

„ÉLELEMERŐMŰ”

A tojás tündöklése, bukása, feltámadása

A különlegesen hasznos élelmiszereket, melyek a tápérték mellett egyéb kedvező élettani hatás kifejtésére is képesek, funkcionális élelmiszernek tartjuk. A szakemberek ezeket a táplálékok és a gyógytermékek határterületén helyezik el.

Egyik képviselőjük a tojás, aminek fehérjéje magas tápértékű, ami igen gazdag vitaminokban (a „C” kivételével megtalálható benne valamennyi vitamin), magas biológiai értékű, ideális összetételű zsírokban is gazdag, s mindezek mellett egyedülállóan tartalmaz több súlyos kór megelőzésére, illetve az időskori leépülési folyamat lassítására alkalmas különféle anyagokat.

Évszázadokon át az emberiség alaptáplálékai közé tartozott – valószínűleg kivételes tápanyag-összetételének köszönhetően – a tojás. Igen magas tápértékű fehérjéi az összes esszenciális aminosavat tartalmaz-

zák, mondja dr. Szilvássy Zoltán (Debreceni Egyetem, Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézet, igazgató).

Különféle részeiben számos – más élelmiszerben alig fellelhető – vitamin, s egyes élettani folyamatokban nélkülözhetetlen ásványi só is jelentős mennyiségben van jelen, biológiailag

hogy egy felvilágosító programban, nagy hangsúlyt kapott a táplálékkal bevitt koleszterin csökkentésének igénye. Ekkortájt derült ki ugyanis, hogy a vér koleszterinszintjének emelkedése alapvető szerepet játszik az érlemezésedés és a következő mély iszkémiás szívbetegség (angina pectoris, szívinfarktus), valamint más keringési kórok létrejöttében. Egy tojás mintegy 200–220 mg koleszterint tartalmaz, aminek alapján, ún. koleszterinben gazdag tápanyagnak minősítették, vagyis azok számára kerülendőnek, akik tenni akarnak valamit saját egészségük megőrzése érdekében. (A fejlemények megértéséhez ismerni kell az amerikai népegészségi felfogást: az óvatossági alapelvet, miszerint ha bizonytalanok valamely rizikótényezőre vonatkozó adatok, tételezzük fel a legrosszabbat, ekkor járunk el a legkövetkező módon.)

ÓVATOS KÉTKEDÉSEL

Természetesen nagyon is jogos és érthető az óvatosság, mondja a tudományos dékánhelyettes, dr. Szilvássy, csak hogy a táplálékkal elfogyasztott koleszterin és a vérszérum-koleszterin-szintje, főleg

ez utóbbi egészséget károsítóvá válása között, sem akkor, sem azóta, nem találtak semmiféle bizonyított összefüggést. Az amerikai koleszterinellenes (nemzeti) program mégis beindult, s hadat üzent a tojásnak is, mondván, legjobb, ha kiiktatjuk napi táplálékaink közül. Az igen jól szervezett egészségügyi gépezet mellett

beindult a média és az érdekelt gazdasági szereplők hada is. Egymás után kerültek piacra a koleszterinben szegény, ill. koleszterinmentes termékek. Számszerűsítették, hogy maximálisan átlag napi 300 mg koleszterin fogyasztható. Parázs viták alakultak ki arról, hány tojást szabad enni hetente, havonta, egyszerre, férfinak, nőnek, gyerekeknek, idősnek.

könnyen hasznosítható formában. Mégis, egy félreértelmezett összefüggés táplálkozástani piedesztáljáról letaszította a tojást, s mintegy 30 éven át első számú népegészségügyi közellenségnek minősítette. 1970-ben történt az USA-ban,

Az egész amerikai kampány azonban arra az alapvető tévedésre épült, hogy a táplálékkal bevitt koleszterin lényeges szerepet játszik a szérumkoleszterin-szintjének alakulásában. Idővel persze kiderült, hogy ez távolról sem igaz, de közben eltelt 3 évtized, s ezalatt a fogyasztókat elérte a tojással szembeni propaganda. Ezt követően elég nehéz meggyőzni a széles tömegeket arról, hogy amit 30 éven át hallottak, teljesen megalapozatlan.

HASZNOS FEHÉRJE

40 év kutatását, 166 klinikai vizsgálat adatait összegzi Donald J. McNamara. A nemrégiben megjelent tanulmány alapján világos, a koleszterinbevitellel igen laza összefüggést mutat a szérumkoleszterin-szint alakulása, nem lehet összefüggést megállapítani a tojásfogyasztás drámai csökkentése és a koszorúér-betegség kockázatának várt csökkenése között.

A 117 ezer nővér, illetve egészségügyi szakdolgozó bevonásával végzett, 14 éves után-követéses vizsgálat kiemelkedik a többi közül. Ebben az derült ki, hogy a koszorúér-betegség relatív kockázata nem tér el, ha valaki heti egynél kevesebb, vagy napi több tojást fogyaszt. Ma már egyértelműen kimondható, a tojásnak nincs ún. koleszterinbűne, illetve az, hogy a tojásban nincsenek az egészségre káros anyagok. Sőt a tojásban sok a biológiailag aktív komponens.

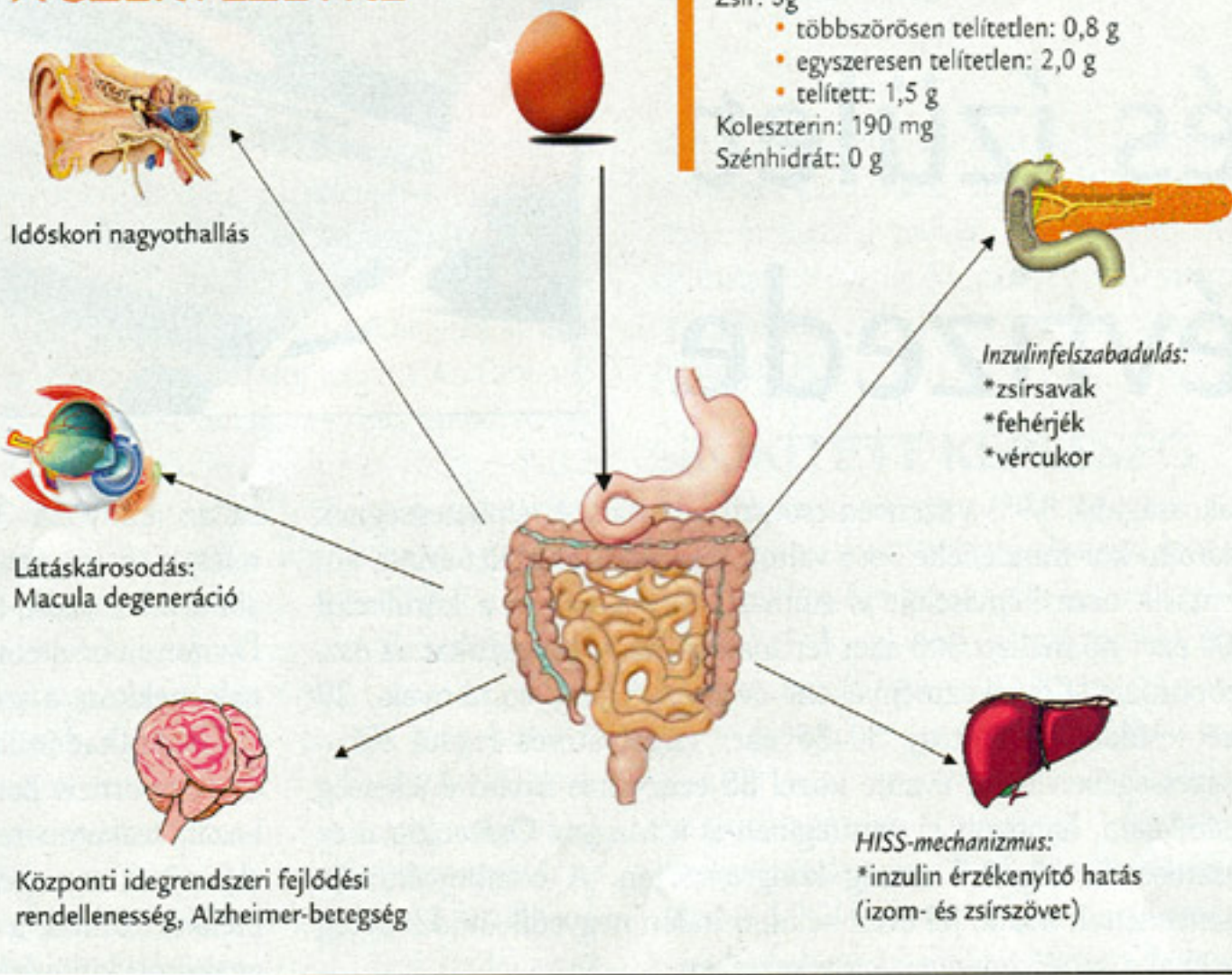
A tojás teljes biológiai értékű fehérjét tartalmaz, ez azt jelenti, megtalálhatók benne azon fehérje-alapelemek, melyeket az emberi szervezet nem tud előállítani (esszenciális aminosavak). Ráadásul, a tojásfogyasztást követően az aminosavak sokkal hatékonyabban alakulnak át a szervezet saját fehérjéjévé, mint más élelmiszerek után, azaz a tojásfehérjék biológiai hasznosulása egyedülállóan magas. Tekintve, hogy a tojás kalóriatartalmához képest e fehérje anabolikus (fehérjéket felépítő) hatása igen jelentős, ideális tápanyag sportolók számára, valamint olyan állapotokban, amikor az izom (más fehérjék) lebomlása fokozott, pl. az időskori izomsorvadásokban.

IDEGSEJT VÉDELEM

Több tanulmány is bizonyította, hogy az izom fehérje/zsírreteg aránya jóval nagyobb a tojást rendszeresen fogyasztóknál, mint azoknál, akik nem, vagy alig esznek tojást. Ez utóbbi hatás feltehetően összefügg azzal, hogy a tojás fogyasztása olyan emésztőrendszeri folyamatokat indít el, melyek az inzulin anabolikus hatásának javulását eredményezik.

A sejtmembránok integritásának meg-

A TOJÁS HATÁSA A SZERVEZETRE



A Nemzetközi Tojásszövetség 1999-ben hirdette meg a tojás világnapját, ennek kapcsán több mint 30 tagországban rendezvényeken hívják fel a figyelmet arra, hogy a tojás nélkülözhetetlen táplálék. Szakemberek szerint a tojás zsírsjai, ásványi anyagai és vitaminjai ideális arányúak, emellett a tojás kiváló D-vitamin-forrás. Speciális zsírja az emésztőrendszer legjobb működtetője. Úgy vélik, ezért hazánkban is „rehabilitálni” kell a tojást úgy, ahogy az Egyesült Államokban már megtették. Az utóbbi évtizedben egyötödével csökkenve, évi 300 darab alá süllyedt hazánkban az egy főre jutó tojásfogyasztás.



Fotó: Rex

őrzéséhez nagymértékben hozzájárul a tojásban lévő lecitin és kolin, ez utóbbi alapvető jelentőségű a központi idegrendszer érési folyamataiban, valamint a kor előrehaladtával több - elsősorban a memória megtartásához szükséges - elemi idegi folyamatban is. A kolintartalom különösen hangsúlyos, mert alig van más tápanyag, mely használható forrása lehetne. Kolinból az idegrendszerben igen fontos ingerületátvivő anyag (acetilkolin) keletkezik, aminek deficitje összefüggésbe hozható az Alzheimer-kór kialakulásával.

A tojásnak - a lecitin- és a kolintartalma alapján - mind az egyedfejlődés korai szakaszában, mind időskorban fontos szerep jut az idegrendszeri funkciók kialakulása, illetve megtartása terén.

IDŐSEKNEK GYÓGYSZER

A tojásban lévő lutain, ill. zeaxantin bizonyítottan jelentős szerepet játszik mind az időskori érzékszervi működések megőrzésében, mint az érlemeszesedés folyamatának lassításában. Ezen karotinoid-struktúrájú vegyületek főként az időskori hallás-, látásromlás, a fokozott vérrögképződés meggátolásában hatékonyak.

A tudósok többféle módját dolgozták ki a tojás sokoldalú felhasználásának. Különböző tápanyagait a gyógyszeriparban több területen alkalmazzák, pl. a zsírban oldódó gyógyszerek vivőanyagaként, a magzati idegrendszer fejlődését segítő, a koraszülöttek táplálásában, vagy az Alzheimer-kór kezelésében.