

A mesterséges transzszírok a 60-as években jelentek meg először, amikor is az akkori trendet követve az állati eredetű zsírok helyett az egészségesebb növényi zsiradékokat kezdte el használni az élelmiszeripar. Ezeket a zsírokat annak érdekében kezdték el hidrogénezni, hogy a velük készült élelmiszerek tovább megőrizzék szavatosságukat és könnyebben kezelhetőek legyenek – legalábbis az ipar szempontjából.

Az akkori élelmiszeripari technológusok nem sejtették, hogy a hidrogénezéssel olyan vegyület jött létre, amely egyes kutatások szerint jelenleg az egyik legkárosabb élelmiszeripari összetevő. A transzszír rendkívül veszélyes a szervezetre: gyulladáskeltő, érfal-károsító, növeli a szívinfarktus és az agyvérzés kockázatát, és meddőséget is okozhat.

Vásároláskor ezért mindig nézzük meg az élelmiszer címkéjét vagy keressünk a gyártó honlapjára! Ha azt látjuk, hogy a leemelt termék részlegesen hidrogénezett növényi zsírral, zsiradékkal vagy olajjal készült, akkor az azt jelenti, hogy valójában transzszír van benne. A csokis bevonóval készült édességekkel, kekszekkel és nápolyikkal legyünk különösen óvatosak, de a cukrászsütemények, leves- és mártásporok, gyári tejszínhabok és a péksütemények is tartalmazhatnak jelentős mennyiségű transzszírt.

Dánia 2003-ban bejelentette, hogy szabályozni kívánja az élelmiszerek transzszír-tartalmát. Az elsőre nagy megrökönyödést kiváltó intézkedés később híres példaként, a „dán csodaként” épült be a köztudatba. Dániában ugyanis a rendelkezést követő harmadik évre 20 százalékkal csökkent a szív- és

érrendszeri megbetegedések száma. Ezen a sikeren felbuzdulva Svájc és Ausztria is hasonló szabályozást vezetett be pár évvel később.

Magyarország az első kelet-közép-európai ország, amely fellép a káros zsírok ellen. Ezentúl nem gyárthatnak hazai eladásra olyan élelmiszert, amely a megengedett értéknél több transzszírt tartalmaz, viszont az egy éves türelmi idő miatt 2015. februárjáig még előfordulhatnak nagyobb transzszír-tartalmú termékek a boltok polcain. A rendelet tehát segít, viszont a végső döntést – hogy végül melyik terméket tesszük a kosarunkba – nekünk kell majd meghoznunk.

A mesterséges transzszírsavak bizonyítottan károsak az egészségre: túlzott fogyasztásuk szívinfarktot, agyvérzést, hasi elhízást, meddőséget vagy akár daganatokat is okozhat.

Nézzük meg, hogyan is minimalizálhatjuk transzszír-fogyasztásunkat a leghatékonyabban:

1. Készítsünk bevásárlólistát!

Már a bevásárlólistánk összeállításakor érdemes átgondolni, hogy a felírt élelmiszer tartalmazhat-e transzszírt. A „gyanús” tételekre fokozottan figyeljünk a bevásárlás során. A szóba jövő élelmiszerek a következők lehetnek:

- Kakaós masszát vagy bevonót tartalmazó ételek
- Bolti édességek
- Péksütemények
- Mélyhűtött pékáru, fagyasztott pizza
- Egyes margarinkok

Fontos azonban tudni azt is, hogy nem minden, a fenti élelmiszercsoportba tartozó termék tartalmaz transzszírsavat, ezért az adott termék transzszír-tartalmáról mindig tájékozódjon a termék címkéjéről, az OÉTI

honlapján vagy a gyártónál.

2. Mindig nézzük meg az élelmiszer címkéjét és süsünk-főzzünk minél többet!

Első lépésként mindig nézzük meg az élelmiszereken található címkét! Ha azt látjuk, hogy részlegesen hidrogénezett növényi zsírral, zsiradékkal vagy olajjal készült, akkor az azt jelenti, hogy valójában transzszírsav van benne. Minél előrébb van ez az összetevő a felsorolásban, annál több transzszírt tartalmaz az adott termék.

Összegyűjtöttük a legtipikusabb transzszírt tartalmazó élelmiszereket és pár tippet, hogy miként helyettesíthetjük vagy készíthetjük el ezeket az élelmiszereket mi magunk.

Kakaómasszát vagy bevonót tartalmazó ételek: Transzszírt tartalmazhatnak a kakaós szeletek, a csoki bevonóval készült édességek. *Tipp:* Ezek helyett válasszunk magasabb kakaótartalmú (legalább 50 százalék feletti), transzszíroktól mentes csokoládékat és édességeket.

Bolti édességek: Ilyenek lehetnek a kekszek, édes aprósütemények, nápolyik. *Tipp:*



Készítsünk házilag pudingot gyümölcssel vagy zabpelyhes gyümölcsös muffint.

Péksütemények: A legtöbb pékség vagy élelmiszerüzlet nem teszi közzé, hogy milyen összetevőket tartalmaz az adott termék. *Tipp:* Vásárlásnál kerüljük a magasabb zsírtartalmú változatokat, például a leveles vagy omlós tésztákat.

Mélyhűtött pékáru, fagyasztott pizza: Kerüljük a fagyasztott félkész termékeket, mivel azok magas energia-, zsír-, transzszír- és/vagy cukortartalmúak is lehetnek. *Tipp:* Ezeket a fogásokat egy kis türelemmel könnyen elkészíthetjük mi magunk is!

Egyes margarinkok: Ma már sok olyan jó minőségű margarin található a boltokban, amelyek nem, vagy csak minimális mennyiségű transzszírt tartalmaznak. Válasszunk ezekből! *Tipp:* A margarin alternatívája lehet a 12%-os tejföl, a vajkrém.

3. A kasszánál menjünk biztosra!

Amikor kirakjuk a futószalagra a megvásárolandó termékeket, még egyszer győződjünk meg arról, hogy gondosan vásároltunk-e. Így fizetés után abban a tudatban hagyhatjuk el a boltot, hogy ma is tettünk valamit az egészségünkért.

Kedvezményezett:
Kiskunmajsza FC
6120 Kiskunmajsza, Kálvária u. 12.
„Együtt, sportosan egészségünkért!”
TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667