

Sajtóközlemény

Budapest, 2022. november 24.

A vaj remek forrása a zsírban oldódó vitaminoknak

Hazánkban évi 1,5 kg/fő a vaj-, illetve a vajkrémfogyasztás, ami az EU-országok 4,31 kg-os fogyasztásának a harmada. A gyártók évente mintegy 9200 tonna vajat állítanak elő, az import emellett 6800 tonna – derül ki a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK) és a Tej Szakmaközi Szervezet és Terméktanács (TTT) körképéből.

Vajat többféle állat tejéből lehet előállítani, hazánkban elsősorban a tehéntej a jellemző. Egy kilogramm vaj elkészítéséhez mintegy 21 liter tejre van szükség, a vaj kizárólag tejből és/vagy tejszínből készül. Ugyanakkor adhatók hozzá adalékanyagok (például színezékként béta-karotin), de csak akkor, ha ezek nem a tej bármely alkotóelemének teljes vagy részleges helyettesítését szolgálják. A vaj előállítási költsége az elmúlt időszakban jelentősen megnőtt.

Az utóbbi évtizedekben sok támadás érte a vajat koleszterin- és transzzsír-sav-tartalmának vérkoleszterinszintet növelő hatása miatt, de a kiegyensúlyozott, változatos étrendből az egészséges embereknek nem szükséges kizárniuk. A Tej Terméktanács és együttműködő partnere, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szerint mértékkel fogyasztva kellemes íze, ízkiemelő hatása, változatos elkészíthetősége, tápanyagtartalma színesítheti étrendünket. A vaj remek forrása a zsírban oldódó vitaminoknak, a D-, a K-vitaminnak és nagyobb mennyiségben az A-vitaminnak. Utóbbi hozzájárul a nyálkahártyák, a bőr, a látás, az immunrendszer egészséges működéséhez, míg a D-vitamin elősegíti a kalcium felszívódását, a megfelelő csontozat kialakítását, az izomműködést, a fogak épségének megőrzését. A vaj sárga színét az antioxidáns hatású karotinfélék adják. Ásványi anyagok közül csekély mennyiségben nátrium, kálium, kalcium, magnézium és foszfor található benne.

A vaj beltartalmi értékeit, zsírsavarányát befolyásolja a tejet adó állat fajtája, annak takarmányozása és a készítési technológia is. A vaj energiatartalma nagy zsírtartalmának köszönhető, ugyanannyi mennyiségű vaj energia- és zsírtartalma megegyezik a klasszikus vagy vajas ízű margarinok, illetve a zsírszalonna értékeivel. A zsír a szervezet legjobban raktározható „tartalék” tápanyaga, több mint kétszer annyi energiát ad, mint ugyanannyi szénhidrát vagy fehérje. Nélkülözhetetlen szerepe van a zsíroldékony (A-, D-, E-, K-) vitaminok hasznosulásában, a nemi hormonok képződésében, a megfelelő ütemű növekedésben és fejlődésben.

Az egészségmegőrzést segítő táplálkozási ajánlások azt hangsúlyozzák, hogy az elfogyasztott energia legfeljebb 30%-a származzon zsírból, ami azt jelenti, hogy egy felnőtt ember – napi 2000 kilokalória energiabevitel mellett – naponta 67 g zsírt fogyaszthat. 1 evőkanál teavaj (14 g) 104 kilokalóriát, 11 g zsírt, 30 mg koleszterint tartalmaz.

Egészséges embernél, csekély mennyiségben fogyasztva, a vaj koleszterintartalma nem jelent kockázatot, mert a készítményben lévő foszfolipidek (lecitin, kefalin) szabályozzák a zsír elszállítását a májból, és gátolják a koleszterin lerakódását az érfalakon. Rövid lánc hosszúságú zsírsavainak köszönhetően könnyen emészthető zsiradék, a közepes lánc hosszúságú ún. MCT zsírsavak lebontás nélkül, közvetlenül képesek felszívódni a bélrendszerből. Valamennyi zsiradék közül a tejzsír emészthetősége az egyik legjobb, ami a zsírsavösszetételének, emulziós állapotának, a trigliceridek szerkezeti felépítésének és kedvező olvadáspontjának köszönhető.