

## Olajok, zsírok – tények, gyakorlati tanácsok



Mint azt már biztosan sokan tudják, **három fő makrotápanyagot** különböztetünk meg: a **fehérjéket, a szénhidrátokat és a zsírokat**. Mindháromról órákig lehet beszélni, így most a zsírokról szeretnék megosztani néhány fontos tudnivalót, hasznos tanácsot.

**A zsírok az egyik alapvető energiaforrásunk**, főleg, mert 9 Kcal energiát tartalmaz 1 grammja, amely a legmagasabb energiatartalmú makrotápanyaggá teszi (a szénhidrátoké és fehérjéké 4,1 Kcal/g).

Talán pontosan ez a tulajdonsága teszi őt kissé hírhedté, kerülendőnek bélyegzetté – mondván, ha valami zsíros, akkor magas kalóriatartalmú, tehát hizlal. Ebben van igazság, de a kép ennél árnyaltabb. Szeretném tehát leszögezni, hogy zsírokra mindenképp szükségünk van az egészséges táplálkozásban, csupán nem mindegy, milyen forrásból és milyen mennyiségben jutunk hozzájuk.

### Miért van szükség zsírokra?

A teljesség igénye nélkül néhány fontos funkciót szeretnék kiemelni:

- Nos, az emberi agy száraz tömegének 60%-a zsír, így a megfelelő agyműködéshez elengedhetetlen a zsírfogyasztás (segíti az agyműködést, a memóriát, új agysejtek létrejöttét támogatják).
- A zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) megfelelő felszívódásához járulnak hozzá.
- A megfelelő hormonháztartást, hormontermelést segítik.
- Energiaraktárként funkcionálnak.

### Milyen típusú zsírok léteznek?

Biztosan hallottunk már a **telített zsírokról**, a transzszírokról és a telítetlen zsírokról. Sokféle információ kering róluk a köztudatban, sokszor ellentmondásosak is. Ennél részletesebben is szétbonthatjuk őket, de most nem térünk ki rájuk részletesebben.

A **telítetlen zsírsavak** az étrend fontos részét képezik: csökkentik a szív-érrendszeri betegségek, a stroke kockázatát, továbbá hozzájárulnak a koleszterin-szint csökkentéséhez, és jótékony hatással vannak a bőrünk, szemünk és agyunk állapotára, működésére.

A telített zsírsavak ennek pont az ellenkezői: növelik a szív-érrendszeri betegségek kockázatát, és növelik a vér koleszterinszintjét. Legkönnyebben úgy lehet őket a hétköznapiakban megkülönböztetni, hogy a telítetlen zsírsav-források szobahőmérsékleten folyékonyak (pl. olívaolaj, lenmagolaj), míg a telítettek szilárdak (pl. sertészsír, vaj).

A telített zsírsavak mennyiségét az ételmiszerek csomagolásán lévő tápanyagtáblázatban fel szokták tüntetni, így érdemes megnézni, hogy az összes zsírsavtartalom hány százaléka származik telített zsírsavakból.

A harmadik csoport a **transzsírsavak**, melyekről sokan tudják, hogy szintén károsak az egészségre, és szabályozzák is a maximalizált, élelmiszerben található mennyiségüket.

### **Melyik zsiradékot mire használjuk?**

Fontos tudni, hogy nem minden olaj használható mindenre, mert mindegyiknek más a hőtűrése, és ha megégnek az olajok, káros anyagok keletkezhetnek bennük. A fentiek értelmében **előnyben érdemes részesíteni a növényi eredetű olajokat**, pl. olivaolaj, napraforgóolaj, lenmagolaj, szőlőmagolaj, viszont ezeket nem lehet mindenre ugyanúgy felhasználni, ugyanis nem mindegyik tolerálja ugyanolyan mértékben a magas hőmérsékletet. Emiatt magas hőmérsékletű főzéshez, sütéshez a napraforgóolajat, repceolajat érdemes használni, közepes hőmérsékletre olivaolajat, hideg ételekhez (pl. salátákhoz) pedig a hidegen sajtolt olajokat (pl. szőlőmagolaj, lenmagolaj) érdemes használni.

### **Mik a különböző olajok, zsírok forrásai?**

Telítetlen zsírsavak például a halakban, avokádóban, olivaolajban, diófélékben, napraforgóolajban találhatóak. Telített zsírsavak például a kókuszolajban, a pálmaolajban, vajban, zsíros húsokban, állati zsírokban, sajtokban, tejszínben találhatóak. Mindez nem azt jelenti, hogy akkor az utóbbiakat egyáltalán ne fogyasszuk, hiszen pl. a sajtok, tejszín az egészséges táplálkozás részét képezik. Csupán a mennyiségükre és a fogyasztási gyakoriságukra érdemes odafigyelni.

### **Gyakorlati tanácsok az olajok, zsírok fogyasztásához**

- Törekedjünk a növényi olajok előnyben részesítésére, pl. tegyünk szőlőmagolajat vagy olivaolajat a salátánkra, fogyasszunk avokádót rendszeresen.
- Fogyasszunk hetente 1-2 alkalommal halat – lehetőleg tengeri halak közül válasszunk.
- Csökkentsük az étrendünkben a feldolgozott élelmiszereket, a magas zsírtartalmú húsokat (pl. sertésárta, marhahús), és figyeljünk a rejtett zsírokra, mint például a vajás péksütemények, snackek.
- Válasszunk zsírszegény tejtermékeket – pl. 20%-os tejföl helyett 12%-osat vásároljunk.
- Figyeljünk a mennyiségekre!

Ne féljünk tehát a zsíroktól, olajoktól, csak figyeljünk a mennyiségekre és a minőségre - az egészségünk meg fogja hálálni. Személyre szabott, étrenddel kapcsolatos kérdésekkel pedig mindig forduljanak dietetikushoz!