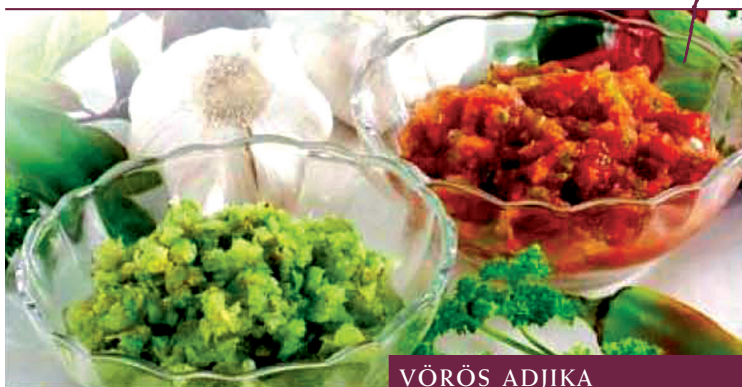


Receptek



VÖRÖS ADJIKA

ADJIKA

Hozzávalók

- 200 g édes pirospaprika (Kápia vagy pritamin)
- 120 g fokhagyma
- 200 g sárgarépa
- 200 g alma
- 100 g petrezselyemgyökér
- 200 g paradicsom
- 0,5 dl citromlé (először kevesebbet tegyünk bele, hátha túl savanyúnak találjuk)
- ízlés szerint só, esetleg kevés méz

A bház alapfűszer, azaz inkább zöldségmártás, amelyet szinte minden ételbe beletesznek, de nyersen is fogyasztják. Receptje házanként változik. Mi most csupán kettőt közlünk, de bárki megalkothatja a saját utolérhetetlen adjikareceptjét!

Mossuk és tisztítsuk meg a hozzávalókat. ■ Robotgéppen kisebb adagonként aprítsuk fel, vagy gép hiányában reszeljük le egy kisebb lyukú reszelőn. ■ Keverjük hozzá a citromlevet, sót és mézet. ■

Hozzávalók

- 10 édes pirospaprika (Kápia vagy pritamin)
- zöldfűszer (korianderzöld, petrezselyem, kapor)
- 12 dkg bazsalikom ■ 12 dkg zellerzöld
- 10 dkg fokhagyma ■ só ízlés szerint ■

TKEMALISZÓSZ

Hozzávalók

- 200 g savanyú aszalt szilva
- 1 gerezd fokhagyma áttörve
- aprított korianderzöld vagy kapor
- ízlés szerint só ■

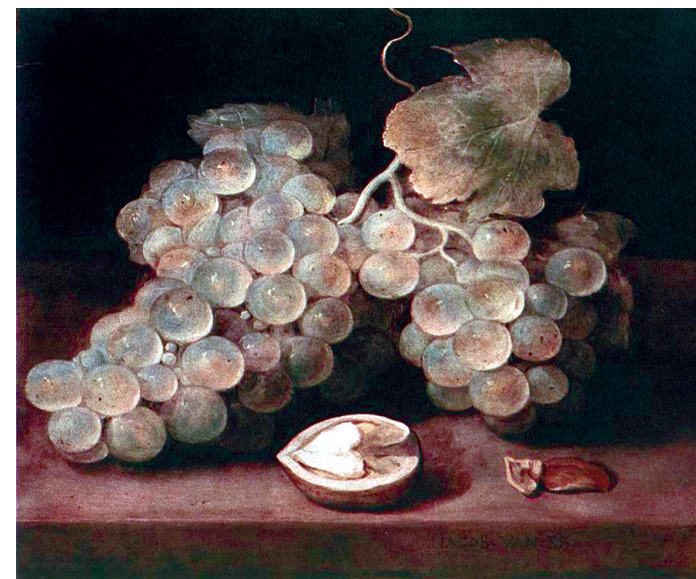
Többek között főtt vörös babhoz keverik hozzá, és korianderzölddel fűszerezve fogyasztják.

A szilvát mossuk meg és áztassuk be, amíg megpuhul. (Ha szükséges, magozzuk is ki.) ■ Nyomjuk át egy szitán, vagy robotgéppel aprítsuk fel. ■ Öntsük fel egy kis vízzel, míg tejföl sűrűségű lesz. ■ Fűszerezzük, majd forraljuk fel. ■

Hogyan javíthatjuk a koleszterinszintünket?

A koleszterin nélkülözhetetlen eleme az állati és emberi sejteknek, részt vesz a sejtmembránok alkotásában, és számos fontos vegyület, mint például a D-vitamin, az epesavak és a mellékvesekéreg által termelt szteroid hormonok előanyaga. A koleszterin egy része az elfogyasztott táplálékból származik, azonban szervezetünk (főleg a máj) maga is képes koleszterint előállítani.

A vérzsírok (lipidek) a plazmában történő oldódást megkönnyítendő lipoproteinszemcséket alkotva, fehérjékhez kötődve keringenek, különböző súlyú és sűrűségű „szállítóeszközökön” közlekednek. A leg súlyosabb hordozóikat nagy sűrűségű lipoproteinnek (HDL – high-density, azaz magas denzitású lipoprotein), a kisebb súlyút kis sűrűségű lipoproteinnek (LDL – low-density, alacsony denzitású lipoprotein), a még könnyebb „szállítót” pedig igen kis sűrűségű lipoprotein-



A magas koleszterinszint alattomosan károsítja érrendszerünket. Panaszokat sokáig nem okoz, de már a fiatal felnőtteknél is visszafordíthatatlan károsodásokat idéz elő az arra hajlamosak érfalán – hosszabb távon növelve testszerte az érszűkület, a szívkoszorúér-betegség, a stroke és az infarktus kockázatát.

nek (VLDL) nevezik. Az LDL feladata a koleszterin szállítása a sejtek felé, és útközben leadhatja azt az érfalba. Az LDL-en belül egy bi-

zonyos típusú koleszterin, az ún. oxidált koleszterin a rossz hatóanyag, amely összefügghet a szívbetegség kockázatával. Az LDL szintje a vérben



fontos meghatározója annak az aránynak, amelynél a koleszterin lerakódik az artéria falára. A HDL eltávolítja a koleszterint az artériákról, az érfalba lerakódott koleszterint képes felvenni, a májhoz szállítani, ahol az epe által a test megszabadul a zsíros anyagtól. Az LDL-ben utazó koleszterin a „rossz”, a HDL-ben levő pedig a „jó” jelzőt kapta. A szívbetegség kockázatára jobban utal a HDL és a teljes koleszterin egymáshoz viszonyított aránya, mint ha csak az egyik vagy csak a másik értéket figyelnénk.

A teljes koleszterin/HDL arány ideális szintje 3,4 vagy ennél kevesebb. Törekedjünk ezt az értéket megközelíteni, illetve elérni.

Mi határozza meg a koleszterin szintjét?

Vérkoleszterin-szintünket elsősorban az étrendünk határozza meg, azon belül főként három tényező: a telített zsír (S), a többszörösen telítetlen zsír (P) és a koleszterin. A telített zsír és a koleszterin hajlamos arra, hogy megemelje, a többszörösen telítetlen zsír pedig arra, hogy csökkentse a vérben lévő koleszterin mennyiségét. A telített zsír azonban kétszer akkora erő-

vel emeli a koleszterinszintünket, mint ahogyan a többszörösen telítetlen csökkenti.

Érdeemes tehát figyelni arra, hogy ha az élelmiszerekben a többszörösen telítetlen/telített zsír (P/S) arány 2-nél nagyobb, akkor képes a táplálékban lévő zsír csökkenteni a vérkoleszterin szintjét. Fordítsunk több figyelmet táplálékunk megválasztására!

Nem minden többszörösen telítetlen zsiradék jótékony hatású. Ilyen élelmiszer például a margarin, amely nem természetes táplálék. Növényi olajból, leggyakrabban kukoricaolajból, nagy nyomás alatti hevítéssel készül. Hidrogénezésük során megváltoznak a zsírok fizikai tulajdonságai, halmazállapotuk eltolódik a szilárd felé. Az így keletkezett transzzsírsavak a szervezetben a telített zsírsavakkal azonos módon hasznosulnak, jelentősen megnövelik

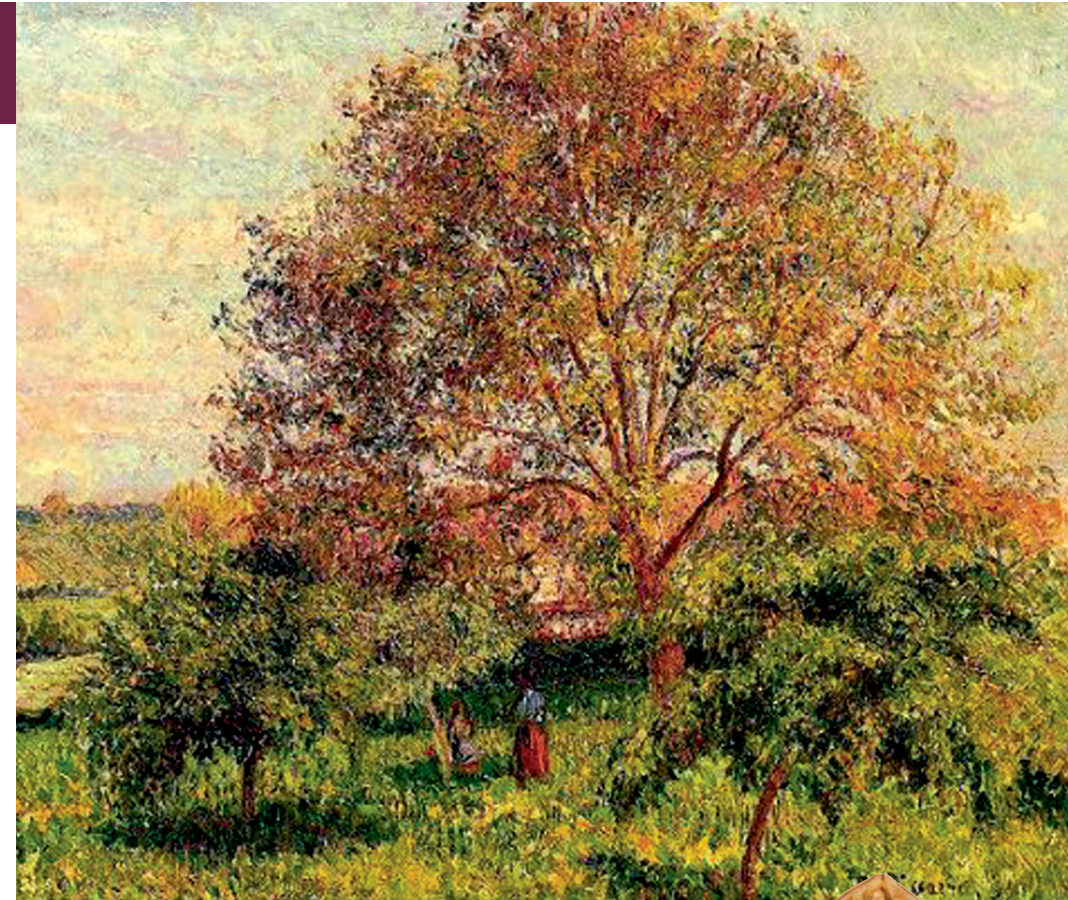


a szérumkoleszterin-szintet és az LDL-t.

A Harvard Egyetemen végzett, nyolc évig tartó kísérlet során megállapították, hogy a koleszterinszint emelkedése összefügg a margarinfogyasztással. A transzzsírsavaknak a rák előidézésében is szerepük volt. „A növényi olajokat természetes állapotukban kellene használnunk” – hívta fel a figyelmet a kutatás vezetője.

Az oxidált koleszterin egy újabb fontos táplálkozási tényező, amely a szívbetegség esélyét befolyásolja. Az oxidált koleszterin fogyasztása jobban megemeli a vérkoleszterinszintet, mint a koleszterin önmagában, valamint egyéb káros következményei is lehetnek (részletesen lásd: Érendszeri károsodást okoz? – Az oxidált koleszterin, Új Életmód, 2011/1, 42–46. o.). Jelentős károsodás keletkezik a véredényekben.

Ha a koleszterin egy ideig levegővel érintkezik, vegyül a levegőben lévő oxigénnel, oxidált koleszterin termelődik. A koleszterinoxidációs termékek legkárosabb kombinációja a tej, cukor és tojás együttese, vagy bármelyik kettő ezek közül. A nagyon magas cukortartalmú élelmiszerek sokkal hajlamosabbak az oxidációra.



CAMILLE PISSARRO: DIÓFA TÁVASSZAL

Mi tartalmaz koleszterint?

Csak az állati eredetű termékekben (hús, tej, sajt, vaj stb.) van koleszterin, és igen alacsony a P/S arányuk is, így számottevő módon emelik a szérumkoleszterin szintjét. A csirke (0,76), pulyka (0,87), halak (1,8) ugyan kisebb mértékben, mint a vörös hússok (0,09–0,5) és a sajt (0,09), de nem azért, mert koleszterin-csökkentő hatásuk lenne.

Az állati eredetű zsírokkal ellentétben a növényi zsírokban egyáltalán nincs kolesz-

terin. A legtöbb növényi termékben igen sok a többszörösen telítetlen zsír, kivéve a kókuszt (P/S=0,01) és a pálmaolajat (P/S=0,2). Az étkezések során az állati eredetű zsírok mellőzése és a növényi olajok használata javasolható.

Különösen kedvező hatásúak – telítetlen zsírsavtartalmuk miatt – az olajos magvak. A Loma Linda Egyetem diófogyasztással kapcsolatos kísérleteiben megállapították, hogy azoknál, akik heti öt alkalomnál többször ettek diófélét (84 g/nap), már 4 hét múlva nemcsak a koleszterin-



érték (LDL-szint) csökkent, hanem a szívbetegség kockázata is. A diónak (P/S=6,9) meglehetősen látványos hatása van az ember koleszterinszintjének csökkentésében. Kiemelhető még ebből a szempontból a mandula (P/S=2,2) is.

Sok egészségügyi szakembert leptek meg a kísérlet eredményei, főleg azokat, akik korábban a diófélék mellőzésére intették páciensei-



ket, félve a magas zsírtartalom káros hatásaitól.

Fontos az étrend magas rosttartalma

Az egészségügyi szakemberek egyre komolyabban veszik a szívbetegség kockázatát befolyásoló étkezési, táplálkozási tényezőket. Az állati eredetű termékekben (hús, tej, tojás, sajt stb.) egyáltalán nincsenek rostok.

A növényi táplálékban lévő rostok segítik csökkenteni a koleszterint azáltal, hogy csökkentik a koleszterin felszívódását a bélből. A vízben oldódó rostok igen fontosak a koleszterin csökkentése szempontjából. Gyümölcsök, zöldségek, olajos magvak, gabonák, hüvelyesek – ez az öt fő táplálékforrás, amely természetes, finomí-

atlan állapotában ezt a koleszterincsökkentő rostot tartalmazza. A zabkorpa és a gyümölcsök pektinje, vízben oldódó rostjai különösen jó hatásúak.

Egy másik gabonaféléről is megállapították, hogy áldásos hatásai vannak a vérkoleszterinszintekre: ez pedig a hajdina. A Kína belső vidékén folytatott kísérlet megállapította, hogy a hajdina rendszeres fogyasztásával mind a teljes koleszterinszint, mind az LDL-koleszterin szintje csökkent, és egyidejűleg a teljes koleszterin/HDL-hez viszonyított aránya is csökkent.

Ha különböző növényi forrásokból legalább 30-40 g rostot fogyasztunk naponta, csökkenthetjük a szívbetegség, a rák, a bélbetegségek és más betegségek kockázatát is.

A vitaminok hatása a koleszterinszintre

Az élelmiszerekben számos olyan anyag van, amely megakadályozza a normális koleszterin oxidációját a szer-

vezetünkben. A kísérletek azt mutatják, hogy ilyen vonatkozásban a három legelőnyösebb vegyület, antioxidáns vitamin az E-vitamin, a C-vitamin és a béta-karotin.

Hogyan juthatunk naponta elegendő E-vitaminhoz a táplálék útján? Mivel az állati eredetű termékekben kevés az E-vitamin, ezért szükséges a növényi táplálékok rendszeres, nagyobb mennyiségű fogyasztása, ezáltal jó eséllyel csökken a szívbetegség kockázata. Jó E-vitamin-források: búzacsíra, növényi olajok, hüvelyesek, diófélék (főleg a mandula), a teljes kiőrlésű gabonák, a zöld leveles zöldségek.

A Harvard Egyetemen végzett egyik kísérlet megállapította, hogy a béta-karotinban gazdag étrend csökkenti a szívbetegség okozta halálozások számát, azonban érdekes módon a béta-karotin-pótló nem csökkentette a szívbetegség esélyét. Béta-karotin nagy mennyiségben található a sárgarépában, paradicsomban, brokkoliban,



A diónak látványos hatása van a koleszterinszint csökkentésében. Kiemelhető még ilyen szempontból a mandula is.

eperben, kelkáposztában, görögdióban, ananászban, és a sárga úritökben.

A HDL-koleszterin szintjét megemelő tényezők

A mozgás növeli a HDL szintjét, mégpedig az aktívabb, aerobik jellegű sportok, mint például a futás, kocogás, intenzív gyaloglás, kerékpározás, sífutás, úszás. Ezek a mozgásformák emelik a szívritmust, mert igénylik a ritmikus testmozgást és a mély lélegzetvételt. Ha most nincs is jó állóképességünk, de elkezdünk egy rendszeres mozgásprogramot, a szívbetegség kockázata 50 százalékkal csökkenthető.

Ha sikerül a trigliceridszintet csökkenteni, megemelkedik a HDL szintje. Alacsonyabb trigliceridértékekhez vezet, ha lefogyunk, elérjük az ideális testsúlyt. Ehhez feltétlenül szükséges, hogy rendszeresen mozogjunk. Együnk kevesebb zsiradékot, tartózkodjunk az alkoholtól, hagy-

junk fel a dohányzással, melőzzük a finomított cukrot, csökkentjük a stresszt!

Egy kísérlet során szívkoszorúér-betegségben szenvedők 8 hónapon keresztül napi 4 gerezd fokhagymát fogyasztottak el. A kísérlet kezdetén a HDL-szintek igen alacsonyak voltak. Nyolc hónap múlva azonban a HDL abszolút szintjei 65 százalékkal voltak magasabbak, ami az egésznek a 28 százaléka. A fokhagyma fogyasztása nemcsak megemelte a kívánatos HDL-szintet, de csökkentette a teljes és az LDL-koleszterin szintjét, valamint a trigliceridek értékét is. Ebből a szempontból a fokhagyma nemcsak táplálékízesítő, hanem az egészséges étrend része is. Egy másik kísérletben az állapították meg, hogy azoknál, akik a margarint repce- vagy olívaolajjal helyettesítették, határozottan emelkedett a HDL szintje, miközben az LDL-szint enyhén csökkent.

Gyógyszerfogyasztás a koleszterin csökkentésére

Vannak igen hatékony gyógyszerek, amelyek valóban segítenek csökkenteni a magas koleszterinszintet, de mind egyiknek lehetnek káros mellékhatásai. Sokan rájönnek, hogy ha elfogadják az egészséges életmód alapelveit, és megfontolt, rendszeres mozgásprogramba kezdenek, kevés telített zsírt és koleszterint, de sok rostanyagot tartalmazó ételeket fogyasztanak, akkor mindezzel a magas koleszterinszintjüket sokkal jobban, tartósan csökkenthetik, mint gyógyszerekkel, és még a potenciális mellékhatásokat is elkerülik. Az orvo-





soknak minden egyes recept felírásakor mérlegelniük kell a gyógyszeresedés előnyeit és hátrányait. A lakosság elenyésző kisebbségének genetikai hibák miatt szüksége lehet gyógyszerre az egészséges életmód mellett is, a szívbetegség megelőzésére vagy gyógyítására. A nagy többségnek azonban egyáltalán nem lenne szüksége a gyógyszeresedésre, ha a lehető legteljesebb mértékben egészséges életmódot folytatna, amely a legkevésbé költséges és a leghatékonyabb módszer mind a megelőzésben, mind a gyógyításban. ■

Makra-Lázár Ágnes



Az olajos

Az olajos magvakról tudjuk, hogy számos egészségvédő tulajdonságuk van, magas az ásványianyag- és vitamintartalmuk. Azonban kevésbé közzismert, hogy rendszeres fogyasztásuk az egészségünk forrása lehet. Most a hazánkban is népszerű fajták mellett (dió, mogyoró, mandula, földimogyoró, pisztácia, napraforgómag, tökmag, szazám, lenmag) részletebben megismerkedhetünk a kevésbé ismert és fogyasztott fajtákkal is (törökmogyoró, kesudió, pekándió, paradíó, fenyőmag).

Dió ■ A dió Perzsiából származik, hazánkban a rómaiak terjesztették el. Dióolajat a görögök már Kr. e. 400-ban használtak. A mag fehérjeterartalma annál alacsonyabb, minél magasabb az olajtartalma. Gyógyhatása régóta ismert és szerteágazó. Féreg- és parazitaölő, vértisztító, serkenti az emésztőszervek munkáját, telítetlen zsírsavtartalmának köszönhetően gátolja az érlelmeszesedést. Rosttartalma támogatja a normális bélműködést. Aromás, sötétsárga olaja rendkívül jó zsírsav-összeté-

telű, emiatt terápiás céllal is alkalmazható a koleszterinszint csökkentésében. Mint salátaöntet, különlegesen ízletessé teszi a zöldségeket, és nagyban segíti a zsírban oldódó vitaminok hozzáférését a

gátolja az érlelmeszesedést

szervezet számára. A dióolaj csak maximum 6 hónapig tartható el hűvös, sötét helyen, mert könnyen avasodik, és elveszti aromáját.

Mogyoró ■ Elterjedése a mérsékelt éghajlatú területekre jellemző. Olyan enzimeket tartalmaz, melyekre a sejteknek szükségük van az energia-termeléshez. Ásványianyag- és vitamin-összetételének köszönhetően fokozza a koncentrációképességet, serkenti

értékes gyógynövény

az agyat, magas réztartalma elengedhetetlenül fontos a növekedéshez és a fejlődéshez. Olaja ízletes, mézzel keverve igen jó erősítőszer. A friss termés héja fényes, minél régebbi, annál mattabbá

magvakról bővebben

válí. Egy évnél tovább nem érdemes tárolni. A mogyoró nem csak egészséges rágcsálnivaló, hanem értékes gyógynövény is. Levelei cseranyagokat és illóolajokat tartalmaznak, amelyek összehúzó, gyul-

valódi mogyoró. Tápanyag-összetétele azonban hasonló a diófélékéhez, így ugyanolyan jó hatással van a szervezetünkre, mint azok. A földimogyoróra allergiás betegek száma ma a világon nagyon

van összefüggésben, hogy ezeken a kontinenseken a mogyorót főzik vagy sütik.

Pisztácia ■ Iránból származik. Több fajtáját is ismerjük, ezek közül kilenc fogyasztható. Vásárláskor figyeljünk rá,



ladáscsökkentő, fertőtlenítő hatásúak. Főleg teakeverékek alkotóeleme, amelyeket epebetegségek, szájüregi gyulladások, sebek kezelésére alkalmazhatunk, de borogatásként és ülőfürdőként is használhatunk, például aranyér esetén.

Földimogyoró ■ A földimogyoró valójában hüvelyes, mint a borsó vagy a bab, nem

magas, azonban ez a betegség szinte csak ott fordul elő, ahol a mogyorót pörkölik.

ugyanolyan jó hatással van a szervezetünkre, mint a diófélék

Afrikában és Ázsiában a megbetegedések száma elenyésző, ami valószínűleg azzal

csökkenti az LDL-koleszterin szintjét, míg a „jó” koleszterin szintjét növeli

hogy csak olyan csomagot vegyünk meg, amelyben a szemek jól ki vannak nyílv, mert azok ízletesebbek. Jól lezárt dobozban vagy zacskóban tároljuk hűvös helyen, mert ha-



mar elveszti beltartalmi értékeit. Magas telítetlen zsírsavszázalékával segíthet megelőzni a szív- és érrendszeri megbetegedéseket, valamint a prosztata kóros elváltozásait. Orvosi kutatások azt mutatták ki, hogy rendszeres fogyasztásával az LDL-koleszterin szintje csökkent, míg a HDL- („jó”) koleszterin szintje nőtt. Emellett a vizsgált betegek testsúlya és vérnyomása nem változott. Olajában számos olyan hatóanyagot találtak, amelyek képesek több baktériumtörzs és élesztőgomba elpusztítására.

Mandula ■ Hazánkban termesztésének kezdete a római uralom idejére nyúlik vissza. Ha a bőrét eltávolítjuk, könnyen emészthető, annak elle-

rendszeres fogyasztásával csökkenthető a szívinfarktus kockázata

nére, hogy nagy mennyiségű zsírt, szénhidrátot és fehérjét tartalmaz. Magas ásványi-anyag- és vitamin-összetételének köszönhetően rendszeres fogyasztásával csökkenthető a szívinfarktus kockázata, alacsonyan tartható az LDL-koleszterin szintje, valamint segít a 2-es típusú diabetes kialakulásának megakadályozásában. Orvosi vizsgálatokkal bizonyított tény, hogy ha az elfogyasztott táplálék mandulát is tartalmaz, akkor az kivédi az étel vércukorszint-emelő hatását. Ezenkívül a kutatók azt is megállapí-

tották, hogy mandulás ételek után volt a legalacsonyabb a szabad gyökök mennyisége a vérben. Antioxidáns, koleszterincsökkentő, agyműködést javító hatású.

Törökmogyoró ■ Valóban Törökországból származik, de a mérsékelt területeken mindenhol elterjedt, egészen a Himalájáig. Csodás, mély ár-

jelentős vas-, kálium- és foszforforrás

nyékot adó fává nő. Ízletes termése sok fehérjét és rostot tartalmaz, emellett jelentős vas-, kálium- és foszforforrás. Előnyösen befolyásolja a koleszterinszintet.

Kesudió ■ Közép-Amerikából származik, de ma már a

trópikusokon mindenhol termesztik. Héja erős bőrirritációt okozó, maró hatású, mérgező olajat tartalmaz, melyet pörkölés után távolítanak el a magról. Nyersen maga a mag

erősíti a csontokat

is mérgező, de pörkölés után jóízű és tápláló, és jó étolajat préselnek belőle. A mag nagyon sok zsírt, fehérjét és keményítőt tartalmaz. Erősíti a csontokat, a haját és a bőrt, sejtmegújító hatású, csökkenti a keringési betegségek kockázatát.

Pekándió ■ Őshazája Amerika, ott is a Mississippi térsége, de napjainkban már szinte egész Amerikában, Brazíliában és Ausztráliában is ter-

folsavtartalma igen magas

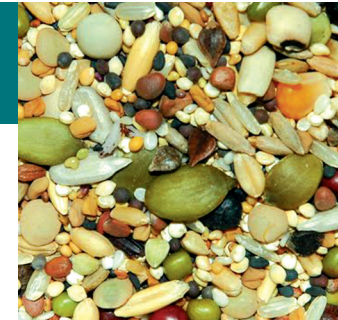
mesztik. Régen az indiánok télire elraktározott elesége volt. Számos vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, emellett említést érdemel, hogy koleszterinszegény. Folsavtar-

talma igen magas, emiatt fogyasztása kismamáknak kifejezetten javasolható.

Paradió ■ Brazília trópusi erdeiből származik. Rendkívül tápláló, erősen hizláló hatású. A mi diónkhoz hasonlóan sok benne a zsír és olaj, ezek nagy százalékban telítetlen zsírsavakat tartalmaznak. Sok ásványi anyagot tartalmaz, kiemelkedő a szeléntartalma. A szelén nélkülözhetetlen számos

szellemi teljesítményt fokozó hatású: néhány szem vizsga előtt kifejezetten előnyös

idegi működéshez, hangulatjavító, és segít megőrizni a szövetek rugalmasságát. Szellemi teljesítményt fokozó hatású, így napi néhány szem elfogyasztása vizsga előtt kifejezetten előnyös. Az antioxidánsok közé tartozik (ezáltal fontos szabadgyök-fogó), az E-vitaminnal kölcsönösen erősítik egymás hatását. Napi 1-2 szem paradió elfogyasztásával fedezhető egy felnőtt szervezet szelénszükséglete. Vigya-



zat, a szelén túladagolható! Ha túl sok raktározódik el belőle a szervezetünkben, komoly bőr- és körmbetegség tüneteit okozhatja. Ez a növény még hazájában sem alkalmas ültetvényes termesztésre, így a boltokban kapható paradió az Amazonas-medence környékéről, vadon termő fákról származik. Emiatt az ára igen magas, ráadásul könnyen avasodik, néhány héten belül el kell fogyasztani.

Fenyőmag ■ A világon legalább húszféle fenyő tobozából nyerünk ki ehettőt, ízletes és megfelelő méretű magot,

cukorbeteg számára is javasolható: csökkenti az érrendszeri szövődmények kockázatát

nálunk azonban csak két változat kapható a boltokban. Az egyik az ázsiai, a másik a



hosszúka, mediterrán mag, amely drágább és kellemesebb ízű. A magok kinyerése nem egyszerű folyamat, ezért az áruk viszonylag magas. A fenyőmag energiatartalma jelentős, benne létfontosságú többszörösen telítetlen zsírsavak vannak. Magas kálium- és magnéziumtartalmával segíti a szív működését, valamint csekély nátriumtartalmával együtt csökkenti a magas vérnyomást. Cukorbetegség számára is javasolható, mert csökkenti az érrendszeri szövődmények kockázatát. Magas zsírtartalma miatt avasodásra hajlamos: tároljuk hűvös, száraz helyen, és felbontás után egy hét alatt fogyasszuk el. Kiválóan használható zöldekhez, salátákhoz, rizses ételekhez, mártásokhoz, kenyerekhez.

Napraforgómag ■ Ennek a Közép-Amerikában őshonos növénynek is értékes a zsírtartalma, mert gazdag forrása a telítetlen zsírsavaknak, linol-

támogatja az idegrendszer működését, és segít megelőzni a csontritkulást

savnak és olajsavnak. A nem sózott változat mértékkel fogyasztva jó hatással van a koleszterinszintre, a magas vérnyomásra, így fontos szerepet



játszhat a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. Kiemelkedő B₁-vitamin-forrás, valamint magas az ásványianyag-tartalma is. Támogatja az idegrendszer működését, és segít megelőzni a csontritkulást. Pirítás vagy pörkölés hatására a benne található nemkívánatos fehérjetermészetű anyagok (például amelyek akadályozzák az emésztést) inaktiválódnak. A pörkölést azonban kíméletesen kell végezni, mert hőkezeléskor az értékes zsírsavak egy része is tönkremegy.

Tökmag ■ Szintén Amerikából származik. Linolsavtartalma kiemelkedően magas,



45 százalék, ami miatt számos előnyös hatása van a szervezetre. Elsősorban a hólyag- és prosztatamegbetegedésekre gyakorolt jótékony hatásai miatt javasolják fogyasztását, vagy olajának az étrendbe illesztését. A mag kiszárítva, nyersen is fogyasztható, vagy héjában pörkölik. Gátolja a vírusok és baktériumok aktivizálódását a béltraktusban. Olaja gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban, valamint

hólyag- és prosztatamegbetegedések esetén jótékony hatású, segíti az agyi és idegi működést

telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavakban. Beltartalmi értékeinél fogva segíti az agyi és idegi működést, magas E-vitamin-tartalma pedig gátolja a szervezetben fellépő gyulladásos folyamatokat. Szelént a héj nélküli mag kivonata tartalmaz, mely az E-vitaminhoz hasonlóan megvédi a hormonokat, az enzimeket és a vitaminokat.

Szezámamag ■ A magas kalciumtartalom általánosan igaz az olajos magvak esetében, azonban közülük is magasan kiemelkedő mennyiségben a szezámamag tartalmazza ezt a fontos ásványi anyagot. Ezen-

kívül számos más ásványi anyagot tartalmaz nagy mennyiségben, ami miatt a sze-

segít a májnak a méreganyagok feldolgozásában, lassítja az öregedés folyamatát

zámamag koncentrált energiaforrásnak mondható. Könnyen emészthető. Szezamin- és szezamolintartalma megelőzi a magas vérnyomást, és segíti a májnak a méreganyagok feldolgozásában. Lassítja az öregedés folyamatát. Termesztése Kr. e. 3000-re nyúlik vissza Palesztina és Szíria területén. Olaja nagyon intenzív illatú, kis mennyiségben is elegendő használni az ételhez. Különleges tulajdonsága, hogy magas hőmérsékleten sem savasodik.

Lenmag ■ Több más olajos maghoz hasonlóan a lenmag ismerete és fogyasztása is nagyon régi időkre nyúlik vissza

olaja alkalmas érlemeszesedéses megbetegedések kezelésére

a történelemben. Már az ókori Egyiptomban is fogyasztották, Hippokratész pedig gyógyszerként jegyezte fel, és ajánlotta. Sok esszenciális zsírsavat

tartalmaz, fontos hatóanyaga a nyálkaanyag. Hatásait tekintve érlemeszesedést megelőző, enyhe hashajtó (ehhez egészben, bő folyadékkal fogyasztják). Lisztjét külsőleg bőrlégításhoz, furunkulusok érlelésére, és reumaellenes borogatásként alkalmazhatjuk. F-vitamin-tartalmú olaja alkalmas érlemeszesedéses megbetegedések kezelésére, ekcéma, genyenes szőrtüsző környéki gyulladás és száraz bőr ápolására.

Nemcsak ízletes rágcseálnivalók

Az olajos magvakban kiemelkedő mennyiségben találhatók olyan vitaminok és ásványi anyagok, amelyek más élelmiszerekben csak nyomokban fordulnak elő (mindegyik egyedi vitamin- és ásványi-anyag-keveréket tartalmaz), valamint magas zsír- és kalóriatartalmúak. Ezeket az adatokat a könnyebb áttekinthetőség kedvéért egy táblázatban gyűjtöttük össze (lásd a következő oldalakon).

Az egészségvédelem egyik sarkalatos pontja a zsírok és olajok fogyasztásának mértéke. Bár ezeknek a magvaknak igen magas a zsír- és olajtartalmuk, legnagyobb részük egyszerűen és többszörösen telítetlen. Csak igen csekély mér-

tékben vannak jelen bennük a szervezetünkre káros, telített zsírok. A telítetlen zsírok csökkentik az LDL- („rossz”) koleszterin, valamint a vérzsír szintjét. Ezeknek a magvaknak a legtöbbje hasznos mennyiségű E-vitamint tartalmaz, amely erős antioxidáns. Az antioxidánsok megkötik a szabad gyököket, így megvédi tőlük az egészséges sejte-



ket (rákmegelőző hatás). Emellett méltó még a folsavtartalmuk is, amely fontos anyag a szívbetegségek megelőzésében, valamint a vérnyomás szabályozásában nélkülözhetetlen magnézium. Magas olaj- és rosttartalmuk miatt kiválóan használhatók székrekedéses problémáknál. Rendszeres fogyasztással megelőzhető a 2-es típusú diabetes, vagyis a felnőttkorban kialakuló cukorbetegség megjelenése. Orvosi kutatások eredményeire hivatkozva kijelenthetjük, hogy az olajos magvak be-

építése a rendes napi étrendbe megakadályozhatja bizonyos ráktípusok kialakulását, mint például a vastagbél- és a prosztatarák. Vizsgálatok azt is kimutatták, hogy heti 5-6 alkalommal fogyasztott maréknyi olajosmag-keverék segítségével felére csökkenthető a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata.

A sok pozitívum mellett el kell mondanunk, hogy az olajos magvaknak **allergizáló** hatásuk is van. Főként újszülöttek esetében nem árt az óvatosság. Érdekes megvárni az egyéves kort, és még ekkor is az a legjobb megoldás, ha szakaszosan, egyesével vezetjük be ezeket a magvakat gyermekünk éttrendjébe.



A B-vitaminok létfontosságúak szervezetünk idegműködése szempontjából. Az E-vitamin és a C-vitamin a leghatékonyabb szabadgyök-fogók. Az E-vitamin kedvező hatását az immunrendszerre, szerepét a rák-, szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében vizsgálatok sora mutatta ki. Az F-vitamin (sok más hasznos tulajdonsága mellett) elősegíti a szervezetben a telített zsírsavak elégetését. Mindezen tulajdonságaiknak köszönhető-

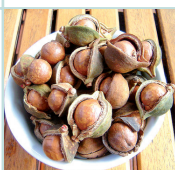
en az olajos magvak már nemcsak ízletes és egészséges rágcsálnivalók, hanem valódi étrend-kiegészítők. Tanulmányozzuk felhasználási módjait, és kísérletezzünk bátran a konyhában! Új ízeket fedezhetünk fel, és egy nagy lépést tehetünk családunk egészségének megőrzése érdekében.

Deák Anita

Irodalom
Bernáth Jenő (szerk.): *Gyógy- és aromanövények*. Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2000.

	Vitamin	Ásványi anyag	Kcal/100 g	Egyéb beltartalom
LENMAG	F-vitamin	Kálium, foszfor, magnézium, kalcium és vas	534	30-40% zsírosolajat tartalmaz, melyben 25% linolsav, 40-60% linolénsav, valamint egyéb telítetlen zsírsavak vannak ■ nyálkaanyag-tartalma 3-6% ■ fehérjetartalma 25%
SZEZÁMMAG	B1- és E-vitamin-tartalma jelentős	Nagy mennyiségű vasat tartalmaz ■ sok benne a kalcium, mangán, réz, magnézium, foszfor, cink	565	Magas fehérje- és rosttartalmú ■ sok, többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaz
KESUDIÓ	A-, B-, E-vitamin ■ folsav	Kiemelkedően sok kalcium ■ foszfor, magnézium, vas, réz, cink, szelén	596	A mag nyersen mérgező (ezért pörkölik) ■ 45% olajat és 20% fehérjét tartalmaz ■ jó étolaj nyerhető belőle ■ magas a keményítőtartalma



	Vitamin	Ásványi anyag	Kcal/100 g	Egyéb beltartalom
DIÓ	A, B ₁ , B ₂ , C	Kiemelkedő jód-tartalom ■ kalcium, foszfor, nátrium, kálium	654	Ómega-3 zsírsav, folsav ■ cukortartalom 4-6% ■ olajtartalom 45-72%
MOGYORÓ	Magas C-, B ₁ -, B ₂ -vitamin-tartalom ■ H- és E-vitamin	Minden más élelmiszernél több rezet tartalmaz ■ kálium, kalcium, vas	690	60% zsírtartalom, amely alapvetően telítetlen zsírsavakból áll ■ 14% fehérjetartalom ■ magas rosttartalom
MANDULA	Nagyon sok E-vitamin ■ sok B ₁ , B ₂ , C	Kiemelkedően sok kalcium, magnézium, vas, cink, mangán, réz	620–720	50-65% olajtartalom ■ 15-28% fehérjetartalom ■ keserű változata amigdalint és mérgező illóolajokat tartalmaz
NAPRA-FORGÓ	Kiemelkedő B ₁ -vitamin-forrás ■ magas E-vitamin-tartalom	Sok magnézium, kálium, kalcium	590	Olajtartalma 42-63% ■ fehérjetartalma 14-15% ■ magas telítetlen zsírsavtartalom (főleg linolsav és olajsav)
TÖKMAG	E-vitaminban gazdag ■ sok A-vitamint is tartalmaz	Szelén	623 (olaj: 884)	A mag zsírosolaj-mennyisége 40-60% ■ 45-50% linolsav-, magas esszenciális zsírsav-tartalom
TÖRÖK-MOGYORÓ	B-vitaminok ■ sok E-vitamin	Jelentős mennyiségű vas, foszfor, kálium	580	Magas fehérje- és rosttartalom ■ az összes mogyorófaj közül a legmagasabb olajtartalom
PEKÁNDIÓ	A-, B ₁ -, B ₂ -, B ₃ -, B ₆ -, C- és E-vitaminok	Kalcium, foszfor, vas, cink, kálium	691	Koleszterinszegény ■ folsavban gazdag
PARADIÓ		Viszonylag sok kalciumot, káliumot, magnéziumot, vasat, foszfort és szelént tartalmaz	709	65-70% zsírt és olajat tartalmaz, ebből sok a telítetlen zsírsav ■ 5% víz, 3-7% szénhidrát, 13-14% fehérjetartalom ■ rosttartalma 10% alatti
FÖLDI-MOGYORÓ	A-, E-, C-vitaminban gazdag	Sok kalciumot, nátriumot és rostot tartalmaz	609	Olajtartalma 40-50%
FENYŐMAG	Magas E-vitamin-tartalom	Sok káliumot és magnéziumot, kevés nátriumot is tartalmaz	673	13-14% fehérje, 68-70% zsír, 13% szénhidrát ■ élelmi rosttartalma magas, 3-4%
PISZTÁCIA	A-, B ₁ -, B ₆ -, E-vitamin-tartalma érdemel említést	A magvak közül a legtöbb vasat és káliumot tartalmazza ■ mangán, foszfor, magnézium	557	Magas telítetlen zsírsav-százalék