

# A tojásnak is lehet világnapja?

**A címben feltett kérdésre ma már egyértelműen, széles körű, tudományos vizsgálatok alapján megadható az egyébként rövid válasz: igen. A Tojás Világnapja alkalmából tartott konferenciáról lapunkban már beszámoltunk. Mint a tudósítás végén megígértük, Horn Péter akadémikus előadását önállóan is közöljük.**

Sajnálatos, hogy az 1960-as évek végétől a tojásfogyasztást – főleg károsnak vélt koleszterintartalma miatt – kvázi „tiltólístára” tették, arra hivatkozva, hogy a tojással elfogyasztott koleszterin növeli a szív- és az érrendszeri betegségek kockázatát. Az úgynevezett „koleszterinhiisztéria” oly eredményes volt, hogy például az USA-ban az évi 400 tojásos egy főre jutó fogyasztási szint a felére csökkent. Szerencsére az utóbbi két évtized szakszerűen lefolytatott táplálkozás-élettani kutatásai teljes mértékben rehabilitálták a tojást, és ebben a néhai dr. Légrády Péternek is elévülhetetlen érdemei vannak.

Tanulságos, hogy már egyes ókori orvosok is – de magyar orvosok is kétszáz évvel ezelőtt – milyen pontosan felismerték a tojás rendkívül fontos táplálkozás-élettani szerepét. Pontosán megegyezett a tojással kapcsolatos álláspontjuk a legújabb kutatások által igazolt eredményekkel.

## „Megbecsülhetetlen eledel”

Mátyus István erdélyi orvos 3 ezer oldalas, hatkötetes diétáskönyvében a többi között ezt írja a tojásról: „Az ég alatt nincs olyan matéria, mely a mi vérünknek serumával vagy tápláló részével minden tulajdonságaira nézve úgy megegyezne, mint ez: és így a testet is ennél semmi hamarabb, bővebben és könnyebben nem táplálja. ... Innen vagyton, hogy a tojás a kis gyermekeknek, vén embereknek, ... hosszas nyavalyában el-erőtlenült

betegnek, sokat ülő, tanuló, venus, rabságában esett személyeknek eleitől fogva megbecsülhetetlen eledelnek tartott.” Idézi a 3000 évvel ezelőtt élt polihisztor és orvos Avicenna (Ibn Sina) véleményét a tojásról: „Tantum sanguinis generat, quantum ponderat” vagyis, annyi vért szaporít, amennyit nyom maga. Részletesen kitér a tojás kedvező hatására az emésztőrendszer működésére, szabályozására,



hivatkozva Aldrovandus, XVI. században élt bolognai orvos és természettudós által leírtakra is. Mintha a legkorszerűbb mai kutatási eredményekről olvasnánk! Sokszor megdöbbennek a régiek hihetetlenül éles megfigyelőképességükkel, holisztikus szemléletükkel.

Aligha csodálkozhatunk azon, hogy a tojás vitathatatlanul az egyik legértékesebb és táplálkozásbiológiaiailag is leghasznosabb élelmiszerünk, hiszen összetételét az evolúció több százmillió év alatt tökéletesítette. A halak ikráinak, a hullók

és a madarak tojásainak fehérjéi alig különböznek, és nagyon hasonlóak még az anyatejéhez is. A természet évmilliók alatt minden olyan alkotórészt „kiselejteztet” a tojásokból, ami káros lehetne az embriókra, és nem szolgálja minél tökéletesebb kifejlődésüket, legyen az hal, hulló vagy madár.

Pályafutásom során sok tízezer kis hallárvát láttam kikelni az ikrákból és napos-baromfit a tojásokból. A néhány kelesgyengén kívül mind egészségesek voltak, pedig semmi mást nem fogyasztottak, „csak” tojást. A tojás a természet igazi csodája! Sok, az élővilágot többé-kevésbé ismerő embertársammal együtt soha nem hittünk abban, hogy a tojás káros élelmiszer lehet,

gépkocsivezetője is. Két hétig voltam vele, és sokat tanultam tőle. Kiváló volt a humora is, mint sok angol „kékvérűnek”. Ő fejtette ki nekem az angol birodalom összeomlásának számos okát. Az egyik a következő volt: „Tudod, Péter, hogy amikor az angolok elkezdtek leszkoni a reggelihez tartozó sonkás tojásról (ham and eggs), rogadozni kezdett a Birodalom. A koleszterinhiisztéria és a tojásellenesség árt a birodalom építésének.” mondta.

Ma már széles körben elismerik a táplálkozásstudomány és az orvostudományok számos ágának képviselői világszerte, hogy a tojás magas tápértékű (zsírok és fehérjék) élelmiszerünk, gazdag létfontosságú vitaminokban és ásványi anyagokban. Kis túlzással energiatároló, fehérje-, vitamin- és ásványianyag-bomba. A legutóbbi időben számos ország hivatalos egészségügyi és táplálkozásstudományi csúcstintézményei egyértelműen ajánlják a tojás rendszeres fogyasztását az egészséges étrend fontos részeként. (USA, Ausztrália, Kanada, Egyesült Királyság, Egészségügyi Világszervezet, Spanyol Szív Alapítvány stb.) A tojásallergia ritka (2% körüli), és a gyakorisága tovább csökken, ha a tojást megfőzik. A legtöbb gyerek 6 éves kora előtt kinövi a tojásallergiát. Sajnos ma még sokszor találkozunk a tojásfogyasztást erősen mérsékelni szándékozó, vagy azt kifejezetten ellenző nézetekkel is. Úgy tűnik, sokan vannak még idehaza, akik nem ismerik az utóbbi idők kutatási eredményeit.

A tojás azonban sokkal több, mint egyszerűen egy nagy tápértékű, ízletes élelmiszer. Egészségünk megőrzését is segíti, amit számos újabb vizsgálat is alátámaszt. A magyaráratot – legalábbis részben – megint a törzsfajlódás, az evolúció folyamatában kereshet-

kizárt, hogy a természet ekkora hibát és ilyen nagyságrendben elkövetett volna!

## Az egészséges étrend fontos része

Emlékezetes egy felejthetetlen találkozásom Lord Inglewooddal, Anglia egyik híres birodalomépítő egyéniségével, aki az 1971-es Vadászati Világkiállításra érkezett Budapestre (számtalan világnagysággal együtt, többek között az edinburgh-i herceggel). Én lehettem tolmácsa, idegenvezetője, és kis VW kocsimmal a

jük. A kiscsibe, mikor kikel a tojásból, tartalékként még fel nem használt szikanyagot is magában hord, amit élete első napjaiban a felvett táp mellett folyamatosan felhasznál még. Tekintve, hogy a saját immunrendszere fejletlen, a különböző kórokozók elleni védelmet a tojásból származó különleges fehérjék biztosítják számára mindaddig, amíg a saját immunrendszere kellő mértékben ki nem fejlődik.

### **Több mint egyszerű élelmiszer**

Széles körű kutatások folynak világszerte, mind több immunerősítő és baktériumfertőzések ellen védő fehérjét keresve és találva a tojásban, amelyek az ember számára is hasznosak. Számos újabb meglepetés is érhet még minket ez utóbbi területen. A tojásban vérnyomáscsökkentő fehérjéket is kimutattak. A tojás lutein- és zeaxantin tartalma segít elkerülni az időskori nagyothallás

és látásromlás (maculadegeneráció) kialakulását, és védő hatású a szívre és érrendszerre nézve. A tojás omega-3 zsírsavtartalma olyan anyagok képződését serkenti az emberi szervezetben, amelyek gyulladáscsökkentők, mérséklék az érszűkület és a trombózis kialakulásának esélyét. A rövid felsorolásból is látszik, hogy a tojás mennyivel több, mint egyszerűen egy élelmiszer a sok közül!

Annak ellenére, hogy a tojás rendkívül értékes, tökéletesen emészthető táplálékunk, mégis általa juthatunk a legolcsóbban a napi állatifehérjeszükségletünkhöz: legalább 20–30 százalékkal olcsóbban, mintha tejben, vagy akár 40–100 százalékkal olcsóbban, mintha különböző húsfélékben vásárolnánk meg.

### **Csökkenteni kellene az áfáját!**

A környezetvédelmet különösen szívükön viselő embertár-

saink számára megnyugtató lehet, hogy a különböző állati termékek egységnyi mennyiségre vonatkoztatott előállításának úgynevezett környezeti lábnyoma akkor a legkisebb, ha pecsenyecsirkét vagy tojást termelünk. Sokkal nagyobb környezetterheléssel jár a sertéshús-, a tej- és a marhahús-termelés. Aki tojást vesz, környezettudatos vásárló is egyben. A nagy tojástermelésre képes tojótyúk sokkal kisebb környezetterhelés mellett állítja elő a tojást, mint kevesebbet tojó társai.

Figyelembe véve a tojás kiemelkedően fontos szerepét az emberi étrendben, ha én egészségügyi miniszter lennék, javasolnám a kormánynak a tojás áfájának minimálisra csökkentését, hivatkozva táplálkozásbiológiai szerepére, egészségvédő tulajdonságaira. Az olcsó tojás kiváló életminőségjavító projekt logója lehetne, és segítené azt is, hogy a magyar ember több



magyar tojást fogyasszon. Szomorú, hogy a mai tojásfogyasztásunk alig több, mint a 25 évvel ezelőtti fele, és az sem mind hazai.

**HORN PÉTER**  
akadémikus