

Az étkezési zsiradékok



A különböző állatok zsírájának fogyasztása minden bizonnyal egyidős az állattenyésztéssel. Az olajok fogyasztásáról már hiányosabbak az ismereteink. Annyit tudunk, hogy az amerikai indiánok már termesztették a napraforgót, és fogyasztották az olaját. Európába a 16. században került, igazi sikert pedig Oroszországban aratott, ahol 1830-ban a napraforgó már híres, jól termő olajnövény volt.

Nézzük kicsit közelebbről azokat a növényeket, amelyekből a legismertebb étkezési olajokat nyerjük.

Napraforgó

Latin neve (*Helianthus annuus*) a napkoronghoz hasonló tányérvirágzata utal. A napraforgó máig tartó hódító körútja Észak-Amerikából indult. Eleinte dísnövényként nevelték Európa királyi kertjeiben, majd a 18. sz. elejétől olajos magként is hasznosították. Ezután a napraforgó ipari növényként visszatért Amerikába, ahol létrejöttek a legnagyobb napraforgó-termesztési körzetek. Kedvező élettani hatásainak köszönhetően kedveltsége mind a mai napig növekszik. Jelenleg Argentína, Franciaország, a volt Szovjetunió országai, Kína és India a világ legnagyobb napraforgó-termesztői.

Táplálkozástudományi szempontból kiemelkedő jelentőségű magas E-vitamin-, telítetlen és esszenciális zsírsavtartalma miatt.

Kukorica

A kukorica talán a legrégebb óta termesztett gabonafajta Amerikában, amelyet már időszámításunk előtt 5000 évvel is ismertek. Ma az Amerikai Egyesült Államok, Európa, Kína, Brazília és Mexikó a világ legnagyobb kukoricatermelő területei.

Olajat kizárólag a kukorica csírájából nyernek ki. Élettani hatásai igen kedvezőek magas esszenciális zsírsav-, antioxidáns- és növényi szterintartalmának köszönhetően. Zsírsavösszetételének köszönhetően a várandós és szoptatós anyák étrendjének fontos része.

Szója

Története i. e. 15. századig nyúlik vissza, eredetileg kínai növény, de nagyipari termesztése csak a múlt században indult be az Amerikai Egyesült Államokban. Innen terjedt tovább Európába és Dél-Amerikába. Mára a világ olajtermelésének 30%-át a szójaolaj teszi ki.

Különösen alacsony ára és jó minősége miatt kedvelik.

Táplálkozástudományi jelentősége magas esszenciális zsírsavtartalmában rejlik.





Repce

Számos fajtája ismert, az eredeti repcemagot Indiában már i. e. 2000-ben ismerték, majd eljutott Kínába, Japánba és végül a 19. század folyamán Európába is. A ma étkezési célokra feldolgozott repcemag összetételében már eltér az eredeti repcemagtól, ennek köszönhetően jobban megfelel az egészséges táplálkozás mai követelményeinek.

Repceolaj fogyasztásával növelhetjük a szervezetbe bevitt esszenciális, telítetlen zsírsavak arányát és a növényi szterinek mennyiségét.

Margarin

A margarin 1869-ben a Nyugatot sújtó élelmi-szerhiány idején, egy pályázati felhívás nyomán született. *Mége-Mouriés* vegyész állított elő egy általa margarinnak elnevezett készítményt, amely a vaj pótlására szolgált. Azóta meghódította a világot, ma már nem vajpótlóként szerepel, hanem önálló termék. Táplálkozási értékét a szervezetben könnyen felszívódó esszenciális és többszörösen telítetlen zsírsavjai biztosítják. Néhány tény azonban nem hagyható figyelmen kívül. Egyrészt vitaminjai, ásványi anyagai jórészt mesterségesen kerülnek a termékbe. Másrészt az olajkeményítés folyamán transz-zsírsavak is keletkeznek, amelyek növelik a vér koleszterinszintjét.

