

**Bartal Anita**, a Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Közép-európai Tanulmányi Karának hallgatója, [anita.bartalova@student.ukf.sk](mailto:anita.bartalova@student.ukf.sk)  
**Hegedűs Erzsébet**, a Szlovák Mezőgazdasági Egyetem oktatója, e-mail: [ahegedusova@uniag.sk](mailto:ahegedusova@uniag.sk)  
**Jurík Tünde**, a Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Közép-európai Tanulmányi Karának oktatója, [tjurikova@ukf.sk](mailto:tjurikova@ukf.sk)  
**Balla István**, a Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Közép-európai Tanulmányi Karának oktatója, [sballa@ukf.sk](mailto:sballa@ukf.sk)  
**Viczay Ildikó**, a Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Közép-európai Tanulmányi Karának oktatója, [iviczayova@ukf.sk](mailto:iviczayova@ukf.sk)



# A jövő élelmiszerei

Az elmúlt évtizedekben többen próbálkoztak már a funkcionális élelmiszerek fogalmának meghatározásával, ámde mindmáig nincs univerzálisan és tudományosan elfogadott definíciójuk. A funkcionális élelmiszerek olyan élelmiszerek, melyek tápláló jellegük mellett elősegítik az egyes testi funkciókat, erősítik a szervezet védekező mechanizmusait, segítenek a betegségek megelőzésében. Az élelmiszerek akkor tekinthetők funkcionálisnak, ha a megfelelő táplálkozásnak köszönhetően, a szervezetben egy vagy több célfunkcióra kimutatható pozitív hatással bírnak.

A **növényi eredetű funkcionális élelmiszerek** közé tartoznak a gabonafélék, melyek megfelelő arányban tartalmaznak az emberi szervezet számára szükséges szénhidrátot és fehérjét. Könnyen emészthetők, mivel magas keményítő-, fehérje-, illetve alacsony zsírtartalom jellemző rájuk. Gyógyhatásukat tekintve legfőképpen az emésztőrendszeri, légzőszervi, reumás megbetegedéseknél fejtik ki hatásukat. A keresztesvirágúak (főképpen a brokkoli) többek között A-, B-, C-, K-vitamint, káliumot, jódot, kalciumot, foszfort, vasat, glükozinolátokat, flavonoidokat tartalmaznak. Lassítják a rákkeltő anyagok felszívódását, gátolják a sejtek megbetegedéseit, segítik a vércukorszint szabályozását, tisztítják a vastagbeleket, csökkentik a magas koleszterinszintet. A cékla gyógynövény, mely hatása megnyilvánul a vörösvérsejtek regenerálásában és szaporodásában, méregtelenítésben. Kiegészítő elemként ajánlja az orvostudomány leukémia és vérsze-

génység kialakulása ellen. A hagymaféléket gyógynövényként tartják számon, mert segítenek az agyhártyagyulladás, meghűléses betegségek gyógyításában. Megakadályozzák a zsír és a koleszterin lerakódását a vérben, baktérium- és vírusölő hatásúak, tisztítják a légutakat, gátolják a daganatos sejtek szaporodását. Hatóanyagai közül a legfontosabb az allicin és az alliin. A szőlőfélék nátriumban, kalciumban, mészsókban és vitaminokban (B-, C-, karotin, biotin, H-vitamin), reszveratrol, sztilbén nevű anyagokban egyaránt gazdagok. Víruspusztító, húgsavtartalmat csökkentő, kiegészítő táplálékok asztma, reuma és szívproblémák esetén. Jelentős a tannin- (csersav) és flavonoid-tartalmuk, melyek hatást gyakorolnak a kardiovaszkuláris betegségek esetén (NAGY, 2012, 165).

Az állati eredetű élelmiszerek tartalmazják az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen esszenciális aminosavakat. A hal közismerten egészséges táplálék, mely húzában számtalan létfontosságú tápanyag megtalálható. Könnyen emészthető élelmiszer, többek között teljes értékű fehérjét, kalciumot, magnéziumot, vasat, foszfort, szelént, cinket, jódot tartalmaz. Vitaminokban gazdag (D, E, B<sub>12</sub>), ám legfőképp kedvező zsírtartalma miatt tartozik az egészséges élelmiszerek közé (halolaj). A benne található többszörösen telítetlen (omega-3) zsírsavak csökkentik az ér- és szívrendszer betegségeinek kialakulását, szükségesek az idegrendszer fejlődéséhez, az immunrendszer optimális működéséhez. A tojás vitamintartal-

ma a legjelentősebb, hiszen gyakorlatilag az összes létfontosságú vitamin megtalálható benne (A-, B-, C-, D-, E-vitamin, folsav, pantoténsav). Az ásványi anyagok közül foszfort, vasat, cinket, nátriumot, szelént, kalciumot, káliumot, magnéziumot egyaránt tartalmaz. Mindezek szerepet játszanak a növekedésben, a fogak, íny, csontozat, bőr, haj egészségének megtartásában, szabályozzák a fehérje – szénhidrát – zsír anyagcseréjét, valamint biztosítják az idegrendszer megfelelő működését, akadályozzák a vérrögképződést, segítik a szív és érrendszer egészségének megőrzését (LÉGRÁDY, 2001).

Kutatási eredményeinkből (Dunaszerdahely, 400) kiderült, hogy a gimnáziumban és a szakközépiskolában tanuló diákok gyümölcs- és zöldségfogyasztásának gyakoriságában aligha figyelhető meg különbség. A kapott értékek alátámasztják, hogy ezen élelmiszerek napi szinten történő fogyasztása jóval kevesebb értéket mutat, mint havi szinten. A leginkább fogyasztott gyümölcsök közé a mandarin (14%), citrom (8%), grépfrút (4%) tartozik. Ezeket a diákok napi és heti szinten egyaránt fogyasztják. A zöldségfélék közül a búza (21%), rozs (16%), burgonya (13,5%) paradicsom (18,5%) és paprika (14,5%) naponta, hetente többször történő fogyasztása gyakori.

## Felhasznált irodalom:

- LÉGRÁDY, P. 2001. *Tojás, táplálkozás, egészség*. Maecenas Kiadó, 2001.
- NAGY, J. 2012. *Növények az egészségért*. Kisújszállás: Pannon – Literatúra Kft, 2012.