

## Étkezési zsiradék

A Generál Konferencia tájékoztatói tanácsának állásfoglalása  
Szükség van-e zsírra az étrendünkben?

Kezdetben آدم győzelem a győzelem, gabonafélék, olajosmagvak, babfélék és zöldségek szőlés vajasztás  
eledel (1Móz 1:29; 3:18). A trendünk nem tartalmazott állati eredetű zsiradékot, csak növényi. Amikor az állatok  
húsának fogyasztását Isten megengedte az embernek, az állati zsír (és vaj) kivételével tette (1Móz 9:3-4; 3Móz  
7:22-27; ApCsel 15:28-29). Viszont, amikor Isten manna-t adott, az ebből készült pogácsa "ézsze" olyan volt, min  
kálcs (4Móz 11:8).

Isten megadta a föld győzelem, beleértve az olajat is, és "ézsze" földet - a föld, ahol "ézsze" sem  
(5Móz 7:12-15; 8:7-10; 11:13-15; 14:22-23). Később, amikor a húsok voltak, és a vendégszerető "ézsze"  
annak fiával együtt "ézsze", Isten lisztet és "ézsze" olajat - biztosított a számukra egészen addig, amíg az  
nem adott (1Kir 17:16).

Ma is ugyanolyan fontos a zsír az étrendünkben, mert nélkülözhetetlen zsírsavakat tartalmaz. Elősegíti a zsírban  
oldható vitaminok felszívódását, továbbá az idegeknek tápanyagot és "ézsze" -t biztosít. A zsír koncentrált  
energiaforrás, amely "ézsze" fontos a magas rosttartalmú ételket fogyasztó vegetáriánusok, mint a nagy  
kalóriájú emberek számára. Miertől van zsírra szükség az étrendünkben?

A nélkülözhetetlen zsírsavak leginkább a növényekben található meg. Mivel a szervezet nem képes előállítani  
ezért el kell fogyasztanunk őket. Ezek a zsírsavak olyan anyagok, amelyek alakulnak "ézsze", amelyek fontosak a testi folyamatok  
szabályos működéséhez, amelybe beletartozik a megfelelő sejtmembránok és idegrendszeri működés is. A  
nélkülözhetetlen zsírsavakból készült anyagok ezenkívül fontosak a hormonális egyensúly fenntartásához, a  
immunrendszer megfelelő működéséhez, hogy elhárítsa a betegségeket kialakulásukat, valamint a vérnyomás optimális  
szintjének megtartásához, a "ézsze" "ézsze" kockázatának és a vér koleszterinszintjének csökkentésére.  
Meg lehet-e határozni az ételben lévő zsír mennyiségét?

Egészséges étrendben kerülni kell az étrendünkben a túlság sok, illetve a túlság kevés zsír használatát. Az állati  
nyugati étrend túlság sok zsírt tartalmaz. Ez olyan főbb egészségügyi problémákhoz vezet, mint a szív- és érrendszeri  
megbetegedés, rák, agyvérzés, cukorbetegség, magas vérnyomás és elhízás. A túlság alacsony zsírfogyasztás  
kalóriahiányt, székrekedést, betegségekkel szembeni csökkent ellenálló képességet, szabálytalan menstruációt vagy  
annak elmaradását, izomsorvadást, gyermekeknél pedig visszamaradott memóriát okozhat.

Sok adventista is túlság sok zsírt fogyaszt. Azoknak, akik húst, tejtermékeket vagy tojást használnak, olyan zsírt kerülni a  
szervezetükbe, amely kevésbé kívánatos, mint a növényi, mivel sok benne a telített zsír és a koleszterin.  
Mindenkinek ugyanakkora mennyiségű zsírra van-e szükség?

A tudomány jelenlegi állása szerint az ajánlott zsírmennyiség az elfogyasztott napi kalóriájának kevesebb, mint 30  
százaléka. (Surgeon General's Report, the National Academy of Sciences Food and Nutrition Board, the American Heart  
Association, the National Cholesterol Education Program, and the American Health Foundation) Tudományos  
kutatók alapozva a szigorúan zsírban szegény étrend nem biztosítja megfelelő tápanyagot. Ezért a Generál  
Konferencia tájékoztatói tanácsa a napi zsírbevitelre a kalória 20-30 százalékát ajánlja.

Meg kell jegyeznünk, hogy a kisgyermekek túlság sok zsírt tartalmaznak, helyesen megválasztott étrendet igényelnek. Ez  
kivétel nélkül a vegetáriánus gyermekekre igaz. A csecsemők és kisgyermekek számára szükséges a zsírban  
származó kalória a megfelelő membránok elérésére étrendben. Az anyatej maradt a csecsemők számára a legjobb  
táplálék. Az alacsony zsírtartalmú és zsírszegény tejmentes kávéves kor alatti kisgyermekek számára fogyasztás  
alkalmatlan.

A Generál Konferencia tájékoztatói tanácsa által kifejlesztett tájékoztatói "ézsze" kiemelt vegetáriánus  
étrendet ajánl, amely a legjobb étrendet biztosítja, egészséges, és megelőzi a betegségeket. Van-e a tájékoztatói  
tanácsnak zsírfogyasztásra vonatkozó "ézsze"?

A Generál Konferencia tájékoztatói tanácsa a következőket ajánlja a napi "ézsze" kalória 20-30 százalékát kitevő  
zsírfogyasztás elérésére étrendben.

Fogyasszunk nagy mennyiségben győzelem, teljes őrsű gabonamagot, zöldségeket és babféléket. Ezeknek a  
ételnek a bőséges fogyasztása a helyes táplálkozás gyakorlásának alapja, ugyanis csökkenti a zsírbevitelt,  
miközben létfontosságú vitaminokat, "ézsze" anyagokat és rostot tartalmaz.

Tájközvetít a "ézsze" -, hal- és csirkehúsmentes vegetáriánus étrendre. A Nemzeti Egészségügyi Intézet

Institute of Health) Által vezetett Adventista egészségügyi tanulmány (Adventist Health Study) bizonyítja, hogy ez sokkal jobban csökkenti a szívinfarktus kockázatát, mint bármely, szőlőben ajánlott, szőlőbetegséget megelőző trend. A vegetáriánus trend ezenkívül csökkenti a rák kockázatát is, mivel karotinban (az A-vitamin előanyagja) gazdag. A karotin a zöld levelű sárga színű zöldségekben, gyümölcsben található<sup>3</sup>. Ez az trend keresztresztes virágzöldségeket (káposztát, brokkolit, karfiolt, kelkáposztát stb.), több C-vitamint és más vitaminokat is tartalmaz.

Tanuljunk meg tojás nélkül "kalkálni" a tojásproteinjeit a kalciummal. Az amerikai trendben a legnagyobb koleszterinforrás a tojásproteinje. Tanulmányok bizonyították, hogy a rendszeres tojásfogyasztásnak a szőlőbetegségekkel nagyobb esélye van a korai halálra is.

Ha tejtermékeket fogyasztunk, alacsony zsírtartalmú termékeket használjunk a vaj, a zsíros sajt, a teljes őrtöltő tej, más, zsírosban gazdag tejtermékek helyett. Ezzel csökkentjük a koleszterin és a telített zsírsav bevitelét, az elhízás, szőlőbetegség és egyes rákos megbetegedések kockázatát. Ezek az elvek nem vonatkoznak a két év alatti gyermekekre.

Korlátozott mennyiségben használjuk a látható zsíros olajtermékeket, amelyek az olajban sűrített olajokban, a majonézben, salátaöntetben és margarinban találhatóak. A látható olaj és zsírtól való teljes tartózkodást azonban nem támogatja sem a tudomány, sem a Biblia, sem Ellen G. White.

Fogyasszunk olajosmagvakat, mogyoróvaját és magokat, amelyek táplálják, de ne felejtse el, hogy magas a zsíros kalóriatartalmuk. Ezért ha sokat fogyasztunk belőlük, meghaladhatják az ajánlott napi zsírsavbevitel szintjét.

Á (Hetednapos Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)