

Vaj kontra margarin
2010. április 1., csütörtök, 15:11

Van, aki a margarint egyenesen halálosnak tartja, mások koleszterinmentessége miatt hisznek benne. Egy biztos: sokkal olcsóbb, mint a vaj. Dr. Fekete Sándor Györggyel, az Állatorvos-tudományi Kar professzorával a két termék élettani hatásairól beszélgettünk.

Mi a tudomány legnyomósabb érve a vaj mellett a margarinnal szemben?

Biológiaiilag egyszerűen jobb a vaj, mint a margarin. A vaj ugyanis tejből készül, legalább 80 százalék tejszírt tartalmaz, és benne van a tejben megtalálható összes zsírban oldódó vitamin illetve a rákellenes konjugált linolsavak. Ez utóbbiak megtalálhatók a tejben, és egy kevés van belőlük a marhahús zsírjában is, de a margarinban például nincsenek meg.

De egyébként bármilyen tápanyag található a margarinban?

A margarin úgy készül, hogy a folyékony növényi olajat hidrogénezés segítségével szilárddá teszik. Tulajdonképpen olyan lesz, mint a koleszteinmentes disznózsír, csak a növényi festékanyagok miatt sárga. De egy rossz ál-disznózsír keletkezik, mert abban még legalább található biológiaiilag értékes anyagok. A margarinban viszont nem, ezt javítandó aztán ma már hozzákevernek még egy kis repce, olíva- vagy egyéb olajat. Ezért gondolom, hogy a margarin tulajdonképpen fából vaskarika.

Egy négygyerekes család azonban, ahol kétnaponta elfogyna egy vaj, többnyire margarint vesz a szűkös büdzsé miatt.

És ezzel megalapozzák egy húsz évvel későbbi kettes típusú cukorbetegség, valamint a metabolikus szindróma kialakulását. De tény, hogy a leggyengébb margarin és a biovaj között két és félszeres az árkülönbség, de minimálisan is a vaj 50 százalékkal drágább.

Persze nézhetjük onnan is a kérdést, hogy a szegényebbeknek legalább van mit kenniük a kenyerekre. A margarint egyébként III. Napóleon idején találták ki - a katonáknak és a szegény néprétegnek. Például Párizs porosz ostroma alatt nyilván a margarin jobb volt a semminél, és a szegényebb népréteg is az éhenhalás ellen ette, mint a leírások szerint a végső stádiumban már a patkányhúst is

Ha az ember nem engedheti meg magának a vaját, mégis hogy válasszon az egyes margarink között?

A margarinokkal az első számú problémám, hogy a címkézésből nem derül ki, hogy pontosan mit is tartalmaznak. Mert az áll rajtuk, hogy növényi olajakat kevertek bele. De abból van vagy százféle! Ipari felhasználásban már csak 5-6féle növényi olaj jöhet szóba, ám ezek is nagyon különböző hatásúak. Van olyan olaj, amelynek a zsírsavjai a szervezetben a gyulladásellenes vegyületeket serkentik, és van olyan, amely a gyulladást előidézőket. A margarinyártók leggyakrabban repce vagy napraforgó olajat használnak, és a zsírsav szempontjából ezek pont fordítva működnek. Bármennyire is furcsán hangzik, zsírok szempontjából a repce jobb, mint a napraforgó. Persze készíthetnek margarint olívaolajból is, az nagyon egészséges lenne. De akkor nem lenne 40 százalékkal olcsóbb a margarin, mint a vaj!

Mesélte, hogy nagyítóval járta a napokban a boltokat. Talált egyéb címkézési problémát is?

Az interjúra készülve végignéztem legalább 8 féle margarint egy nagy élelmiszer áruházban.. Egyetlenegyet találtam, egy osztrák margarint, amelynek a címkéjéből egyértelműen kiderült, hogy hozzáadott repce olajat tartalmaz. A többinél nem volt világos, miből készült, mit kevertek hozzá.

Sőt, képesek pofátlanul azt ráírni a címkére, hogy a termék omega-3 zsírsavat tartalmaz. Ha tényleg tartalmazna omega-3 zsírsavat, akkor a margarin bűdös lenne, mert ez csak a halolajban fordul elő. A gyártó valószínűleg arra gondolt, hogy olyan növényi olajat kevertek hozzá egy keveset, amelyből aztán a szervezetben keletkezhet omega-3 zsírsav. Ilyen például a repceolaj. Az emberi szervezet ugyanis megfelelő előanyagokból az omega-3 zsírsavat maga is elő tudja állítani, de azért jobb eredetiben megkapni.

Vannak további "horror" történetek is a bevásárlásból?

Végigmentem a halkonzerveken is. Egyetlen egyet találtam csak, ahol megadták, hogy milyen olajban tárolják a halakat. Tonhal, szardínia növényi olajban - a többinél csak ennyi a felirat. Arról az egyről viszont tudni lehet, hogy szójaolajat használtak hozzá, ami egyébként biológiailag nem rossz. A többi "elegánsan" csak: növényi olaj. Pedig ahogy már mondtam, nagy különbségek vannak az egyes olajok között: a szója és repce például az egészség szempontjából jó, a napraforgó viszont nem. Az USA-ban használnak gyapotmagolajat is, az sem rossz. De honnan tudja az átlagember, hogy Litvániában mi a legolcsóbb, mit használhatnak egy litván halkonzervhez. És akkor arról még nem is szóltam, hogy egyébként hova tűnt a halakból a halolaj?

Pont ugyanaz a probléma, ami a margarinoknál: a címkéből nem derül ki, miből készült. A vajnál már jobb a helyzet, mert arról biztosan tudjuk, hogy tejből készült, és legalább 80 százalékban tejsírt tartalmaz.

Mi igaz a margarin szívbarátságából?

A gyártók ezt a kijelentést leginkább arra alapozzák, hogy nincs benne koleszterin - de a szívbarátságnak ez egy nagyon leegyszerűsített megközelítése. Az eszkimók például rengeteg zsírt fogyasztanak, de mivel bőven fogyasztanak halolajat is, így a vérük alvadási hajlama sokkal kisebb, mint nekünk. Lehet tehát, hogy én Önnél 30 százalékkal magasabb koleszterinszinttel is jól elvagyok, mert a vérem alvadékonysága kisebb. A sok koleszterin ugyanis lerakódik az erek falában, plakkokat képez: itt a fal elvékonyodik, a véráramlás pedig lelassul. Megnö mind az érfalszakadás, mind a vérrögképződés esélye. Ezt hívjuk a szívben infarktusnak, az agyban strokeknak.

Az tehát, hogy azért együnk vaj helyett margarint, mert az szívbarát, az a kérdés végtelen leegyszerűsítése. A szervezet koleszterintűrő képessége egyébként nagyrészt öröklött. Ráadásul, ha valaki koleszterinmentesen akar táplálkozni, a margarin helyett megehetné, ihatná a folyékony olajat is, hiszen a növényi olajokban egyébként sincs koleszterin, mert az csak az állati húsokban található, és akkor még a gyártási procedúrát sem kell megfizetnie.

A szívvédő hatás illetően való leegyszerűsítése szerintem kifejezetten káros. Időnként kórházak folyosóján is találkozni az ún "szívbarát margarin" reklámmal, a beteg pedig szentírásnak veszi: ha a kórház ajánlja, csak jó lehet.

Az extrémén elhízott embereknél viszont a margarin koleszterinmentessége előny a vajjal szemben.

Akik már végképp nem tudnak mit kezdeni az elhízásukkal, azoknak találták föl az olesztrát vagy műzsírt, amely egyáltalán nem szívódik föl. Olyan kémiai vegyületekből áll, amelyek hasonlóak a zsírokban, olajokban találhatókhöz, így el lehet készíteni vele az ételt, de nem szívódik fel. Nem csak koleszterint, energiát sem hordoz, de evéskor mégis javítja az ízérzést..

A margarinokat gyakran támadják a transzszírok miatt is.

Igen, a transzszírok biológiailag kifejezetten károsak, és a margarinokban nem tudják nullára garantálni mennyiségüket. Ezek ugyanis az alatt az eljárás során kerülnek belé, amikor a telítetlen növényi zsírokat hidrogénnel telítik, ahogy már említettem azért, hogy folyékonyból szilárd halmazállapotúvá váljon. Azt, hogy a transzszírok érelmeszesedést okozó és daganatkeltő hatását komolyan kell venni, jól jelzi, hogy New York város például 2006-tól az éttermekben betiltotta a főzőmargarin használatát.

Indiai konyhában elterjedt a ghee vagy tisztított vaj. Ez biológiailag még a vajnál is előnyösebb?

A ghee, vagy magyarosan: gí úgy készül, hogy fölforralják a vajat, hogy a maradék vizet is száműzzék belőle. Az eljárás során kicsit margarinosodik, azaz a jó, ám avasodásra hajlamos kettős kötéselei telítődnek, és ily módon eltarthatóbbá válik. Biológiailag viszont kicsit értékét veszti a vajhoz képest, hiszen a jó kettős kötéselei eltűnnek, de megmaradnak a tejsír rákellenes konjugált linolsavjai és minden egyéb tápláló- és hatóanyag is. Érdekes kultúrtörténeti adalék, hogy Körösi Csoma Sándor, amikor két éven át egy tibeti kolostorban híres angol-tibeti szótárát írta, gyakorlatilag teán és gín élt!

A cikket az alábbi címen találja az [origo]-ban:

<http://origo.hu/lifenetwork/taplalkozastudomany/20100329-vaj-kontra-margarin.html>