

## A zsiradékfogyasztás nemzetközi összehasonlításban



A világ zsiradékellátottságának 80%-a olaj, 20%-a zsír.

Hazánkban az arány ettől eltérő. Napi teljes zsiradékfogyasztásunk 105 g, ennek több mint 65%-a zsírfogyasztás.

Hozzánk hasonlóan magas a zsírfogyasztás Ausztráliában. Jelentős mennyiségű zsiradékot fogyasztanak Hollandia (80 g) és az USA (72 g) lakói is, ezen belül az amerikaiak zsírfogyasztása alig 30 g,

tehát a mi fogyasztásunknak kevesebb mint fele. India zsiradékfogyasztása kiugróan alacsony, 11 g.



Közel-Keleten a szezámagból, a Fülöp-szigeteken a pálmaolajból, Olaszországban, Görögországban, Krétán, Palesztinában olívbogyóból nyernek olajat. A svájciak, dánok főként vaját esznek, az összes zsiradékfogyasztáson belül több mint 30%-ban. Spanyolország vajfogyasztása 6%.

Minden olaj sajátos, csak rá jellemző tulajdonságokkal bír, így felhasználhatóságuk is eltérő. A felsorolt alapanyagokból előállított olajok a világ egyes részeinek fő olajnövényei.

Ezek többsége hazánkban a fogyasztók számára különlegességnek számít annak ellenére, hogy az ipar számos, napi fogyasztási cikk előállítására régóta alkalmazza (pl. margaringyártás, édesipar, gyógyszeripar stb.).

Legjelentősebb *olívaolaj-termelő országok*: Görögország, Franciaország, Olaszország és Spanyolország.



A mediterrán országokban főzésre használatos a sárgásbarna színű *pálmamagolaj*, Kínában az aranybarna színű *szezámolaj*, az USA-ban az 50% olajat tartalmazó, földimogyoróból előállított, kissé pörkízű *földimogyoró-olaj*. Salátaolajként használják a hidegsajtolással előállított, magas E- és F-vitamin-tartalmú *avokádó-, mák-, dió-, mandula-, szőlőmag-, kókusz- és pórsáfrányolajat*.

