



## A halak – az emberiség fontos táplálékai

**Jurík Tünde:**  
Nyitrai KFE, KETK,  
Pedagógusképző Intézet,  
egyetemi docens;  
e-mail: tjurikova@ukf.sk

**Balla István:**  
Nyitrai KFE, KETK,  
Pedagógusképző Intézet,  
intézetvezető,  
egyetemi adjunktus;  
e-mail: sballa@ukf.sk

**Pénzesová Adriana,**  
Nyitrai KFE, TTK,  
Zoológiai és Antropológiai Tanszék,  
e-mail: adriana.penzesova@ukf.sk

A 21. században már olyan sok táplálkozási irányzat terjedt el, hogy sokszor nehéz megmondani, mit is kellene ennünk ahhoz, hogy a szervezet számára biztosítani tudjuk az összes szükséges tápanyagot. Az utóbbi évtizedekben a tudományos kutatások is egyre intenzívebbé váltak ezen a területen, és a megelőzés fontosságának hangsúlyozása felé tendáltak. A helyes táplálkozás ugyanis elsősorban a különböző betegségek kialakulásának megakadályozásaként szolgál. Szervezetünk működése akkor tökéletes, ha a táplálékunk az összes fontos tápanyagot (vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, bioaktív anyagok stb.) tartalmazza. Ezeket az anyagokat a szervezetünk sokszor nem képes előállítani, ezért ezeket a tápláléknak kell tartalmaznia. Ezen anyagok közé tartoznak a többszörösen telítetlen zsírsavak is, melyeknek bőséges forrásaként a tengeri halakra hívjuk fel a figyelmet (lazac, makréla, szardínia, hering stb.)

Az élelmiszerekben található zsírok zsírsavak alkotják, amelyek telítettek

vagy telítetlenek, de léteznek többszörösen telítetlenek is (pl. omega 3 és omega 6 zsírsavak). A hármas és hatos számok a telítetlen kötések számára utalnak a kémiai szerkezetükben. A többszörösen telítetlen zsírsavakból számunkra az omega 3 és omega 6 zsírsavak a legfontosabbak. Az omega 3 zsírsavak közé tartozik pl. az alfa-linolénsav (ALA), az eikozapentaén sav (EPA) és a dokozahexaén sav (DHA). Ezen tápanyagok segítik az idegsejtek fejlődését, az agy kifejlődését a prenatális fejlődés idején, jó hatást gyakorolnak az alvásra, könnyítik a depressziós állapotokat, a félelemérzést és az agressziót, védik a szívet és a keringési rendszert, jó hatással vannak a gyulladások visszahúzóására, valamint az izomzat működésére. Az omega 3 zsírsavak jó hatással bírnak a látásra is. A szem tartalmazza a legtöbb omega 3 zsírsavat (93 %), legtöbbször a DHA-t. Gyulladáscsökkentő hatásukkal segítik a bőr regenerációját is.

Az EPA zsírsavra 1983-ban figyeltek fel, ugyanis ekkor mutatták ki az eszkimók vérében nagyobb mennyiségben.

A tudósok számára ez a népcsoport rejtélyes volt, mert egész életükben főleg halat fogyasztanak, miközben – a modern nyugati világgal összehasonlítva – a szívbetegségek és szívinfarktusok száma szinte elenyésző közöttük. A titok az EPA zsírsavban van. Ez a zsírsav ugyanis alacsony szinten tarja a vérsírt, és megakadályozza a vérlemezkék veszélyes csoportosulását. Az EPA leginkább a makrélaban és a tengeri lazacban fordul elő, tehát azokban az élelmiszerekben, amelyeket az eszkimók a „húsmentes időszakban” fogyasztanak. Bár a telítetlen zsírsavak kalóriában szintén gazdagok, az elhízáshoz mégis kevésbé járulnak hozzá, mint a telítettek, mivel a szervezetben sokkal több funkciót látnak el. A halhús ezenkívül sok ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz (nátrium, kálium, kalcium, magnézium, cink, jód, szelén), fehérjékben és aminosavakban gazdag, s jelentős a D-vitamin tartalma is, amely a kalciummal együtt segíthet a csonttrikulás megelőzésében. Halat javasolt heti 1-2 alkalommal fogyasztani (gyermekek esetében heti 50-60 gramm ajánlott), miközben érdemes figyelni a változottságra is. A halhús nem szabványos táplálék, összetételét nagyban befolyásolja a hal típusa, kora, neme és a környezeti tényezők és hatások is. Inkább a tengerben szabadon élő halfajok fogyasztása ajánlott, a farmokon nevelt halak ugyanis mesterségesen vannak táplálva (gabonafélékkel), ami nem tartozik a halak természetes tápláléka közé, ezért más az ilyen helyről származó halhús zsírtartalma is, és alacsonyabb az omega 3 zsírsav tartalom. A halastavakban nevelt halfajok húsa általában bifenillel szennyezett.

A döntés a fogyasztó kezében van. Szabadon dönti el, mennyire használja a halhúst a táplálkozásban – és mennyire engedi megmutatkozni annak pozitív hatásait.

### FELHASZNÁLT IRODALOM

Juríková, T., Balla, Š.: *Zdraviu prospesné účinky potravín pri bezlepkovej diéte*. Nitra, 2012, 166.

Juríková, T. et al.: *Nové smery vo výžive a v životnom štýle ľudí*. Nitra, 2014, 422.

Poluninová, M.: *Potraviný, ktoré liečia*. Bratislava: Perfekt, 2000, 157.

Zittlau, J.: *Ako sa liečiť vhodnou stravou*. Brno: Computer Press, s. r. o., 2008, 224.

www.naturamed.sk

www.ceskapotravina.net/content/slozeni-vyzivovy-vyznam-ryb