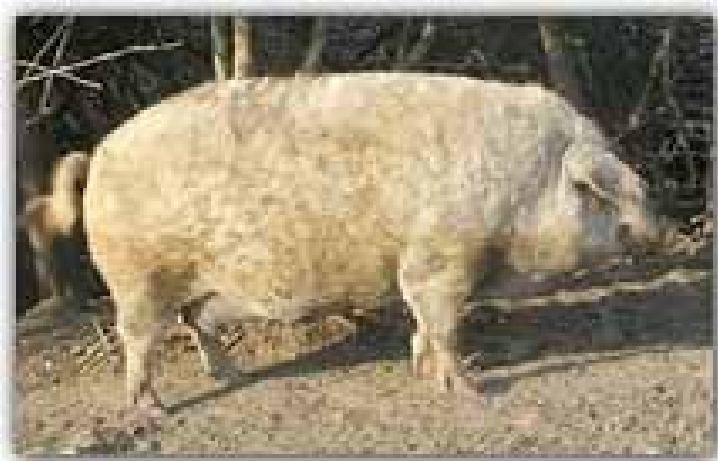


A mangalicából készült élelmiszerek fogyasztásának egészségügyi vonatkozásai



Prof. Dr. Szilvássy Zoltán, Dr. Csiki Zoltán

Dr. Sári Réka

Debreceni Egyetem

Táplálkozás : a környezetből a szervezet számára hasznosítható anyagok felvétele, hasznosítása az életműködések fenntartására majd a salakanyagok kiürítése.

A növények állatok ki tudják válogatni a számukra szükséges és fontos tápanyagokat, általában csak a szükségletüknek megfelelő mennyiséget veszik magukhoz.

Az **ember táplálkozásánál** az eredeti biológiai cél ma már háttérbe szorult, az elfogyasztott táplálék mennyiségét és minőségét sokféle tényező befolyásolja: gazdasági – társadalmi környezet, gasztronómiai szokások.

Számos betegség forrása lehet a helytelen táplálkozás, illetve az egészség megőrzésében egyre nagyobb jelentősége van a **kiegyensúlyozott táplálkozásnak**. A fejlett társadalmak főbb betegségei (elhízás, cukorbetegség, szív – érrendszeri betegségek, daganatok) megelőzhetők jól tervezett táplálkozással, sőt a kezelésben sem elhanyagolható a jól megválasztott élelmiszerek szerepe.

Az optimális étrend az élettani szükségleteken alapul.

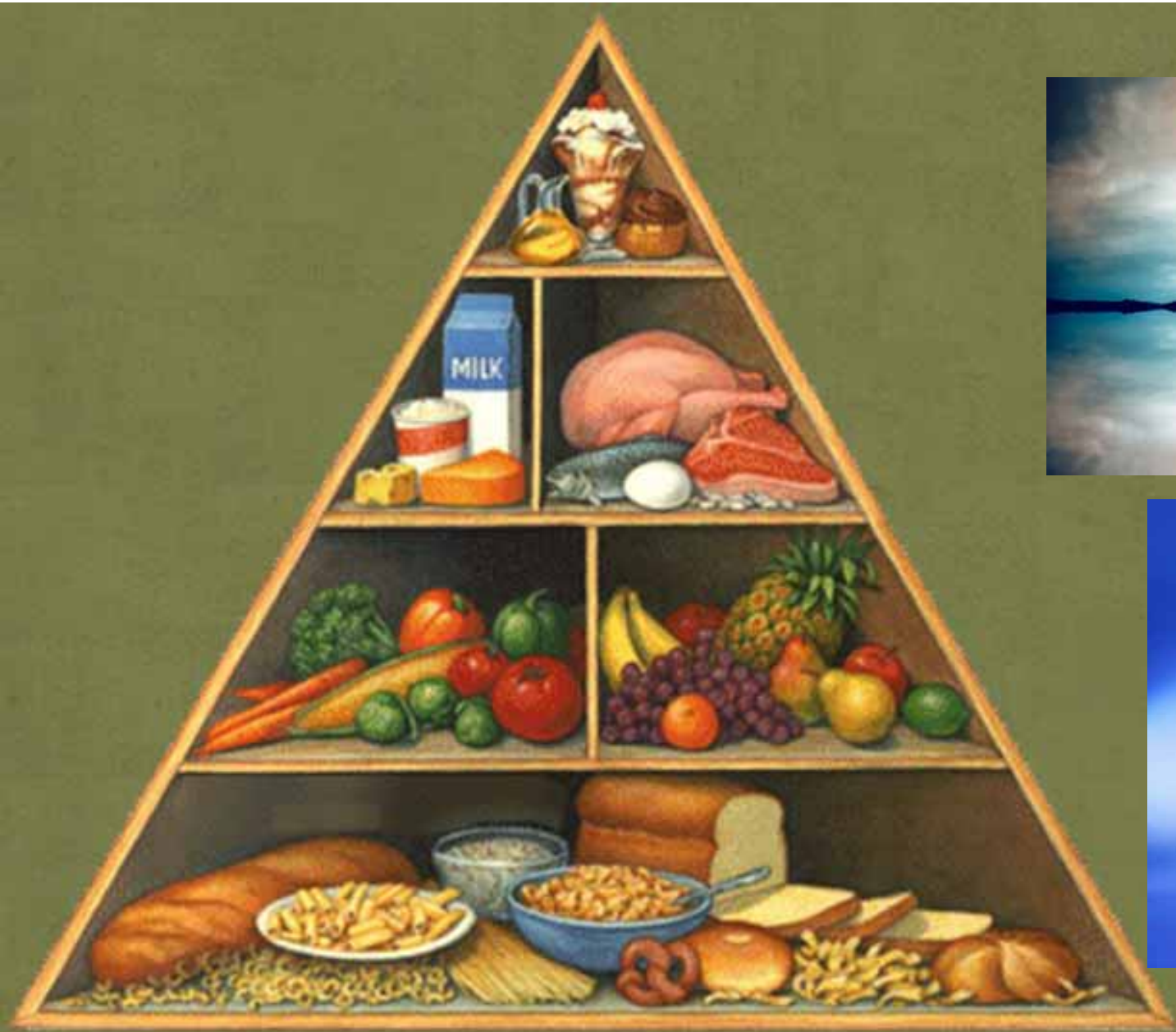
Az egészséges táplálkozás 12 irányelve

1. Változatos étrend
2. Zsírszegény elkészítési mód
3. Kevés só használata
4. Naponta többször: teljes kiőrlésű lisztből készült, barna pékárukat, gyümölcsöt, zöldséget, főzelékféléket
5. **NAPONTA: tejet, tejterméket, HÚST, HÚSKÉSZÍTMÉNYEKET**
6. édességeket, desszerteket ritkán fogyasszunk



Az egészséges táplálkozás 12 irányelve

7. Hetente tengeri halat
8. Naponta 4-5-ször étkezzünk - egyenletesen elosztva a napi mennyiséget
9. 1,5-2 l folyadék fogyasztása
10. **Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek**
11. A helyes táplálkozás mellett szükség van a rendszeres testmozgásra is.
12. Élelmiszerbiztonság



Húsok fehérjetartalma



- Átlagosan 20%
- Minden főétkezés legyen komplett! (reggeli, ebéd, vacsora)
- Teljes értékű fehérje: megfelelő mennyiségben és arányban tartalmazza az esszenciális aminosavakat
- Hasznosulása megfelelő



Húsok ásványi anyag-tartalma

- Gazdagok:
 - Vas – fele:hem-vas – jobban hasznosul – oxigén, szén-dioxid, elektron szállítás, hús színe: vastartalom
 - Kalcium - csontépítés
 - Magnézium - csontépítés, stresszkezelés
 - Kálium - sav-bázis egyensúly
 - Cink – enzim, inzulin alkotórésze



Különböző húsfélék vitamin és ásványi anyag tartalma

	B1-vitamin ($\mu\text{g}/100\text{g}$)	B2-vitamin ($\mu\text{g}/100\text{g}$)	B6- vitamin ($\text{mg}/100\text{g}$)	Niacin ($\text{mg}/100\text{g}$)
Sertéshús	750	300	0,35	6,0
Marhahús	150	200	0,12	4,5
Csirkehús	150	200	0,5	8,0

($\text{mg}/100\text{g}$)	Vas	Kalcium	Magnézium	Cink
Sertéshús	1,1	16,9	42	2,76
Marhahús	1,6	10,0	36	3,1
Csirkehús	0,6	5,0	30	0,57

Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (2009)

- Nők **66,2%**-a nem visz be megfelelő mennyiségű **vasat**
- Nők 43%-a és a férfiak 18%-a az ajánlott mennyiségnél kevesebb **cinket** visz be
- 65 év feletti férfiak nem viszik be **kalciumból** az ajánlott mennyiséget, nőknél a fiatalabb korosztály sem

Martos, Bakacs, Sarkadi-Nagy, Ráczkevy, Zentai, Baldauf, Illés, Lugasi: Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat-OTÁP2009. Orvosi Hetilap, 2012, 153; 1132-1141.

Lugasi, Bakacs, Zentai, Kovács, Martos: Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat-OTÁP2009. Orvosi Hetilap, 2012. 153; 1106-1117.

Húsok koleszterintartalma

Élelmiszer	Koleszterin (mg/100g)
Csirke, comb	85
Csirke, mell	66
Marha	75
Pulyka, comb	75
Pulyka, mell	60
Sertés, comb, karaj	60

Ezzel szemben a magas vastartalmú belsőségek átlagosan 300-400 mg **koleszterint** tartalmaznak, a **tojássárgája 1190 mg**-ot

Mangalica

-A mangalica a bánási sumádia és a szalontai, bakonyi sertések keresztezéséből itt Magyarországon jött létre. A környező országokban egyszerűen csak „magyar disznónak” nevezték. Az első feljegyzések 1791-ből származnak róla.

-A mezei munkához létkérdés volt a jól eltartható, erőt adó szalonna, és a legeltető pásztornak is mindennapi étke volt a kiadós „kenyérszalonna”.

-A szabadtűzi főzés eredeti technológiája elképzelhetetlen jóféle szalonna, azaz „zsírzó” nélkül.

-A mangalica - zsírsertés lévén - **vastag szalonnával** és sötét, erősen **márványozott hússal** jellemezhető.

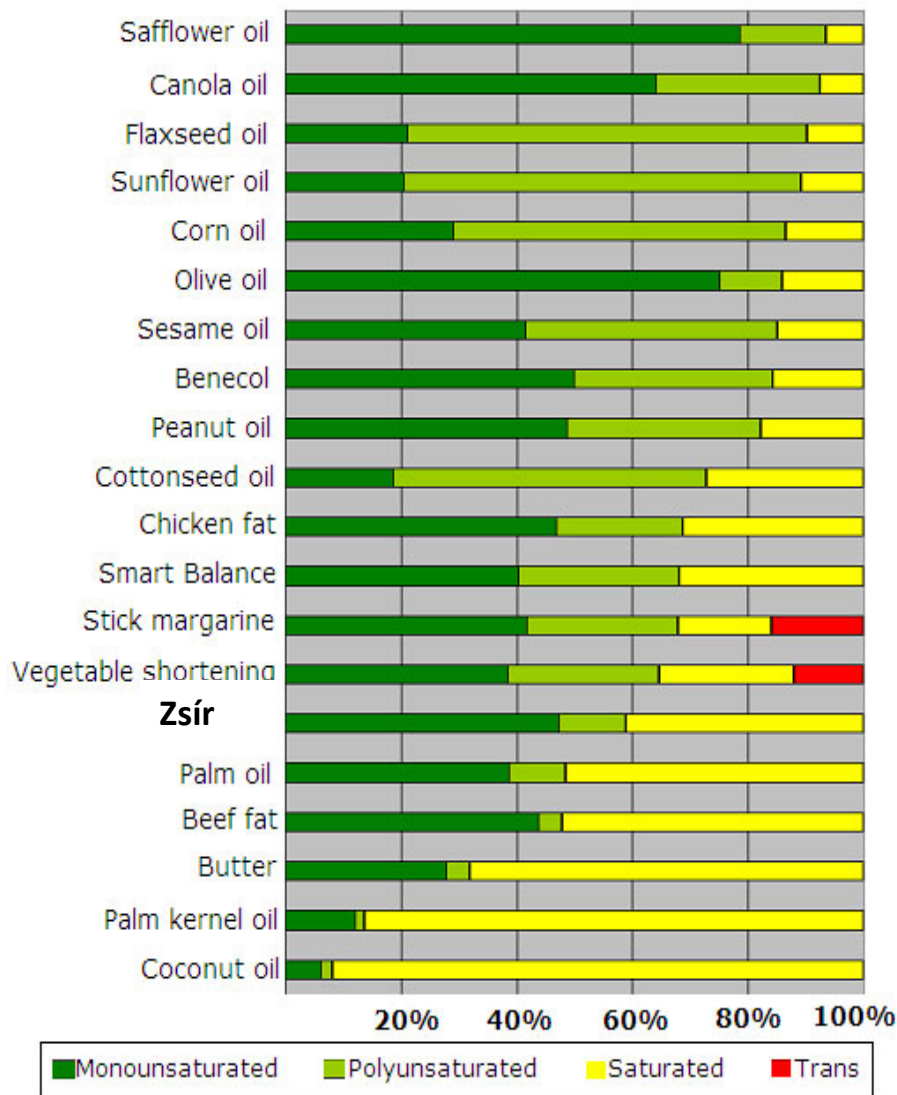
Mangalica

- ENDER és mtsai (2002) kísérleteiben az átlagos izomközi zsiradék 7,5% volt mangalica esetén, míg az ugyancsak zsírosodásra hajlamos német öves sertésnél 2,6%, német lapály húsertésnél 1,1%.
- A mangalica hátizmában 7,7% - 9,0% izomközi zsiradékot mértek.
- **A nagyobb zsírtartalom finom eloszlással párosul, ezáltal a mangalica húsa kiválóan alkalmas lédús, ízletes pecsenyehúsok, steak jellegű sült és érlelt sonka készítésére.**



Zsírsavak – táplálkozás

Types of fat in various oils, spreads



A tudomány állítása szerint a telítetlen és többszörösen telítetlen cisz zsírsavak a jó zsírsavak.

- A telített zsírsavak szénatomjai között csupán egyszeres kötéseket (-C-C-) találunk, ami a zsírsavmolekulát “merevvé teszi”. Ez a “folyadékként” jellemezhető sejtmembránba való beépüléskor hátrányos. Ide tartozó telítetlen zsírsavak például a sztearinsav.

- A telítetlen zsírsavakban a szénatomok között egy, vagy több kettős kötés (-C=C-) is van. Pl. olajsav és a linolsav, a molekula kevésbé merev. Az egyszeres telítetlen zsírsavak csökkentik az LDL koleszterin szintjét. Szobahőmérsékleten folyékonyak.

- **Esszenciális zsírsavak:** a táplálkozás szempontjából különösen a linolsav és az alfa-linolénsav érdemel figyelmet, mivel ezeket a szervezet nem képes előállítani, tehát külső forrásból kell biztosítani. Hozzájuk tartozóak az omega-3-zsírsavak

Mi is az az omega 3 és omega 6 zsírsav?

A számok az első kettős kötések helyét jelölik a szénláncon.

omega-3: A szénlánc metil-végétől számítva az első kettős kötés a 3. szénatomon van.

omega-6: A szénlánc metil-végétől számítva az első kettős kötés a 6. szénatomon van.

Kívánatos omega 6:3 arány = 2:1

Étrendünkben ma ehelyett az omega 6:3 arány = 20:1 – 30:1.

A mangalica hasaszalonnája kevesebb sztearinsavat (9,7%) (telített zsírsav), és több linolénsavat (14,0%) (omega-3 zsírsav) tartalmaz, mint a hátasszalonna, ezért kevésbé kemény (HOLLÓ 2003).

A mangalica szalonnájának zsírsavösszetétele, párosulva a nagy, 93,5%-os zsírtartalommal, kiváló minőségű füstölt szalonna előállítását teszi lehetővé (ENDER 2002).

Hátszalonna telített és telítetlen zsírsavtartalma különböző sertésfajtákban

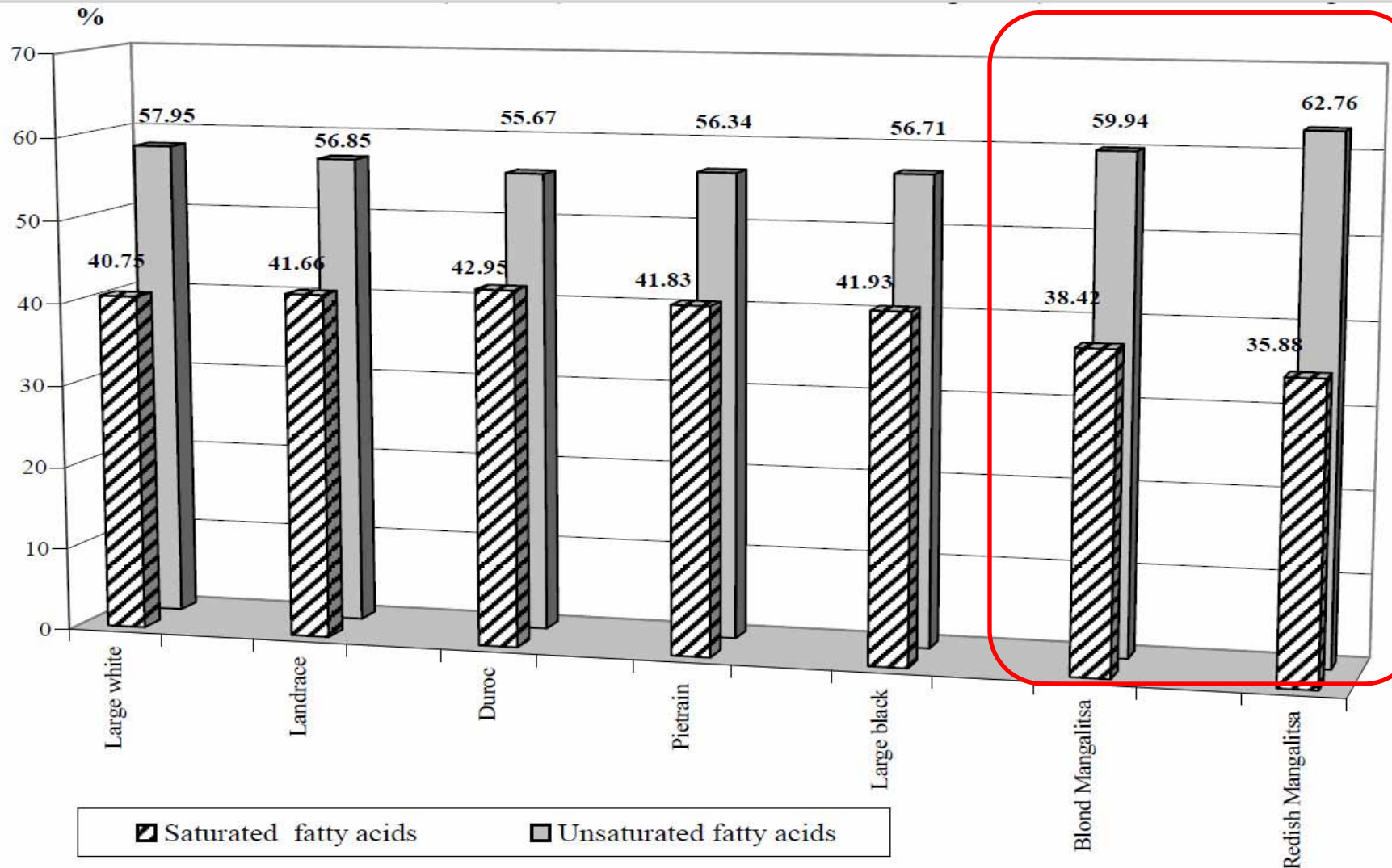


Figure 1. Saturated and unsaturated fatty acids in back fat of several modern pig breeds and Mangalitsa

- A mangalica hús **12-16%**-kal kevesebb telített zsírsavat és **8-10%**-kal több telítetlen zsírsavat (n-3 és n-6) tartalmaz mint a fehérsertések húsa (Petrovic M. 2010).
- **A hús – de még a szalonnáé is - koleszterin tartalma jóval alatta van a szükséges – javasolt napi adagnak : 300 mg/nap (pl. sonka 67 mg/100g, szalonna 130 mg/100g).**



Köszönöm a figyelmet!

