

Tudományos értelemben nincs olyan, hogy szuperélelmiszer - mondja a Semmelweis Egyetem dietetikusa

Nem támasztják alá tudományos vizsgálatok a „szuperélelmiszernek” kikiáltott alapanyagok egészségügyi előnyeit. Azt viszont mérések igazolják, hogy a messziről érkezett zöldségben, gyümölcsben általában több a vegyszermaradvány – hívja fel a figyelmet Szabó Adrienn, a Semmelweis Egyetem Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai Klinika dietetikusa, aki könyvet is írt a témában. Az egészséges étkezés kulcsa szakmai álláspontja szerint sokkal inkább a változatos, színes étrendben rejlik.

Amennyire hangzatos, olyannyira megtévesztő kifejezés a superfood (vagy magyarul szuperélelmiszer). Elvileg azokat az alapanyagokat nevezzük így, amelyek tápanyag-összetételük révén több egészségügyi előnyt nyújtanak más termékekhez képest. Valójában azonban, magyarázza Szabó Adrienn, a Semmelweis Egyetem Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai Klinika dietetikusa, ezeket az előnyöket tudományos vizsgálatok nem támasztják alá. Nem árt tudni azt sem, hogy semmilyen hiányt nem szenved a szervezete annak, aki soha nem él ezekkel – emeli ki Szabó Adrienn.

Aki ennek ellenére ragaszkodik a „szuperélelmiszerekhez”, annak a dietetikus azt tanácsolja, hogy válasszon olyat, ami hazánkban is megterem, és nem kell messziről szállítani. Ezt nemcsak ökológiai szempontok indokolják, de például az is, hogy a szezonon kívül és messziről érkező zöldségben, gyümölcsben általában több a vegyszermaradvány – az utóérlelésre vagy mondjuk a kártevők elleni védekezésre használt kemikáliákból –, és ezt mérések igazolják. Az azonban csak közkeletű tévhit, hogy a szállítás miatt szignifikánsan csökken a gyümölcsök, zöldségek vitamin- vagy ásványianyagtartalma. A számunkra szintén értékes antioxidáns-tartalomból azonban veszíthet a zöldség, a gyümölcs, miközben az őt érő negatív hatásokkal szemben próbál védekezni – teszi hozzá a szakember.

Szabó Adrienn felhívja a figyelmet arra, hogy rengeteg zöldség, gyümölcs, gabona és olajos mag is megterem hazánkban, amely „szupererővel” rendelkezik, így méltán viselhetné a superfood elnevezést. A fokhagyma, a cékla, vagy a gyümölcsök közül az áfonya „szupererejét” sokan ismerik. Azt azonban már kevesebben tudják, hogy a lenmag összetétele alapján abszolút versenyképes a chia maggal, olyan magas a rost- és az omega-3 zsírsav-tartalma – mutat rá a dietetikus. Kiemelkedő az antioxidáns-, rost- és vitamintartalmuk az aszálványoknak is, amelyek közül például a som, a csipkebogyó vagy a meggy remekül helyettesíti a goji bogyót. Jó tudni, hogy a sima aszalt gyümölcsökben nincs hozzáadott cukor, így mértékkel, de azok is fogyaszthatják, akik vigyáznak a vonalaikra vagy cukorbeteg. Az aszalt szilva antioxidáns tartalma nagyon magas, emeli ki a szakember.

Egy harmadik ismert „szuperélelmiszer”, az avokádó nagyszerűen helyettesíthető kevés ideig főzött, majd turmixolt zöldborsóval, brokkolival, amihez egy kis lenmag-, tökmag-, vagy akár dióolajat adva az avokádókrémhez hasonló, tápanyag-összetételben pedig még annál is jobb zöldkrémet lehet készíteni. Aki pedig azt gondolja, hogy a lazacnál nincs egészségesebb hal, annak a Semmelweis Egyetem dietetikusa azt tanácsolja, fogyasszon inkább a lazacfélék családjába tartozó őshonos pisztrángot. Ez is bővelkedik a szív-érrendszer működésére jótékonyan ható Omega-3 zsírsavban.

Szabó Adrienn végezetül felhívja a figyelmet, hogy az egészséges étkezés kulcsa nem a szuperélelmiszereknek kikiáltott alapanyagokban, hanem a változatos és színes étrendben rejlik. S

hogy miért érdemes színeseket enni? Mert a színes élelmiszerek tartalmazzák a szervezet számára jótékony hatású, vegyületeket (antioxidánsokat, polifenolokat, fitonutriensek), emellett a színyanyagoknak szabadgyökkötő és ez által gyulladáscsökkentő kapacitásuk is van. Ráadásul a mikrobiom, vagyis a tápcsatornában élő baktériumok, vírusok és gombák számára is energiaforrást szolgáltatnak. A „színes” vegyületek nemcsak a zöldségekben meg a gyümölcsökben, hanem az olajos magvakban, vagy a gabonaszemben, különösen a belső, csíra részében is megtalálhatók. Vagyis akár a teljes kiőrlésű kenyér is lehet „superfood” – hoz fel még egy példát az itthon is fellelhető „szuperélelmiszerekre” Szabó Adrienn.

A színesek közül a téli időszakra a dietetikus – akinek 2020-ban jelent meg Magyar superfood című könyve – a lilahagymát, a lila káposztát, a fekete retket, a sütőtököt, a kelkáposztát, a gombákat, a sárgarépat ajánlja, aki a magyaros ízvilágot kedveli, annak pedig azt, hogy nyugodtan használjon több vöröshagymát és pirospaprikát az ételek elkészítéséhez. Aki pedig igazi C-vitaminbombát keres, válassza a homoktövisvelőből készült vízzel hígított italt, ami kiváló alternatívája az import citromból készült napindító italnak, a citromos víznek.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/18567/tudomanyos-ertelemben-nincs-olyan-hogy-szuperélelmiszer-mondja-a-semmelweis-egyetem-dietetikusa/>