



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA



Sajtóközlemény

Budapest, 2023. november 13.

## MÁR NAPI EGY POHÁR TEJ ELFOGYASZTÁSÁVAL IS SOKAT TEHETÜNK SZERVEZETÜNK KIEGYENSÚLYOZOTT MŰKÖDÉSÉÉRT

**A tejnek kiemelkedő szerepe van a kiegyensúlyozott táplálkozásban. A tej és a tejtermékek olyan alapvető mikrotápanyagokat tartalmaznak, amelyek hozzájárulnak az emberi szervezet egészséges működéséhez – hívja fel a figyelmet a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara és a Tej Terméktanács. A tej és a tejtermékek fogyasztásának pozitív hatásaira az ENSZ Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Világszervezete is rámutatott.**

Sokan nem is gondolnánk, hogy egy olyan alapvető élelmiszer, mint a tehéntej, mennyi ásványi anyagot és mikrotápanyagot tartalmaz. A tej és tejtermékek fogyasztásával sokat tehetünk egészségünk megőrzése érdekében – hívja fel a figyelmet a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK) és a Tej Terméktanács.

A tej létfontosságú tápanyagokat biztosít szervezetünk számára. Az A-vitamin segíti a szervezetet a betegségekből való gyorsabb felépülésben és fontos a szemek, a bőr, a belek és a tüdő egészségének megőrzésében. A B12-vitamin szükséges az idegrendszer fejlődéséhez és támogatja a vérsejtképződést, míg a magnézium a szív, az izmok és az idegrendszer egészséges működéséhez nélkülözhetetlen. A tej emellett fontos kalcium-forrás, amely támogatja az egészséges szív működést és a csontozatot. A kalciumhiány csonttritkulást (osteoporosis) és a mozgásképesség csökkenését, mobilitásvesztést okoz.

Az egészséges étrend tejet és tejtermékeket egyaránt tartalmaz, ezáltal lehetőséget biztosít a kalciumhiányhoz kapcsolódó negatív egészségügyi hatások megelőzésére. A tej, a joghurt és a sajt nagy mennyiségű, biológiailag hozzáférhető kalciumot tartalmaz. A tojásban, a húspanban, a gombában és az olajos halakban található D-vitamin pedig támogatja a kalcium felszívódását. Ezért is fontos, hogy a növényi eredetű termékek mellett megfelelő mennyiségű állati eredetű fehérjét is fogyasszunk.

A tej egészséges táplálkozásban betöltött szerepére nemrég az ENSZ Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Világszervezetének (FAO) Mezőgazdasági Bizottsága által készített szakpolitikai áttekintés is rámutatott. A FAO korábban környezeti, gazdasági és társadalmi fenntarthatóságot figyelembe vevő, átfogó, tudományos bizonyítékokon alapuló globális értékelést készített az állattenyésztésnek az élelmezés-biztonsághoz, a fenntartható élelmiszer-rendszerek kialakításához és fenntartásához, az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozáshoz való hozzájárulásáról. Az elkészült értékelés négy részdokumentumból áll. Az első a ["Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes"](#) címmel kiadott szakpolitikai áttekintés. Az összefoglaló



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA



átfogó elemzést nyújt arról, hogy az állati eredetű élelmiszerek milyen szerepet töltenek be az egészséges étrendben és hogyan járulnak hozzá a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz és az emberi egészség javításához.

Ehhez kapcsolódóan informatív, szemléletes infografikákat is közzétett a szervezet, amelyek közérthető formában, számos hasznos információt tartalmaznak az állati eredetű élelmiszerekkel kapcsolatban.

A NAK kiemelt feladatának tekinti a mezőgazdasági termelés és az élelmiszer-előállítás területén a tagjai, a közvélemény és a döntéshozók minél szélesebb körű, hiteles tájékoztatását, ezért elkészítette a FAO által közzétett infografikák magyar nyelvű fordításait.

A cikksorozat első része a tejre összpontosít. A „[Milk - supplies essential micronutrients and contributes to healthy diets](#)”, azaz „A tej - alapvető mikrotápanyagokat tartalmaz és hozzájárul az egészséges étrendhez” című infografika magyar nyelvű fordítása már elérhető a [NAK honlapján](#).

Az infografikából többek között megtudhatjuk, hogy milyen létfontosságú mikrotápanyagokat tartalmaz a tej, hogyan járul hozzá napi egy pohár tej az egyes kiemelt korcsoportok ásványi anyag és vitamínszükségletének fedezéséhez és hogy hogyan segít a tej a kalcium-hiány megelőzésében.

A NAK és a Tej Terméktanács bízik abban, hogy a FAO által közzétett infografikák magyar nyelvű fordításaival szélesíteni tudja az állattenyésztéshez, állatitermék-előállításhoz kapcsolódó ismereteket, sokrétűbb perspektívát tud nyújtani a társadalom egésze és a döntéshozók számára és ezáltal hozzájárulhatunk az állattenyésztési ágazat minél szélesebb körű elfogadottságának megteremtéséhez.