

A GYÜMÖLCS- ÉS ZÖLDSÉGFogyasztás Jelentősége Mindennapjainkban

DR. THURZÓ SÁNDOR,
tudományos tanácsadó
Flavon Group Kft.

A zöldség- és gyümölcsfogyasztás szervezetünk számára kiemelt fontosságú. Mindkét élelmiszercsoportban olyan, alapvető jelentőségű vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, élelmi rostok és egyéb primer és szekunder hatóanyagok és vegyületek találhatóak, amelyek feltétlenül szükségesek testünk egészséges működéséhez. Az elmúlt ötven évben totális átalakuláson ment keresztül a világ mezőgazdasága. Az egyetlen cél a minél nagyobb termésmennyiség elérése volt, a minőség csak a legkritikább esetben szerepelt prioritásként. Ennek következtében a termőföldek nagy részét kizsigerelték. Az elmúlt évtizedben kiemelten fontossá vált a minél hosszabb tárolhatóság és szerencsére a minőség is, ez azonban sajnos a külső megjelenésre vonatkozik, az igazán fontos beltartalmi értékekre csak elvétve. Sajnos a hosszan szállított és tárolt import gyümölcsök tápértéke néhány kivételtől eltekintve jóval alacsonyabb, mint a teljesen éretten szedett hazaiaké. Vagy gondoljunk csak a föld nélkül, hidrokultúrákban nevelt paprikára, paradicsomra és kigyóuborkára – ez a típusú termesztés Hollandiában már közel 100%-os részarányú. Amíg régen megszokott volt, hogy mindennap a szülők és nagyszülők által megtermelt, étellel teli, napfényen fejlődött friss falusi zöldséget és gyümölcsöt fogyasztottuk, addig ma ezt sokkal nehezebb, de nem lehetetlen megvalósítani. A kiváló beltartalmi mutatókkal rendelkező gyümölcsök még most is megtalálhatók és mindenki számára elérhetőek mind friss, mind feldolgozott formában.

Jellemző átlagos zöldség- és gyümölcsfogyasztás

Érdeemes kicsit visszatekintnünk az időben. Az USA Mezőgazdasági Minisztériuma már 1916-ban táplálkozási útmutatóban fogalmazta meg a napi gyümölcs- és zöldségfogyasztás fontosságát. Ezeket a későbbiekben tovább finomították, illetve az egyes célcsoportok el-

várásaihoz igazították. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1990-ben önállóan, majd 2003-ban a FAO-val (az ENSZ Mezőgazdasági és Élelmezési Szervezete) közösen, mottóban fogalmazta meg ajánlását: „legalább öt adag gyümölcs vagy zöldség naponta”. Az 1990-es évek végén tíz európai ország 27 táplálkozástudományi központjában végzett vizsgálat eredménye alapján bebizonyosodott, hogy a gyümölcs- és zöldségfogyasztás Európában a Földközi-tenger környéki országokban a legmagasabb, míg a skandináv államokban és Hollandiában a legalacsonyabb. Emellett már 1998-ban szembesülni kellett azon szomorú tényekkel, melyek szerint Európában minden ötödik gyermek túlsúlyos, továbbá az emberek többsége és a 11 év alatti gyermekek 20%-a az ajánlott mennyiségnél sokkal kevesebb gyümölcs- vagy zöldségféléket eszik. Ha ők gyermekkorban nem fogyasztanak megfelelő mennyiséget, akkor sajnos ez a rossz szokás idősebb korban is megmarad, amit a szülők saját gyermekeiknek is továbbadnak.

A gyümölcsök és zöldségek fiziológiai és élettani hatásai és hatóanyagai

Mind a gyümölcsök, mind a zöldségek igen pozitív élettani hatásokkal rendelkeznek. Mindannyian tudjuk, hogy a megfelelően érett és „tisztá” termőhelyről származó növények igazi tápanyag- és vitaminraktárakként működnek, fogyasztásuknak számtalan kedvező hatása van. A vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek mellett a gyümölcsökben olyan értékes összetevőket találhatunk, mint pl. a különböző enzimek, színanyagok és egyéb antioxidáns hatású vegyületek. A zöldségekben szintén kiemelkedően pozitív szereppel bíró hatóanyagokat találhatunk, többek között különböző kéntartalmú vegyületeket, klorofillt, illetve egyéb színanyagokat és antioxidáns hatású vegyületeket. A legismertebb, növényekben fellelhető természetes antioxidánsok az E-vitamin, a C-vitamin, a cink, a magnézium és a szelén.

A legújabb kutatások kimutatták, hogy a zöldségekben és a gyümölcsökben ezeken kívül más hatóanyagok is találhatóak, amelyek szintén hozzájárulnak a szervezet antioxidáns képességének növeléséhez. Ilyenek például a flavonoidok (természetes, növényi színanyagok) vagy más fenolvegyületek. Azt is bizonyították, hogy az antioxidánsok egymás jótékony hatását felerősítik, pl. a flavonoidok a C-vitamin hatását fokozzák, és gátolják annak lebomlását.

Élettani hatásuk szintén sokrétű. Pozitívan hatnak a szervezet vízháztartására, hiszen a legtöbb gyümölcs

átlagosan 80–90%, míg a zöldségek 70–90% vizet tartalmaznak. Ezáltal folyadék-utánpótlást is biztosítanak, amely az optimálisnál kevesebb vizet fogyasztó gyermekek és időskorúak esetében szintén fontos előny. Az emésztésre gyakorolt előnyös hatásukat leginkább a bennük található enzimeknek és rostanyagoknak köszönhetik. Számos kísérleti eredmény igazolta egy-egy zöldség és gyümölcs különféle betegségekre vonatkozó preventív hatását, melyek legtöbbje az előbbieken felsorolt hatásoknak köszönhető.

EGY SPECIÁLIS CSOPORT: A FLAVONOIDVEGYÜLETEK

A flavonoidok a növényekben található, ott védelmi funkciót betöltő színanyagok. Az emberi szervezetbe kerülve erős antioxidáns hatásuk van, igen magas szabadgyök-kötő képességgel rendelkeznek. A legtöbb flavonoid a természetben nem szabadon (aglikon), hanem flavonoid-glikozidként fordul elő. Ez alól a flavanolok jelentenek csak kivételt. Eddig több mint nyolcvan különböző cukortípust írtak le a flavonoid-glikozidokból. Egyes zöldségfélék nagyon gazdagok flavanolokban. A flavonok csoportjába tartozó vegyületek ezzel szemben csak kevés élelmiszerben találhatóak meg. A flavanolok legjobb forrásai a tea, a gyümölcsök és az ezekből előállított élelmiszerek és étrend-kiegészítők.

A monomer flavanolok mellett a növényi eredetű élelmiszerek oligomer flavanolokat tartalmaznak. Ilyenek az almában, a kakaóbabban és a vörösbortban található procianidinek. A flavonoidok nem azonos mennyiségben fordulnak elő egy-egy növényben sem, legnagyobb mennyiségben a gyümölcsök külső részén, valamint a fedőlevelekben vannak jelen. Ezért nem szabad az almát meghámozni, csak alaposan megmosni, de ugyanez igaz a paradicsomra is. Mivel a növények flavonoidszintézise nagymértékben fényfüggő, ezért a betakarítás időpontja is meghatározza a flavonoidtartalmat, pl. az augusztusban szedett fejes saláta vagy endívia 3-5-ször annyi flavonoidot tartalmaz, mint az áprilisban betakarított. A flavonoidok viszonylag érzékenyek a hőhatásokra, ezzel szemben a gyümölcsök és zöldségek tárolása során viszonylag kisebb mértékben károsodnak. Az alma 0°C-on történő tárolása során még kilenc hónap alatt is csak a flavonoidok kis mennyisége károsodik. A növények flavonoidtartalma ezek mellett természetesen nagyban függ a termőhelyi adottságtól, valamint a fajtól és a fajtától.

ÖSSZEFOGLALÁS

A gyümölcsök és zöldségek fogyasztásának napi rutinként kell működnie. Különösen fontos, hogy az elfogyasztott gyümölcsök és zöldségek lehetőleg a biológiai érettség és ne a kereskedelmi érettség állapotában legyenek szüretelve. A legtöbb hatóanyag ugyanis ekkor található meg a legnagyobb koncentrációban. Különösen igaz ez a színanyagokra és a másodlagos, ún. szekunder növényi hatóanyagokra. Ennek ellenére nagyon kevesen vannak, akik a minimálisan javasolt mennyiséget nap mint nap elfogyasztják. Rohanás reggel és este, napközben valami gyorsan és könnyen fogyasztható – friss vagy alig feldolgozott gyümölcsre és zöldségre nem igazán jut idő, még akkor sem, ha valójában szeretnének egészségesen táplálkozni. Ekkor megoldást jelenthetnek a mélyfagyasztott és a liofilizált növények, valamint a természetes eredetű étrend-kiegészítők. Nagyon fontos, hogy az étrend-kiegészítők kiválasztásánál semmiképpen ne engedjünk a minőségből. Erre garanciát jelenthet, ha speciális szaktudásunkat felhasználva, alaposan átböngésszük az összetevők listáját. Nézzük meg, gyümölcsökből és zöldségekből vagy éppenséggel teljesen mesterséges anyagokból készült-e a termék, valamint elismerte-e bármely magyar nemzetközi minősítő cég.

Az étrend-kiegészítők fogyasztása mellett persze az egészséges életmódra is érdemes minél nagyobb figyelmet fordítani. Döntsünk már a reggelinél egészségtudatosan: egy pohár igazán finom, vitaminokban gazdag 100%-os gyümölcslé; egy tálka müzli frissen reszelt almával vagy aszalt sárgabarack-darabkákkal – nemcsak ízletes, de egészséges is. Nincs időnk erre? Ropogtassunk el egy almát, egy sárgarépat vagy körtét útközben, máris jobban indul a napunk. Napközben nassolás helyett nyugodtan fogyassunk egy banánt vagy két-három zellerszárat. Persze egy dobozka natúr joghurt bármilyen friss gyümölccsel szintén kitűnő snack lehet. Fogyassunk minden főétkezés mellé egy kis adagnyi színes salátát (pl. hónapos retek, fejes saláta, paradicsom, uborka, jégsaláta, sárgarépa). Vacsoránk legyen könnyű és tápláló, feltétlenül tartalmazzon valamilyen gyümölcsöt vagy zöldséget. A felsoroltak mellett természetesen a napi rendszeres testmozgás és a kiegyensúlyozott lelki élet is fontos része kell, hogy legyen életünknek.

IRODALOM: *a szerkesztőségben*