

e-gészség KISOKOS

BŐVEBB INFORMÁCIÓ RÓLUNK ÉS TERMÉKEINKRŐL



A Magyar Dietetikusok
Országos Szövetségének
ajánlásával.

www.floriol.hu

www.bunge.hu

www.diet.hu



Keress minket a Facebook-on



Az élelmiszerboltok széles olajválasztékát látva a bőséggel járva joggal merülhet fel bennünk az alapvető kérdés, hogy egyáltalán „Milyen is a jó olaj?” és „Mihez milyen típusú olajat használjak?”.

Kiadványunkkal e kérdések megválaszolását, illetve egy alapvető tájékoztatást szeretnénk nyújtani a zsiradékok, de főleg a növényi olajok tulajdonságairól.

Egészségünk védelme érdekében szükség van rá, hogy a megszokás helyett tudatos döntés vezérelje többek között olajfogyasztásunkat is. Bízunk benne, hogy kiadványunk révén egy lépéssel közelebb kerül ahhoz, hogy a hétköznapi élet helyzeteiben – grillezésnél,

- Floriol E-vitaminban gazdag finomított napraforgó-étolaj.
- Az E-vitamin zsírban oldódó vitamin, amely – mint a vitaminok általában – szükséges a normál anyagcsere fenntartásához.
- Az E-vitamin (tokoferolok) mint antioxidáns a sejtekben végbemenő káros oxidációs folyamatok gátlása révén hozzájárul a DNS, a fehérjék és lipidek védelméhez.
- Egy evőkanálnyi Floriol napraforgó E-vitaminnal fedezi a felnőttek számára ajánlott napi E-vitamin-bevitel 68%-át.
- A Floriol E-vitaminban gazdag finomított napraforgó-étolaj nemcsak sütéshez, főzéshez, pácoláshoz ajánlott, hanem kiválóan alkalmas saláták, salátaöntetek elkészítéséhez is.
- A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásával.

Mi a zsír?

zsiradékban sütésnél, salátakészítésnél, stb. – az ideális mennyiségű és fajtájú zsiradékot válassza.

Ma már közismert, hogy a szív- és érrendszer egészségére számos befolyásolható és nem befolyásolható kockázati tényező van hatással. A nem befolyásolható kockázati tényezők, vagy rizikófaktorok közé tartoznak az előrehaladott kor, a nem, a genetikai háttér (vagyis az örökletes hajlam) és a 2-es típusú diabetes (cukorbetegség).

Számos kockázati tényezőt azonban kiküszöbölhetünk életmódunk megváltoztatásával.

Ezek a befolyásolható rizikófaktorok például a dohányzás, a túlzott zsírfogyasztás, elhízás, magas vérnyomás és koleszterin szint, mozgásszegény életmód, stressz, megterhelő élet- és munkahelyi körülmények.

A felmérések alapján Európában és így Magyarországon is minden harmadik ember halálát szív- és érrendszeri problémák okozzák.

Egy kis odafigyeléssel azonban jelentősen javíthatunk saját és családunk egészségén!

Csökkentsük rizikófaktoraink számát, **hagyjuk abba a dohányzást, mozogjunk többet, kerüljük a stresszt, és mindennek előtt táplálkozzunk egészségesen!**

Fogyasszunk növényi eredetű zsiradékokat, melyek nemcsak koleszterinmentesek, de gazdagok növényi szterinekben, melyek gátolják a koleszterin felszívódását, ezáltal csökkenthetik a vér koleszterinszintjét.

A zsír a legnagyobb energiát képviselő tápanyagunk, s egyben jól raktározható energiaforrásunk. Általánosságban javasolható, hogy az **energia bevitel 15-30%-a származzon a zsírok energiájából.** A könnyebb érthetőség végett egy evőkanál olaj kb. 10 g, ami 90 kcal energiát képvisel, amely egy felnőtt ember napi átlagos energia bevitelének megközelítőleg 4-5 %-a.



A zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitaminok) táplálékból való felszívódásához elengedhetetlenek a zsiradékok, de az epesavak termelődéséhez, és a hormonok előállításához szintén fontosak. Testünk zsírraktárai a mechanikai hatásoktól védik belső szerveinket, valamint jó hőszigetelő tulajdonságuk folytán szükség van rájuk a testhőmérséklet szabályzásához is.

Zsiradékok

A **zsiradékokat** elnevezés tekintetében szobahőmérsékleten tapasztalható állaguk alapján **csoportosítjuk: a folyékonyakat az olajok, a szilárdakat a zsírok közé soroljuk.**

Fontos továbbá megemlíteni, hogy a zsiradékok csoportján belül **megkülönböztethetünk növényi olajokat és zsírokat, valamint állati eredetű zsírokat és olajokat egyaránt.**

Egy zsiradék fizikai viselkedését (pl. olvadáspontját), és az emberi szervezetre gyakorolt hatását (pl. a vér koleszterin-koncentrációjának befolyásolását) is döntően meghatározza annak felépítése. **A zsiradékok glicerinnél és zsírsavakból állnak.** A zsírsavak között megkülönböztetünk **telített és telítetlen zsírsavakat.** Általánosságban elmondható, hogy a telített zsírsavakban bővelkedő zsiradékok szobahőmérsékleten szilárdak (zsírok), viszont minél több telítetlen zsírsav van egy zsiradékban, annál alacsonyabb az olvadáspontja, azaz szobahőmérsékleten folyékony (olaj).

Elsősorban az állati eredetű élelmiszerek túlzott mértékű fogyasztása miatt, hazánkban telített zsírsavakból – palmitinsavból, sztearinsavból, stb. – nagy mennyiség jut a szervezetünkbe, s ez a szív- és érrendszer egészsége szempontjából fokozott rizikót jelent.

Telítetlen zsírsavakból – melyek kedvező étrendi és élettani hatásúak – viszont annál

kevesebbet veszünk magunkhoz – így ezek mennyiségét előnyös lenne növelni a mindennapi étrendben.

Ennek érdekében **a legcélszerűbb az lenne, ha a sok telített zsírsavat tartalmazó állati eredetű zsiradékok helyett telítetlen zsírsavakban bővelkedő növényi zsiradékokat használnánk táplálkozásunk során!**



Zsírsavak és Omega számok

A telítetlen zsírsavak lényeges jellemzője, hogy egy vagy több kettős kötést tartalmaznak. Ennek függvényében megkülönböztetünk **egyszeresen telítetlen és többszörösen telítetlen**

zsírsavakat. A telítetlen zsírsavak reakciókészsége annál nagyobb, minél több kettős kötés található bennük, vagyis annál hajlamosabbak a változásokra.

A telítetlen zsírsavakat kémiai szerkezetük szerint nevezték el, ami alapján ismerünk omega-3, omega-6, omega-7, omega-9, omega-11 zsírsavakat is.

Megkönnyíti az értelmezést, ha tudjuk, hogy az omega jelzés a zsírsav egyik végét, az utána következő szám pedig az ehhez legközelebb eső kettős kötés helyét azonosítja (azaz, hogy a kettős kötés hányadik szénatomon van.)

Az egyszeresen telítetlen zsírsavak a kedvező élettani hatású zsírsavakhoz tartoznak, **éppúgy, mint a növényi olajokban nagyobb mennyiségben megtalálható többszörösen telítetlen omega-3 és omega-6 zsírsavak,**

melyek a hagyományos „kontinentális” étrendben gyakran kiegyensúlyozatlan arányban szerepelnek, holott ezeknek kitüntetett táplálkozás-élettani jelentőségük van.

Az **omega-3 és omega-6** zsírsavak fontos összetevői a sejtmembránnak, azaz a **megfelelő működés** révén az **egészség megőrzésében fontos szerepet játszanak**. Az emberi szervezet képes az összes számára szükséges zsírsav előállítására, kivéve az **omega-6** (linolsavat) és az **omega-3** (az alfa-linolénsavat) zsírsavat, melyeket ezért **esszenciális zsírsavaknak** nevezünk.

Mivel ezeket a zsírsavakat testünk nem tudja felépíteni, ezért a táplálék révén **szükséges biztosítani** belőlük a **kellő mennyiséget!**

- A Floriol Omega 3&6 étolaj a korszerű táplálkozás-tudományi ajánlások figyelembevételével, kíméletes eljárással finomított napraforgó-, repce- és kukoricacsíra-étolajokból készül.
- A Floriol Omega 3&6 természetes Omega-3 ($\Omega 3$) és -6 ($\Omega 6$) zsírsavakat tartalmaz, melyek a többszörösen telítetlen zsírsavak csoportjába tartoznak.
- Az omega-3 zsírsavak megfelelő fogyasztása hozzájárul a vér koleszterinszintjének normál értéken tartásához.
- Egy evőkanál Floriol Omega 3&6 fedezi a felnöttek számára ajánlott napi omega-3-zsírsavbevitel 15%-át, illetve az omega-6-zsírsavbevitel 40%-át.
- A Floriol Omega 3&6 étolaj nemcsak saláták, salátaöntetek és majonéz készítéséhez, hanem főzéshez, pácoláshoz, sütéshez is kiválóan alkalmas.
- A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásával.





- A Floriol Sejtör finomított napraforgó- és kukoricacsíra-étolaj keveréke, mely jelentős részben természetes eredetű antioxidánsokat (E-vitamin: tokoferolok) tartalmaz.
- Az antioxidánsok a szabad gyökök semlegesítése révén lassítják a szervezetben (sejtekben, szövetekben) lejátszódó káros oxidációs folyamatokat. Számos vegyület rendelkezik antioxidáns hatással; ilyenek pl. az E-vitamin (tokoferolok), a flavonoidok, a karotinoidok és még sok más, egyes élelmiszerekben természetes formában található anyag.
- Az antioxidánsok védik sejtjeinket a szabad gyökök káros hatásaival szemben, így hozzájárulnak a sejtregedés folyamatának lassításához.
- Egy evőkanálnyi Floriol Sejtör fedezi a felnőttek számára ajánlott napi E-vitamin-bevitel 67%-át.
- A Floriol Sejtör nemcsak saláták, salátaöntetek és majonéz készítéséhez, hanem főzéshez, pácoláshoz, sütéshez is kiválóan alkalmas.
- A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásával.

Az omega-3 zsírsavak természetes forrásai a tengeri halak, kagylók és egyéb tenger gyümölcsei, valamint bizonyos növényi olajok. Azok számára, akik nem szeretik a halat, de a halolaj egészségvédő hatásáról nem szeretnék lemondani, javasolt a repce-, a szója-, a dió-, és a lenmagolaj nagyobb arányú fogyasztása. Ezek a növényi olajok ugyanis az omega-3 zsírsav kimondottan jó forrásának számítanak.

A WHO (2008) ajánlása szerint a felnőttek számára ajánlott zsiradékfogyasztás mértéke és megoszlása a következő:

Naponta maximum 30 energia-százalék összes zsírbevitelnél a telített zsírsavak aránya ne legyen több, mint 10 %, és a fennmaradó 20 energia-százalék – elsősorban növényi eredetű – telítetlen zsírsavakból álljon. A telítetlen zsírsavakon belül a többszörösen telítetlenek szállítsák az energia 7-10%-át, az egyszerűen telítetlenek pedig kb. 10%-ot.

Mivel az ideális zsírösszetétellel mai ismereteink szerint egyetlen nagyobb mennyiségben forgalmazott zsiradék sem rendelkezik, ezért törekedjünk arra, hogy változatosan fogyasszunk különböző összetételű növényi olajokat, vagy ún. kevert olajokat, melyek több olaj előnyös tulajdonságait egyesítik.

A növényi olajok előnyei

A különböző növényi olajok ugyanannyi energiát jelentenek testünk számára, viszont tápanyag összetételükben eltérnek egymástól, ezáltal szervezetünkben betöltött szerepük is más és más. **Minden olajnak helye van táplálkozásunkban. Tévhit tehát az olyan elképzelés, ami szerint „csak az olívaolaj egészséges”.** Fontos tudni a növényi olajokról, hogy egyikük sem tartalmaz koleszterint!

A növényi olajok fontos forrásai az E-vitaminnak (tokoferoloknak), melyek amellet, hogy előmozdítják a vörösvérsejtek képződését, az izmok és egyéb szövetek

kialakulását, egyben fontos antioxidánsok is, gátolják a zsiradék avasodását, az élő szervezetben pedig a szabadgyökök káros

oxidáló hatását. A szója- és a kukoricacsíraolajnak kiemelkedő az E-vitamin tartalma, de a napraforgó- és a repceolaj is bővelkedik benne.

A sárga színű növényi olajok kiváló hordozói az A-vitamin előanyagának (karotinoidoknak), amiből a sötétvörös nyers pálmaolaj kifejezetten nagy mennyiséget tartalmaz.

Emellett még a zöldes-barnás színárnyalatot kölcsönző színanyagok (klorofilok vagy klorofillszármazékok) is fellelhetők különböző növényi olajokban (pl. az olívaolajban, repceolajban).

Olajhasználat

A zsiradékok különösen jó hőátadók, segítségükkel könnyebb felmelegíteni az ételeket. Azonban nehéz meghatározni, hogy egy-egy sütés közben mennyi zsiradékot szívnak magukba, általánosságban elmondható, hogy **a bő olajban sült finomságok esetében ez kb. 10-15%-nyi mennyiséget jelent.** Ezért egyáltalán nem mindegy, milyen minőségű és típusú olajat használunk konyhánkban!



Fontos tisztában lenni azzal is, hogy amennyiben a **használt olajat** szűrés után újból szeretnénk ételkészítéshez felhasználni, annak **összetétele már módosult ahhoz képest, mint ami az olaj címkéjén feltüntetett összetétel volt.**

A használt olajak tartalmaznak több saját vegyületeikből származó átalakulási-, valamint bomlástermékeket is. Ezekből annál több képződik, minél telítetlenebb zsírsavakat tartalmaz a sütőzsiradék, illetve minél hosszabb ideig és minél nagyobb hőhatás éri azt. A **növényi olajok nem tartalmaznak ún. transz zsírsavakat, de sütéskor a telítetlen zsírsavak szerkezetének átalakulása miatt keletkezhetnek a zsiradékban ilyen biológiailag kedvezőtlen hatású zsírsavak** (a kettős kötéseknél a hidrogénatomok átellenes, azaz transzállásba kerülésével).

A **transz-zsírsavak útja a telített zsírsavakéhoz hasonló a szervezetben: tartós túlfogyasztás esetén növekedhet a vér koleszterin- és triglicerid-tartalma, ennél fogva a szív- és érrendszeri betegségek kockázata is.**

Főzéshez, sütéshez tehát olyan növényi olajat válasszunk, amelynek a többszörösen telítetlen zsírsavtartalma viszonylag kicsi, egyszerűen telítetlen zsírsavtartalma viszont nagy.

Ilyen szempontból ideális pl. a nagy egyszerűen telítetlen zsírsavtartalmú **(ún. high oleic sunflower oil, HOSO)** napraforgóolaj, a repceolaj, az olívaolaj.

A magas olajsavtartalmú napraforgó olaj (HOSO) természetes úton tovább nemesített napraforgóolaj, amely az olívaolajhoz hasonló olajsavban gazdag zsírsav-összetételű napraforgóolaj.

Az ilyen típusú olaj a sütés során füstképződés nélkül magasabb hőfokra hevíthető és telítetlenebb zsírsavakból álló összetétele miatt jobban ellenáll a sütésnek.

Olajcímkék

Az olajcímkéket érdemes alaposan tanulmányozni, mert sokszor nemcsak a kötelező információk, hanem egyéb – a tápérték jelentőségének jobb megértését szolgáló – adatok (pl. E-vitamin-, omega-3-, egyszerűen, illetve többszörösen telítetlen zsírsavtartalom, stb.) is leolvashatók róluk.

A növényi olajokban az energiát adó tápanyagaink – vagyis a fehérje, a zsír, a szénhidrát – közül csak zsír található. Ennek ellenére az olajok csomagolásán az előírásoknak megfelelően az energia-, és zsírtartalom mellett kötelezően feltüntetendő a fehérje-, és szénhidráttartalom is. Amennyiben a vitaminok, vagy ásványi anyagok mennyisége is látható az ételminőség-címkén, akkor a szabályzások értelmében azt is rá kell vezetni, hogy mindez az ajánlott napi bevitel értékének (angolul Recommended Dietary Allowance, RDA) hány százaléka.

A termék megnevezésében az olajalapanyagát fel kell tüntetni, valamint az olaj előállítására utaló csoportnevet is.

**Az új,
temperamentumos
családtag**



- A Floriol Mediteran finomított napraforgó-étolaj és olívaolaj különleges keveréke; gyengéd és gyümölcsös ízű.
- A Floriol Mediteran étolaj a mediterrán ízvilág kedvelőinek ajánlott.
- A mediterrán országok ízvilága rendkívül változatos, de az olívaolaj mindennapi étkezésük részét képezi. Fogásaik titka ebben, illetve a friss fűszerek használatában (pl. bazsalikom, oregánó, petrezselyemzöld, fokhagyma) rejlik.
- A Floriol Mediteran nemcsak saláták, salátaöntetek és majonéz készítéséhez, hanem főzéshez, pácoláshoz, sütéshez is kiválóan alkalmas.
- A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásával.

Megújult
csomagolás!



Olívaolaj

- Kizárólag finomításon átesett, valamint közvetlenül olajbogyókból előállított olajok keverékét tartalmazó étolaj.
- A Floriol olívaolaj kiválóan alkalmas mediterrán jellegű ételek készítésére, de nemcsak salátákhoz, zöldségekhez, hanem különböző húсок pácolásához, sütéséhez, főzéshez, mártások és tészták készítéséhez is ajánlott.

Extra szűz olívaolaj

- Közvetlenül olajbogyókból, kizárólag mechanikai eszközökkel előállított első osztályú olívaolaj.
- A Floriol extra szűz olívaolaj kiválóan alkalmas mediterrán jellegű ételek készítéséhez; elsősorban salátákhoz, zöldségekhez, öntetekhez, majonézhez és különböző hideg ételekhez ajánlott.

Az étolajok között – az alkalmazott előállítási technológia alapján – **megkülönböztetünk szűz étolajat, hidegen sajtolt étolajat és finomított étolajat.** A szűz, valamint a hidegen sajtolt étolajok készítése során nem adható adalékanyag az olajokhoz. A hőkezelés a szűz étolajok esetében engedélyezett, a hidegen sajtolt étolajoknál viszont nem.

Az olívaolajok között – a szabad zsírsavak részaránya alapján – találhatunk **extraszűz** (savasság 1%), **szűz** (savasság legfeljebb 2%), és **szűz lampant** (savasság 2-3,3%) olajokat.

Többféle alapanyagból készült, kevert étolajok esetén a növényi étolaj, vagy étolaj megnevezést kell a címkén szerepeltetni.



Ez a kiadvány a Táplálkozási Akadémia Hírlevél II. évfolyam 3. szám, 2009. márciusi példánya, valamint a WHO (2008) Fats and Fatty Acids in Human Nutrition c. ajánlása (Annals of Nutrition and Metabolism 2009, Vol. 55, No. 1-3) alapján készült.

kiadja:

BUNGE

Bunge Zrt., 1134 Budapest, Váci út 33., Hungary

Tel.: +36 1 237 6400, Fax.: +36 1 239 9819

E-mail: info@bunge.hu



A Magyar Dietetikusok
Országos Szövetségeinek
ajánlásával.