

Táplálkozási Akadémia

III.

Tallózó a táplálkozástudomány világában
a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének
összegyűjtött írásaiból

Szerkesztette: Szűcs Zsuzsanna, MSc

A kötet szerzői:

Ádám Judit
Bartha Kinga, MSc
Bodon Judit
Csengeri Lilla, MSc
Erdélyi Alíz, MSc
Farkas Cecilia, MSc
Fekete Krisztina
Gyuricza Ákos, MSc
Kiss-Tóth Bernadett
Dr. Lichthammer Adrienn

Dr. Pálfi Erzsébet
Ressely-Szarvas Veronika
Schmidt Judit
Shenker-Horváth Kinga, MSc
Szijártó Szandra, MSc
Szűcs Zsuzsanna, MSc
Veresné Dr. Bálint Márta
Vincze-Bíró Andrea, MSc
Zentai Andrea, MSc



Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége



© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2021
© SpringMed Kiadó, 2022

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA III.

**Tallózó a táplálkozástudomány világában a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének
összegyűjtött írásaiból**

A kötetet szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna, MSc

Társszerkesztő:

Fekete Krisztina

A kötet szerzői:

Ádám Judit

Bartha Kinga, MSc

Bodon Judit

Csengeri Lilla, MSc

Erdélyi Alíz, MSc

Farkas Cecília, MSc

Fekete Krisztina

Gyuricza Ákos, MSc

Kiss-Tóth Bernadett

Dr. Lichthammer Adrienn

Dr. Pálfi Erzsébet

Ressely-Szarvas Veronika

Schmidt Judit

Shenker-Horváth Kinga, MSc

Szijártó Szandra, MSc

Szűcs Zsuzsanna, MSc

Veresné Dr. Bálint Márta

Vincze-Bíró Andrea, MSc

Zentai Andrea, MSc

ISSN 2677-0377

A kiadásért felel: Dr. Böszörményi Nagy Klára

Terjesztés: Végh Rita

Tördelés, borítóterv: Németh János

AJÁNLÁS	7
ELŐSZÓ	9
.....	11
1.1. OLAJOS MAGVAK, ASZALVÁNYOK – <i>Bodon Judit</i>	13
1.2. ŐSZI-TÉLI HIDRATÁCIÓ – <i>Szijártó Szandra, MSc</i>	24
1.3. ÁSVÁNYVIZEINK – <i>Csengeri Lilla, MSc</i>	30
1.4. MINEK NEVEZZELEK? – JOGHURT – <i>Erdélyi Alíz, MSc</i>	38
1.5. AMIT A MÉZRŐL TUDNI ÉRDEMES – <i>Schmidt Judit</i>	44
1.6. DÚSÍTÁS – <i>Vincze-Bíró Andrea, MSc</i>	51
1.7. FOLSAV – <i>Dr. Pálfi Erzsébet</i>	61
1.8. NÖVÉNYI ITALOK – <i>Csengeri Lilla, MSc</i>	66
1.9. MERÍTS ERŐT A LEVESEKBŐL! – <i>Fekete Krisztina</i>	74
1.10. VÁLTOZATOSSÁG A FEHÉRJEFOGYASZTÁSBAN IS – <i>Erdélyi Alíz, MSc</i>	82
1.11. AZ ÉDES ÍZ – <i>Csengeri Lilla, MSc</i>	88
.....	95
2.1. REGGELIZÉSSEL AZ EGÉSZSÉGESEBB MINDEN- NAPOKÉRT – <i>Kiss-Tóth Bernadett</i>	97
2.2. A HISZTAMIN ÉS HISZTAMINÉRZÉKENYSÉG – <i>Dr. Pálfi Erzsébet</i>	103
2.3. TÁPLÁLKOZÁS A KORONAVÍRUS IDEJÉN – <i>Erdélyi Alíz, MSc</i>	108
2.4. TESTMOZGÁS ÉS TÁPLÁLKOZÁS – <i>Shenker-Horváth Kinga, MSc</i>	117
2.5. CSALÁD ÉS CUKORBETEGSÉG – <i>Bartha Kinga, MSc</i>	130
2.6. NÁTHA – IMMUNRENDSZER – TÁPLÁLKOZÁS – <i>Veresné Dr. Bálint Márta, Dr. Lichthammer Adrienn</i>	137

	145
3.1.	ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK A VÁRANDÓSSÁG IDŐSZAKÁBAN – <i>Farkas Cecilia, MSc</i>	147
3.2.	NŐI EGÉSZSÉG ÉS VÁRANDÓSSÁG – <i>Ádám Judit</i>	155
3.3.	HOZZÁTÁPLÁLÁS – <i>Bartha Kinga, MSc</i>	165
3.4.	CSALÁDI KÖR – KÖZÖS ÉTKEZÉS, ÉTELKÉSZÍTÉS – <i>Fekete Krisztina</i>	175
3.5.	ÁCIÓ, KÁCIÓ, VAKÁCIÓ AZAZ A GYERMEKEK EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSA A SZÜNIDŐ ALATT – <i>Fekete Krisztina</i>	185
	193
4.1.	AKRILAMID – <i>Bartha Kinga, MSc</i>	195
4.2.	ÉLELMISZERC SOMAGOLÁS A XXI. SZÁZADBAN – <i>Schmidt Judit</i>	203
4.3.	ÉLELMISZERTRENDEK – <i>Ressely-Szarvas Veronika</i>	213
4.4.	NÖVÉNYI ALAPÚ ÉTREND PRO ÉS KONTRA – <i>Szűcs Zsuzsanna, MSc</i>	223
4.5.	A KÖZÉTKEZTETÉS ÉS A TÁPLÁLKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGY AKTUALITÁSAI – <i>Zentai Andrea, MSc és Gyuricza Ákos, MSc</i> ...	230

Szerkesztő:

Szűcs Zsuzsanna, MSc
dietetikus, táplálkozástudományi
szakember, az MDOSZ elnöke
Magyar Dietetikusok Országos
Szövetsége

Társzerkesztő:

Fekete Krisztina
dietetikus, egészségfejlesztő
Magyar Dietetikusok Országos
Szövetsége

Szerzők:

Ádám Judit
dietetikus, perinatális szaktanácsadó
JuDieT.eu dietetikai magánpraxis,
a Debreceni Egyetem Metagenomikai
Intézetének kutató dietetikusa

Bartha Kinga, MSc
dietetikus, táplálkozástudományi
szakember, az MDOSZ
Szerkesztőbizottságának tagja
Simmelweis Egyetem

Bodon Judit
dietetikus, az MDOSZ Felügyelő
Bizottságának tagja privát praxis

Csengeri Lilla, MSc
dietetikus, táplálkozástudományi
szakember, EndoCare Endokrinológiai
Központ

Erdélyi Alíz, MSc
dietetikus, táplálkozástudományi
szakember, az MDOSZ főtitkára
Magyar Dietetikusok Országos
Szövetsége

Farkas Cecilia, MSc
dietetikus, táplálkozástudományi
szakember, Semmelweis Egyetem,
Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika

Fekete Krisztina
dietetikus, egészségfejlesztő
Magyar Dietetikusok Országos
Szövetsége

Gyuricza Ákos, MSc
dietetikus, élelmezés- és táplálkozás-
egészségügyi szakértő, egyéni vállalkozó
dietetikus

Kiss-Tóth Bernadett
dietetikus, az MDOSZ Kommunikációs
Bizottságának tagja, vállalkozó dietetikus

Dr. Lichthammer Adrienn PhD
dietetikus, főiskolai docens
az MDOSZ Felügyelő Bizottságának tagja
SE-ETK Dietetikai és
Táplálkozástudományi Tanszék

Dr. Pálfi Erzsébet PhD
dietetikus, főiskolai docens
az MDOSZ Tudományos Bizottságának
elnöke, SE-ETK Dietetikai és
Táplálkozástudományi Tanszék

Ressely-Szarvas Veronika
dietetikus, jógaoktató
egyéni vállalkozó dietetikus

Schmidt Judit
dietetikus, egészségügyi szaktanár
az MDOSZ Szerkesztőbizottságának tagja
egyéni vállalkozó dietetikus

Shenker-Horváth Kinga, MSc
dietetikus, táplálkozástudományi
szakember, wakeboard edző
az MDOSZ Tudományos Bizottságának
tagja, Testnevelési Egyetem, Sport-
táplálkozástudományi Központ

Szijártó Szandra, MSc
dietetikus, táplálkozástudományi
szakember, egyéni vállalkozó dietetikus

Szűcs Zsuzsanna, MSc
dietetikus, táplálkozástudományi
szakember, az MDOSZ elnöke
Magyar Dietetikusok Országos
Szövetsége

Veresné Dr. Bálint Márta PhD
dietetikus, tanszékvezető főiskolai
tanár, SE-ETK Dietetikai és
Táplálkozástudományi Tanszék

Vincze-Bíró Andrea, BSc, MSc
dietetikus, biológus, az MDOSZ
Szerkesztőbizottságának elnöke
Pest Megyei Flór Ferenc Kórház, Kistarcsa

Zentai Andrea, MSc
dietetikus, népegészségügyi
főosztályvezető, Országos
Gyógyszerészeti és Élelmezés-
egészségügyi Intézet Táplálkozás-
epidemiológiai Főosztály

Közel húsz évvel ezelőtt a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége útjára indított egy olyan újságíró találkozót, amelyen minden alkalommal a táplálkozástudománnyal kapcsolatos aktuális téma került terítékre. Fontosnak tartottuk, hogy a találkozókát követően írott anyag is rendelkezésre álljon, ebből született meg az azóta havonta megjelenő Táplálkozási Akadémia Hírlevél.

A táplálkozástudomány beleértve a dietetikát is jelentős változáson ment keresztül az elmúlt évtizedben, melyek háttérében számos kutatás, felmérés látott napvilágot.

A hírlevél legfontosabb célja, hogy a tudomány területéről hiteles szakmai anyagokkal lássa el a média képviselőit, annak érdekében, hogy közreműködésükkel a lakosság felé megfelelő forrásból származó információk jussanak el.

Az internet által rendelkezésre álló lehetőségek világában nagyon nehéz eligazodni, érdemes azonban olyan oldalakat keresni, ahol az ismeretek evidenciákon alapulnak.

A korábban elektronikus formában megjelent hírlevelek összegyűjtött anyagjainak – hasonlóan az első kettőhöz – már a harmadik kötetét tartja az olvasó a kezében.

Szívből ajánlom a könyvet újságíróknak, szerkesztőknek, főként a hiteles forrásból származó információk közvetítése miatt. A naprakész tudás fenntartása érdekében a kötet rendkívül hasznos dietetikusoknak, táplálkozástudományi szakembereknek, orvosoknak, és más a téma iránt érdeklődők számára egyaránt.

*Kubányi Jolán MSc
MDOSZ tiszteletbeli elnöke*

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

Kevés dolog van az életünkben, aminek olyan sok jelentése, szerepe van, mint az ételnek. Része az identitásunknak, családi és nemzeti örökségünknek. Kifejezzük általa szeretetünket, gondoskodásunkat, összetartozásunkat. Nélkülözhetetlen a hétköznapokon és az ünnepeken egyaránt. A táplálék biztosítja testünk működését, záloga jó közérzetünknek, optimális teljesítményünknek, aktuális és hosszú távú egészségünknek.

A dietetika talán sosem volt népszerűbb, mint manapság. Köszönhetően egyrészt a gasztronómiai trendek erősödésének, de sajnos az életmódunkkal összefüggésben kialakuló betegségek, például az elhízás vagy a cukorbetegség tömeges előfordulásának is. A népszerűségnek pedig ára van. Soha nem láttott mértékben terjednek az élelmiszerekkel, étrendekkel kapcsolatos tévhitek, féltudományos vagy akár teljesen megalapozatlan információk, melyekkel jó esetben csak a pénztárcánk lesz soványabb, de az egészségünket is súlyosan veszélyeztethetik.

A dietetika, a táplálkozás tudománya, amely a gasztronómiát a gyógyítással ötvözi. Művelői felsőfokú végzettséggel rendelkező, tudásukat folyamatosan frissen tartó és bővítő egészségügyi szakemberek.

A dietetika egyik legszebb feladata: összhangba hozni az étel életünkben betöltött sokrétű szerepét egy ízletes, szerethető, biztonságos, tápláló és egészséges étrend érdekében.

Keressék a hiteles forrásokat! Táplálkozással kapcsolatos kérdéseikkel forduljanak dietetikus szakemberhez! Megéri.

*Szűcs Zsuzsanna MSc
elnök
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége*

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

- A diófélék, olajos magvak rendszeres fogyasztása segít a szív- és érrendszeri és egyes daganatos betegségek megelőzésében.
- Az új hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR szerint hetente 2-3 alkalommal fogyasszunk kis maréknyi dióféléket, sótlan mandulát, mogyorót, olajos magvakat, pl. tökmagot, napraforgómagot.
- A dióolaj gazdag az alfa-linolénsav nevű ómega-3 zsírsavban.
- A növényi italok, többek közt a mandulából, kesudióból, törökmogyoróból készült tejpótló italok fontos elemei a tejfehérjementes étrendnek.
- Az aszalt gyümölcsök nem tilosak a testtömegcsökkentő étrendben, de csak mértékkel fogyaszthatóak.

Kulcsszavak: diófélék, olajos magvak, mák, aszalt szilva, szárított füge, szárított datolya

A késő őszi, téli időszak fontos tápanyagforrásai a diófélék, az olajos magvak és az aszalt gyümölcsök. Koncentrált tápanyagtartalmuk miatt már kis mennyiségű fogyasztásuk is érdemben hozzájárul egészségünk védelméhez. Számos képviselőjük évszázadok óta része a hazai gasztronómiának, de akadnak mindig újabb és újabb, más kontinensekről érkező újdonságok.

A dióféléket magába foglaló élelmiszercsoport elnevezésére több variációt is használunk. Azok a gyümölcsök, amelyekre gyakran diófélékként referálunk, különféle növénytani besorolásból származnak, a dió pl. száraztermésű, a

mandula csonthéjas gyümölcs, a földimogyoró pedig a hüvelyesek közé tartozik. Ami miatt mégis egy csoportba soroljuk ezeket a terméseket, az a hasonló tápanyagtartalmuk. A diófélék közé soroljuk a közönséges diót, kesudiót, makadámiadiót, paradíót, pekándiót, a törökmogyorót, a mandulát, a pisztáciát és a földimogyorót.

Gyakori, hogy - szintén hasonló tápanyagtartalmuk miatt - a dióféléket öszszefonják az olajos magvakkal, amelyek közé a napraforgó-, a tök-, a len-, a szezámagot vagy az elmúlt években népszerűvé vált chia-, ill. kendermagot soroljuk. Az olajos magvak közül jellemzően a napraforgó- és a tökmagot fogyasztjuk önállóan, nagyobb mennyiségben, míg a len- és szezámag inkább kenyerek, péksütemények, sütemények alkotórészei kisebb mennyiségben.

A diófélék tápanyagtartalma rendkívül értékes, egészségünk védelme érdekében rendszeres fogyasztásuk javasolt. Gazdagok folsavban, B-vitaminokban, antioxidáns-hatású tokoferolokban, a koleszterin felszívódását lassító fitoszterolokban. ⁽⁹⁾ Fontos kalcium-, magnézium- és káliumforrások, előbbinek különösen nagy jelentősége van vegán vagy tejfehérjementes étrend esetén. Az olajos magvak gazdagok olyan antioxidáns-hatású vegyületekben, mint a karotinoidok, fitoszterolok és flavonoidok. ⁽¹¹⁾ Mindkét ételmiszercsoport tagjainak különlegessége magas esszenciáliszsírsav-tartalmuk, gazdagok az alfa-linolén-sav (ALA) nevű ómega-3 zsírsavban. ⁽⁸⁾

A diófélék, olajos magvak rendszeres fogyasztásának szerepe van az erek egészségének fenntartásában, és így a szív- és érrendszeri betegségek, illetve egyes daganatos betegségek megelőzésében, légúti betegségekből, valamint a cukorbetegségből fakadó halálozás csökkentésében. ⁽¹⁾

Egészségünk védelmének maximalizálása érdekében rendszeres fogyasztásra a natúr/pörkölt változatokat preferáljuk, a sózott termékeket (pl. sós földimogyoró, kesudió, mandula) csak alkalmasszerűen fogyasszuk, hiszen a túlzott só (nátrium)-bevitel hozzájárulhat a - hazánkban népbetegségnek számító - magasvérnyomás-betegség kialakulásához.

Fontos tudnunk, hogy a leggyakoribb allergének között szerepel a dió, a szezámag és a földimogyoró.

A dióféléket, olajos magvakat fogyaszthatjuk nyersen is, de élvezeti értéküket nagy mértékben javítja, ha szárazon megpirítjuk azokat. Az élelmiszeripar által előállított pirított (/sózott) termékekhez gyakran használnak pálmaolajat, úgyhogy ha számunkra fontos szempont a fenntarthatóság, akkor ezt az információt is figyelembe vehetjük a választásnál. A natúr termékeket magunk is megpiríthatjuk otthon - extra zsiradék felhasználása nélkül.

A diófélék, olajos magvak praktikus, egészséges opciók tízóraitra vagy uzsonnára is, hiszen jól adagolhatók, ízlés szerint mixszelhetők, könnyen szállíthatóak, hűtést nem igényelnek és jól bírják a napközbeni tárolást. A kedvező tápanyagbevitel szempontjából ezekkel a termékekkel sokkal jobban járunk, mint a különféle pogácsákkal, sajtos rudakkal. Kombinálhatjuk a magokat friss, szezonális vagy aszalt gyümölcssel, sajttal, vagy szórhatjuk azokat kásáinkba, tehetjük a müzlinkbe, granolánkba, süteményeinkbe. Ha alkalomszerűen sós verziókra vágunk, ezeket otthon is elkészíthetjük magunk a natúr termékekből, ez esetben előny, hogy mi határozzuk meg, mennyi sót használunk.

Magas esszenciális zsírsavtartalmukból adódó magas energiatartalmuk miatt a diófélék, olajos magvak gyakran esnek a fogyókúra tévhitek áldozatává. Való igaz, magas kalóriatartalmuk odafigyelést érdemel (többek között ezért sem ajánlott az esti filmhez 10–20 dkg mogyoró/tökmag elnassolása), azonban egyáltalán nem szükséges ezeket az élelmiszereket elhagynunk az étrendünk-ből, ha fogyni szeretnénk. A megfelelő mennyiség betartása – ez kb. egy zárt maroknyi mennyiség/adag –, illetve a napi energia- és tápanyagszükségletbe számítás mellett beilleszthetőek a csökkentett energiatartalmú étrendbe is. Makrotápanyag- és élelmirost-tartalmuknak köszönhetően hosszan tartó jóllakottságérzetet biztosítanak, kiválóan alkalmasak arra, hogy főétkezéseink között biztosítsák az egészséges tápanyagbevitelünket. Emellett mértékletes használatukkal változatosabbá tehetjük salátáinkat, kásáinkat, granoláinkat, saját készítésű péksüteményeinket, ropogtatnivalóinkat, de akár desszertjeinket is.

Hazánk legnépszerűbb dióféléje a csoport nevét is adó közönséges dió. Hazánkban – elsősorban vidéken – elterjedt kerti növény, de pucolva, darálva üzletekben, piacokon is kapható. A diófélék csoportjánál ismertetett értékes

tápanyagtartalma mellett kiemelendő, hogy egy 2018-as kutatás eredményei szerint a dió pozitív hatással van mikrobiomunkra is ⁽⁶⁾, valamint, hogy a dióból hidegen sajtolt olaj értékes növényi ómega-3 zsírsavforrás (1. táblázat) ⁽⁴⁾

energiatartalom (kcal)	654	131
fehérjeteralom (g)	15	3
zsírtartalom (g)	65	13
szénhidráttartalom (g)	14	3
élelmi rost (g)	6,7	1,3
kalcium (mg)	98	20
magnézium (mg)	158	32
cink (mg)	3	0,6
szelén (µg)	4,9	1
folát (µg)	98	20
egyszeresen telítetlen zsírsavak (MUFA) (g)	9	2
többszörösen telítetlen zsírsavak (PUFA) (g)	47	9
alfa-linolénsav (ALA) (ómega-3 zsírsav) (g)	9	2

1. táblázat. A dió energia- és tápanyagtartalma (/100 g, ill. /20 g, kb. zárt maroknyi mennyiség) (forrás: Food Data Central: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170187/nutrients>)

A mandula magja értékes E-vitamin-, kalcium-, magnézium-, kálium-, cink-, réz- és mangánforrás. Ezek mellett gazdag élelmi rostokban, telítetlen zsírsavakban, és jellemzően a barna, vékony héjban koncentrálódó antioxidáns-hatású vegyületekben. ⁽⁵⁾ Tudományosan igazolt, hogy a rendszeres mandulafogyasztás csökkenti az LDL-koleszterint-szintet. ⁽⁷⁾

Olajos magvak közül táplálkozásélettani szempontból az egyik legjobb választás a lenmag, amelyhez hozzájuthatunk az egész magon kívül pehely formá-

jában is - ebben az esetben értékes tápanyagaihoz szervezetünk könnyebben hozzáfér. Értékes az élelmirost-, kalcium-, ómega-3 telítetlenzsírsav tartalma, amelyet a hidegen sajtolt olaja koncentráltan tartalmaz. ⁽¹¹⁾

Az utóbbi években rendkívüli népszerűsége tette szert a Közép-Amerikából származó chiamag, és egyre több receptben találkozunk a kendermaggal is. Ezek felhasználása valóban változatosabbá teheti az étrendünket, de nem csodaszerek, önmagukban nem tesznek egészségesebbé minket. Valóban értékes ALA-, kalcium- és rostforrások ⁽¹²⁾, de kis méretük miatt olyan kis mennyiségben fogyasztjuk ezeket a magokat, hogy az előállításukkal, szállításukkal generált környezeti terhelést figyelembe véve kedvező tulajdonságaik átértékelődnek.

A tejfehérjementesen vagy vegán módon étkezők kedvelt italai a magitalok, melyek kész terméként kaphatók, pl. mandulából, kesudióból, mogyoróból, de egy erős turmixgéppel mi is elkészíthetjük ezeket otthon.

A magkrémek közül már régóta ismerjük a földimogyoróvaját, ami az angol-szász konyhából érkezett hozzánk, de egyre népszerűbbek az olyan különleges élelmiszerek, mint pl. a mandulakrém vagy a kesudiókrém. Ezek is előállíthatók otthon, nem kell hozzájuk más csak egy – nagyon – erős aprítógép és némi türelem.

Itthon is egyre gyakrabban találkozhatunk hidegen sajtolt dió-, mogyoró-, lenmag-, szezámagolajjal. Értékes telítetlen zsírsavtartalmuk miatt érdemes ezeket is beilleszteni étrendünkbe. Ügyeljünk arra, hogy könnyen avasodnak, ezért csak kis mennyiségben vásároljunk belőlük, és sötét, jól záródó üvegben, sötét helyen tároljuk. Különleges, karakteres ízt adnak salátáinknak, zöldségkrémeinknek.

A mák a hazai konyha egyik különleges alapanyaga. Élelmiszerként a gubóterméssé fejlődött magházban található apró magokat fogyasztjuk, amit megvehetünk egész szemek formájában - ezt jellemzően az ételek külsején használunk fel, pl. kenyerek, péksütemények héján/tetején szórásként. Ennél nagyobb jelentőségű a darált mák, amit hagyományos és különleges sütemények tölteléként, tésztaalapjaként használunk.

A mák gazdag kedvező élettani hatású telítetlen zsírsavakban – 100 g mák kb. 42 g zsírt tartalmaz –, ennek köszönhetően könnyen avasodik, így a kibontott mákot minél hamarabb használjuk fel, felbontás után a hűtőben tároljuk, a zacskót jól lezárva. Hidegen sajtolt olaja különleges aromájú, ízesíthetjük vele salátáinkat. A mák kitűnő összetett szénhidrát-, növényi fehérje-, élelmirost-forrás, a többi olajos maghoz hasonlóan magas energiatartalmú: 100 g mák 525 kcal, 28 g szénhidrátot és 18 g fehérjét tartalmaz. Értékes növényi fehérje-, kalcium-, vas-, cinkforrás, ezért fontos alapanyaga a vegán étrendnek, emellett gazdag B₁-, B₅-, B₆-vitaminokban, niacinban, foszforban, káliumban, magnéziumban. ⁽⁴⁾

A gubóban rejlő rengeteg apró mag miatt válhatott a mák a termékenység, és a jólét szimbólumává – ezért nincs itthon karácsony mákos kalács vagy bejgli nélkül, de a gluténmentes étrend elterjedésével a darált mák, mint liszthelyettesítő is nagy népszerűsége telt szert. Persze nem kell megvárunk az ünnepeket ahhoz, hogy mákot együnk – egy isteni mákos guba, mákos rétes vagy pite bármelyik hétvége tökéletes uzsonnája lehet.

Évezredekre visszanyúló, tradicionális tartósítási mód a gyümölcsök aszalása. A gyümölcs víztartalmának csökkentésével relatív energia- és tápanyagtartalma nő, koncentrálódik. Az aszalt gyümölcsök gazdagok természetes cukrokban, rostokban, káliumban és antioxidánsokban, rendszeres fogyasztásuk hozzájárul a szív- és érrendszeri, egyes daganatos betegségek, az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, a csontritkulás kockázatának csökkentéséhez. ⁽¹⁾

Hazánkban a hétköznapi háztartások legismertebb aszalványai a mazsola, a szilva és a sárgabarack, de az üzletekben ezeken kívül ma már az aszalt/szárított gyümölcsök rendkívül széles palettája megtalálható (pl. datolya, füge, alma, cseresznye, meggy, vörösfonya, körte, mangó, ananász stb.). A házi aszalókészülékek elterjedésével pedig gyakorlatilag bármikor készíthetünk magunknak otthon is aszalványt. A bolti késztermékeknél ügyeljünk arra, hogy nagyon sok készítmény tartalmaz hozzáadott cukrot – ha ezt el szeretnénk kerülni, akkor mindig alaposan olvassuk át az összetevőlistát a csomagoláson. Arra is figyeljünk, hogy az aszalt gyümölcs nem egyenlő a kandírozott gyümölccsel, ez utóbbi esetben az aszalványt cukorsziruppal telítik.

Sokan gondolják úgy, hogy magas szénhidrát tartalmuk (kb. 50-80 g/100 g) ⁽⁴⁾ miatt az aszalt gyümölcsök nem fogyaszthatóak egy csökkentett energiatartalmú étrendben. Ez szerencsére nincs így, ezek a termékek is alkalmanként kis mennyiségben beilleszthetőek. Keressük a hozzáadott cukormentes termékeket, fogyasztásuknál tartsunk mértéket, energia- és szénhidrát tartalmukat mindig számoljuk bele a napi bevitelbe, és ne felejtsük el a napi friss gyümölcs fogyasztásáról sem. Használhatjuk őket süteményekbe, salátákba, granolába, müzliszeletbe, kásába, kitűnő természetes eredetű édesítők-források.

Az aszalt szilva hazánk egyik legnépszerűbb aszalványja. Közismert székletrendező hatása miatt sokan használják emésztőrendszeri problémák esetén. Ezt a hatását élelmirost- és szorbittartalmának köszönheti, ezek mellett gazdag káliumban és antioxidánsokban is. ⁽⁰⁹⁾ 100 g aszalt szilva kb. 7 g élelmi rostot tartalmaz, és bár szénhidrát tartalma relatíve magas (kb. 64 g/100 g), mégis - mértékkel fogyasztva - javasolható a kiegyensúlyozott étrendben is.

Az aszalt füge is része lehet az ünnepi vendégvárásnak. A füge növény termesztése elsősorban a mediterrán országokra jellemző, de itthon is – főleg a déli országrészben – van már hagyománya. A füge aszalványja gazdag élelmi rostokban és kalciumban.

A datolya hagyományosan a meleg, sivatagos területek növénye. Itthon is hozzájuthatunk azonban a datolyapálma terméséhez, leggyakrabban szárított formában, de találkozhatunk már friss importtermékekkel is. A 2-3 cm-es, hosszúk alakú gyümölcsökben egy viszonylag nagy mag található, ezt veszi körül az édes, szénhidrátokban, természetes cukrokban, élelmi rostokban, káliumban gazdag ⁽⁴⁾ gyümölcshús. Ennek a tulajdonságának köszönheti a datolya, hogy egyre gyakrabban alkalmazzák alternatív édesítőanyagként az élelmiszeriparban, datolyapaszta vagy datolyaszirup formájában adják a különféle hozzáadott cukormentes szeletekhez, müzlikhez, granolákhoz. Édesítő tulajdonságát az otthon készített süteményekben is kihasználhatjuk.

Pillanatokon belül itt a december, és gyakorlatilag már az első napon, az adventi kalendárium megnyitásával megkezdődik az ünnepléssorozat. Ha azt szeretnénk, hogy az adventi ablakok mögött egészséges nassolnivalók legyenek, akkor erre a legjobb megoldások a diófélék, aszalt gyümölcsök. Akár szépen csomagolva magukban, akár kekszként, müzlifalatként, édes/sós rágcsálnivalóként. Ezek a finomságok az adventi kalendárium mellett természetesen tökéletes Mikulás-csomag-töltelékek is.

A diófélék, aszalt gyümölcsök klasszikus szereplői az ünnepi menünek. A hagyományos bejglit, diós, mákos sütemények mellett készülhetünk különleges fogásokkal is:

- vendégváró falatként készíthetünk érlelt sonkába vagy vékonyra klopolt csirkemellbe tekert (és megsütött) aszaltsárgabarack-, aszaltszilva-darabokat, vagy
- találhatunk karakteres sajtokat friss vagy aszalt gyümölccsel, dióval,
- zsírszegényen készült sültjeink mellé készíthetünk aszalt gyümölcsökkel gazdagított fűszeres mártásokat,
- hagyományos köreteink egy részét helyettesíthetjük friss zöldségekből készített, pirított dióval, mandulával vagy tökmaggal dúsított salátával, dió-, mák-, tökmag-, szezámogajos öntettel,
- kipróbálhatunk új, aszalt gyümölcsökkel édesített, hozzáadott cukormentes gyümölcskenyér, dióskeksz- vagy máktortarecepteket,
- asztali ropogtatnivalóként készíthetünk sütőben pirított fűszeres magkevevéket dióval, mandulával, kesudióval, törökmogyoróval.

- 6 db tojás (M)
- 30 g teljes kiőrlésű liszt
- 90 g finomliszt
- 80 g barna cukor vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítőszer
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 csomag sütőpor

- 3 ek. zsemlemorzsa
 - összesen 350 g aszalt szilva, füge, mazsola, datolya, sárgabarack – tetszőleges arányban
 - 50 g magas kakaótartalmú vagy hozzáadott cukormentes étcsokoládé
 - csipet só
-
- 100 g magas kakaótartalmú vagy hozzáadott cukormentes étcsokoládé
 - 50 g vaj vagy margarin
 - 30 g felaprított dió vagy mandulapehely

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra és béleljünk ki sütőpapírral egy hosszúkás kenyérsütő- vagy őzgerincformát. Válasszuk ketté a tojásokat. Egy nagyobb keverőtálban a sárgáját keverjük fehéredésig a cukorral és a vaníliás cukorral, a fehérjéből csipet sóval verjünk kemény habot. A lisztet szitáljuk össze a sütőporral. Adjuk a sütőporos lisztet a tojássárgájás keverékhez, forgassuk át alaposan. Ebbe tegyük bele óvatosan, kis adagokban a felvert tojásfehérjehabot, vigyázzunk, ne törjük össze.

Süssük kb. 20 percig, tűpróbával ellenőrizzük, hogy elkészült-e.

Bevonhatjuk a gyümölcskenyeret csokoládémázzal is. Ehhez a süteményt hagyjuk langyosra hűlni, majd gőz fölött olvasszuk meg a csokoládét, adjuk hozzá a vaj/margarint, és fedjük be a mázzal a süteményt, amit díszíthetünk még enyhén megpirított diódarabokkal, mandulapehellyel is. Ezeket még az olvadt csokoládémázra szórjuk rá.

(akár ajándékba is adhatjuk, az adventi naptárba is tehetjük)

- 200 g hozzáadott cukormentes darált háztartási keksz
- 200 g darált dió
- 120 g porcukor vagy ennek megfelelő édesítőszer
- 1 dl rum (elhagyható, helyette használható rumaroma vagy ennyivel több gyümölcslé)
- 2 púpozott ek. cukrozatlan kakaópor
- 50 ml frissen facsart narancslé (lehet meggylé is, ha más ízvilágot szeretnénk)
- kb. 100 g aszalt szilva

- 200 g magas kakaótartalmú vagy hozzáadott cukormentes étcsokoládé
- 100 g vaj vagy margarin

Egy nagyobb keverőtálban elkeverjük a darált kekszet, a diót, a kakaóport és a cukrot/édesítőszert. Hozzáadjuk a narancslevet és a rumot, ha használunk. Az egészet alaposan átforgatjuk, hogy a folyadék mindenhol átjárja a száraz alapanyagokat. Fél órára a hűtőbe tesszük a masszát. Eközben az aszalt szilvákat félbe/háromba vágjuk. Az alapmasszából – szükség esetén enyhén nedves kézzel – diónyi gombócokat formázunk, amelyek közéjük egy-egy darab aszalt szilvát nyomunk. Gömbölyítjük a golyókat, majd 1-2 óráig újra a hűtőben pihentetjük azokat. Ezt követően bevonhatjuk ezeket csokoládémázzal, vagy megforgathatjuk kakaóporban esetleg cukros/édesítő fahéjban is. A csokoládémázhoz gőz fölött olvasszuk meg a csokoládét, adjuk hozzá a vaját/margarint, és vonjuk be ezzel a mázzal a golyókat.

1. Aune, D., Keum, N., Giovannucci, E. et al. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Med* 14, 207 (2016). doi.org/10.1186/s12916-016-0730-3 <https://bmcmecine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-016-0730-3>
2. Chang, SK, Alasvar, C, Shahidi, F. Review of dried fruits: Phytochemicals, antioxidant efficacies, and health benefits doi: 10.1016/j.jff.2015.11.034 https://www.researchgate.net/publication/291015880_Review_of_dried_fruits_Phytochemicals_antioxidant_efficacies_and_health_benefits
3. Figler M. (szerk.) Élelmiszer-tudományi ismeretek. Budapest: Medicina; 2015 https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati_iroda/elnyert/Ellelmiszertudomanyi_ismeretek.pdf
4. FoodData Central - <https://fdc.nal.usda.gov/>
5. Grundy MM, Lapsley K, Ellis PR. A review of the impact of processing on nutrient bioaccessibility and digestion of almonds. *Int J Food Sci Technol*. 2016;51(9):1937-1946. doi:10.1111/ijfs.13192 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5003169/>
6. Holscher HD, Guetterman HM, Swanson KS, An R, Matthan NR, Lichtenstein AH, Novotny JA, Baer DJ. Walnut Consumption Alters the Gastrointestinal Microbiota, Microbially Derived Secondary Bile Acids, and Health Markers in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. *J Nutr*. 2018 Jun 1;148(6):861-867. doi: 10.1093/jn/nxy004. PMID: 29726951; PMCID: PMC5991202. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29726951/>

7. Kalita S, Khandelwal S, Madan J, Pandya H, Sesikeran B, Krishnaswamy K. Almonds and Cardiovascular Health: A Review. *Nutrients*. 2018;10(4):468. Published 2018 Apr 11. doi:10.3390/nu10040468 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5946253/>
8. Omega-3 Fatty Acids - Fact Sheet for Health Professionals - <https://ods.od.nih.gov/factsheets/omega3fattyacids-healthprofessional/>
9. Ros E. Health benefits of nut consumption. *Nutrients*. 2010 Jul;2(7):652-82. doi: 10.3390/nu2070652. Epub 2010 Jun 24. PMID: 22254047; PMCID: PMC3257681. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257681/>
10. Stacewicz-Sapuntzakis, M, Bowen, P. E., Hussain, E. A., Damayanti-Wood B. I., Farnsworth, N. R., Chemical Composition and Potential Health Effects of Prunes: A Functional Food?, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 41:4, 251-286, DOI: 10.1080/20014091091814 - <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/20014091091814>
11. Webb, D.; Nuts And Seeds, *Today's Dietitian*, Vol. 21, No. 3, p. 20 March 2019 <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/0319p20.shtml>
12. Wolfram, T.: What Are Chia Seeds, *eatright.org* - Academy of Nutrition and Dietetics - <https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/what-are-chia-seeds>

- A víz kulcsfontosságú szerepet lát el szervezetünkben, kezdve a vérnyomás szabályozásán át a tápanyagok és salakanyagok, gázok szállításában, közreműködik a sav-bázis egyensúly fenntartásában.
- A megfelelő folyadékellátottság ősszel és télen is kihat az agyműködésre, hangulatunkra, valamint szellemi és fizikai teljesítőképességünkre egyaránt, de befolyásolja az immunrendszer működését is.
- Az őszi/téli hideg idő fokozza, elsősorban a légréssel történő vízvesztés mértékét.
- Folyadékpótlásra a hideg évszakokban is elsősorban az víz (ásványvíz, csapvíz) ajánlott, ezt színesíthetik a különböző, lehetőleg édesítés nélkül fogyasztott folyadékok, forró italok.

Kulcsszavak: folyadék-egyensúly, hidratáció, dehidratáció, víz, ásványvíz

A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészség megőrzésének, hiszen minden sejtünk felépítéséhez és minden szervünk egészséges működéséhez hozzájárul. Szerepe van többek között a vérnyomás szabályozásában, a salakanyagok kiválasztásában és eltávolításában, továbbá kiemelkedő jelentőségű a testhőmérséklet szabályozásában. A megfelelő folyadékellátottság pozitív hatást gyakorol egyaránt a fizikai egészségre, az agyműködésre, a hangulatra, a szellemi teljesítőképességre (pl. koncentrációs és tanulási képesség), de befolyásolja az immunrendszer működését is, aminek az őszi-téli időszakban általában, aktuálisan a COVID-19-pandémia közepén pedig kiemelten nagy jelentősége van. A víz a szervezetünk számára nélkülözhetetlen, hiszen a felnőtt férfiak testtömegének 60%-a, nőké pedig 50%-a ebből az elemből épül fel. ⁽¹⁾