

A PAPRIKA (CAPSICUM ANNUUM) TÁPLÁLKOZÁS ÉLETTANI VONATKOZÁSAI ÉS HELYE AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSBAN

Lichthammer Adrienn

A hazai táplálkozási szokásokról elmondható, hogy magas az energia, zsiradék és só bevitel, ugyanakkor elégtelen a rost-, a zöldség-, a főzelék és gyümölcsfogyasztás. Ennek a problémának a megoldására adott javaslatot, a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer Bizottsága, az Országos Élelmiszer- és Táplálkozástudományi Intézet és a Magyar Táplálkozástudományi Társaság által 1987-ben kidolgozott Táplálkozási ajánlása felnőtteknek. A röviden 12 pontként emlegetett táplálkozási ajánlás 6. pontja azt a javaslatot tartalmazza, hogy naponta többször együnk nyers zöldséget, gyümölcsöt:

Táplálkozási ajánlás 12 pontja

1. Együnk minél változatosabban
2. Kerüljük túlzott zsírfogyasztást
3. Ételeinket kevés sóval készítsük
4. Hetente 1-2 együnk édességet
5. Naponta fogyasszunk fél liter tejet, vagy ennek megfelelő tejterméket
6. Naponta többször együnk nyers zöldséget, gyümölcsöt
7. Fogyasszunk barna kenyeret, burgonyát
8. Naponta 4-5 alkalommal étkezzünk
9. Nincs tiltott élelmiszer, csak kerülendő mennyiségek
10. Legjobb ital a tiszta víz
11. Élünk egészségesen
12. Rendszeresen mérjük testsúlyunkat

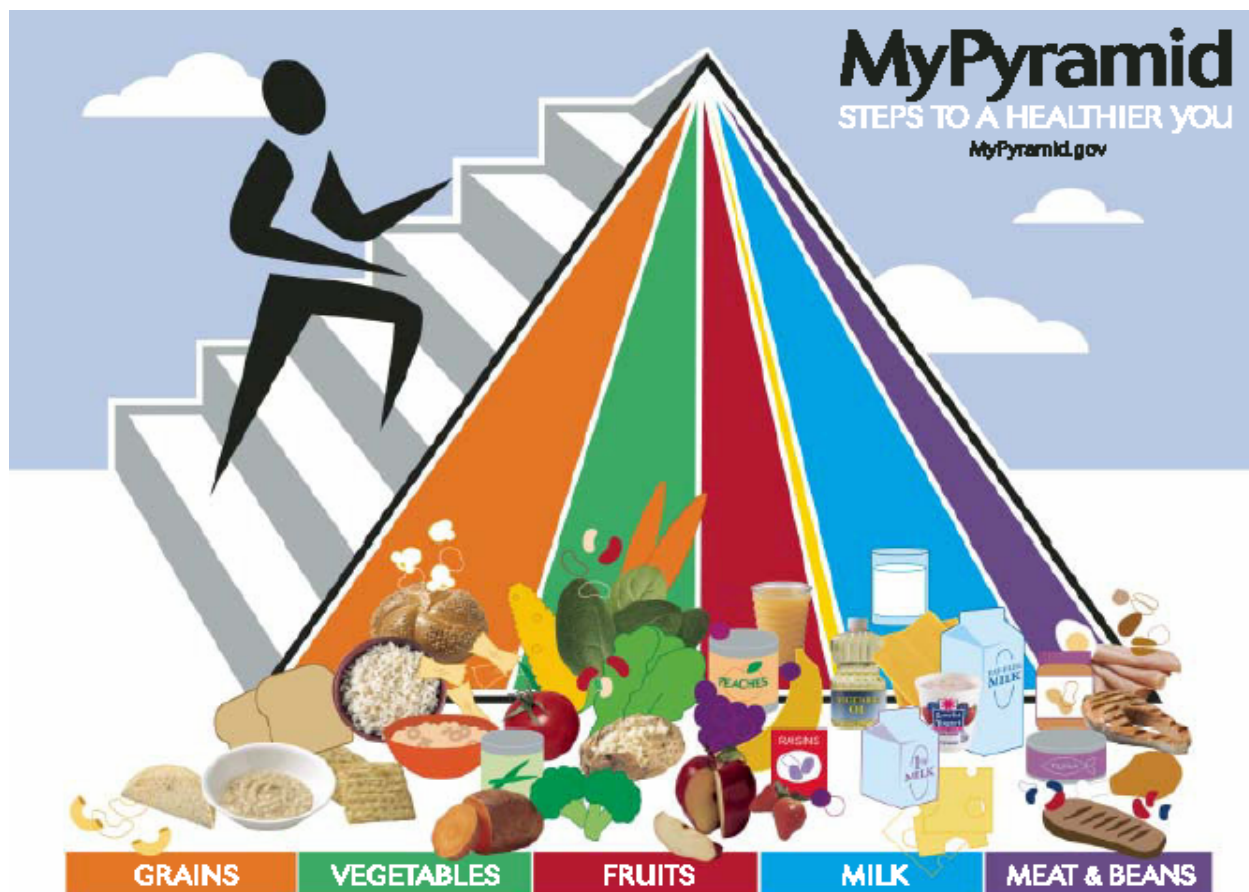
Az USDA új piramisa (2005)

A nemzetközileg leginkább elfogadott USDA (United States Department of Agriculture) új ajánlása piramis formában ábrázolja a fő élelmiszerösszetevők megfelelő arányát. Az öt sáv a gabonák, a zöldségek (részben ide sorolva szárazhüvelyesek), a középpontban a gyümölcsök, a tej (külön kiemelve a Ca-bevitel), a húsok és a szárazhüvelyesek, olajos magvak.

Külön kiemelik továbbá a változatosság, az ésszerű táplálékmennyiségek, a gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák fogyasztását. Fontos a telített és telítetlen zsírsavak megfelelő aránya, a zsírszegény elkészítési módok, valamint a Na-bevitel korlátozása és a K-gazdag növények fogyasztása. Az írásos kiegészítés tartalmazza a hozzáadott cukorra és édességekre vonatkozó javaslatokat is.

A bőséges zöldség-főzelék és gyümölcsfogyasztás bizonyítottan csökkenti számos daganat kockázatát (e táplálékoknak általános daganatmegelőző hatása van):

- a szájüregi,
- a gége,
- nyelőcső,
- a tüdő,
- a gyomor- és vastagbél daganatok vonatkozásában .



A magyarországi zöldség- és gyümölcsfogyasztás

Európában 1995-ben az utolsók között volt a magyar lakosság zöldség és gyümölcsfogyasztása. A hazai vásárolt mennyiség, mintegy 36 %-a volt a görög, 62 %-a a spanyol, 54 %-a az olasz vásárlásnak. A nemzetközi ajánlás napi 400-800 g zöldség-gyümölcs fogyasztását javasolja. Ezzel szemben Magyarországon 2000-ben az 1 főre jutó vásárolt mennyiség: 285 g/nap volt (Forrás: Élelmiszermérlegek, 2003)

A paprika tápanyagtartalma és táplálkozás élettani megítélése

A magyar konyha egyik alapvető zöldségnövénye Dél- és Közép-Amerikából származik, a XVI. században került Európába. A paprika elnevezés a XVIII. században bukkan fel először - írásos emlékek alapján - ezekben felfedezhető a bors délszláv neve: „papar”.



Az energiatartalma alacsony, fehérjéje inkomplett, zsírtartalma nem számottevő, szénhidrátartalma is alacsony, élelmi rost tartalmát tekintve vízben nem oldódó és vízben oldódó élelmi rostokat is tartalmaz, ez utóbbit pektin formájában (2. táblázat).

2. táblázat. 100 g paprika tápanyagtartalma

Energia	20 kcal
Fehérje	1,2 g
Zsír	0,3 g
Szénhidrát	3 g
Összes élelmi rost	2,25 g
Vízben nem oldható élelmi rost	1,56 g
Vízben oldódó élelmi rost	0,69 (pektin)

3. táblázat. 100 g paprika vitamintartalma

Karotin	0,4 mg
Tiamin (B₁)	50 µg
Riboflavin (B₂)	30 µg
Niacin (PP faktor)	0,2 mg
Pantoténsav	0,19 mg
Piridoxin (B ₆)	0,24 mg
Biotin	1 µg
Folsav	13 µg
C-vitamin	120 mg (fajtától és érettségtől függő, beérett állapotban elérheti a 300 mg-ot is)

4. táblázat. 100 g paprika ásványi anyag tartalma

Nátrium (Na)	4 mg
Kálium (K)	160 mg
Kalcium (Ca)	14 mg
Magnézium (Mg)	12 mg
Vas (Fe)	0,4 mg
Foszfor (P)	33 mg
Réz (Cu)	0,05 mg
Cink (Zn)	0,2 mg
Mangán (Mn)	0,073 mg
Kobalt (Co)	0,004 mg
Króm (Cr)	0,004 mg
Nikkel (Ni)	0,015 mg

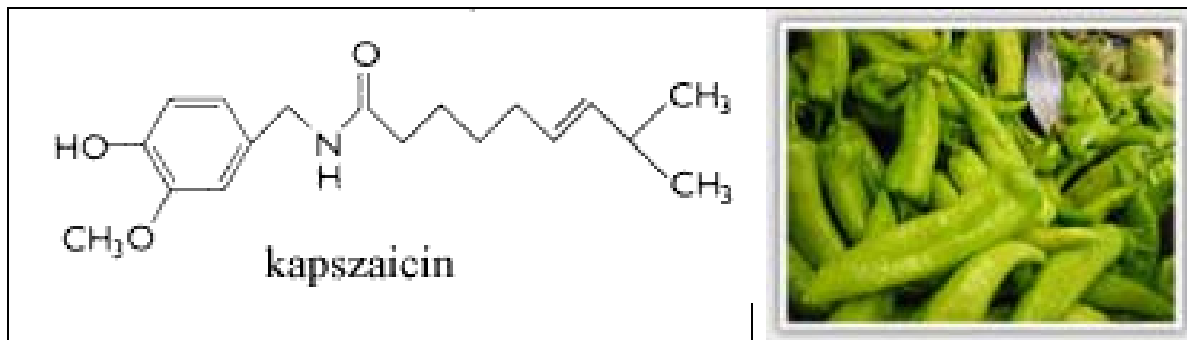
Vitamintartalmát tekintve a paprikában megtalálható: A-provitamin (karotin), B₁-, B₂-, C- és B₆-vitamin, valamint folsav (3. táblázat). Az A-provitamin tartalma színanyagtól függően változik, a piros színűek több karotint tartalmaznak, mint a zöldsínű fajták. A C-vitamin tartalma jelentős, fajtától függően, beérett állapotban elérheti a 300 mg-ot is. A hegyes, zöld fajtátípusba tartozók a gazdagabbak C-vitaminban. A C-vitamin tartalmat befolyásolja a termesztési technológia is, a hajtásból származóké kissé alacsonyabb, mint a szabadföldön termesztetteké. Nagy előnye, hogy savanyított formájában is megőrzi ezt a C-vitamin tartalmát.

Az ásványi anyagok közül megemlítendő káliumgazdagsága (4. táblázat).

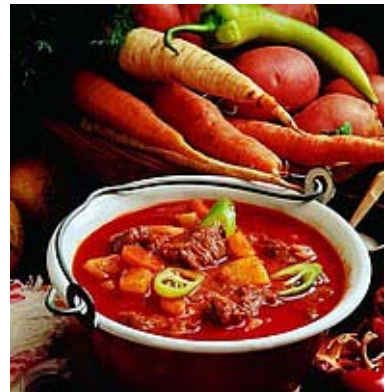
Összes jó tulajdonsága mellett, csak paprika fogyasztással nem fedezhető a napi javasolt vitamin- és ásványi anyag bevitel!

A paprika egyéb összetevői

A kapszaicin nevű alkaloida, mely hatóanyaga és egyben ízanyaga is a paprikának. A paprikák bordáiban (ereiben) lévő mirigyek termelik, és mivel ezek a bordák a szár felőli végén futnak össze, itt nagyobb a kapszaicin mennyisége, a paprikáknak ez a fele a csípősebb. A magokban nem termelődik kapszaicin, a bordákhoz közel fekvő magvak átveszik a csípős vegyület aromáját. A csípős fajtákban 1000 mg feletti mennyiségben, míg a csípmentes fajtákban 250-500 mg-nyi mennyiségben található.



A paprikában előforduló flavonoidok, olyan polifenolos vegyületek, amelyek az élelmiszerek nem-tápanyag komponensei, természetes színező- és ízanyagok. Fontosságukat kísérleti eredmények bizonyítják, melyek szerint antioxidáns, antikarcinogén, gyulladáscsökkentő hatással bírnak. Flavonoid mennyiség a paprikában: 20,1 mg/kg.



A paprika fogyasztásának előnyös hatásai az emberi szervezetre

Hatóanyag tartalmánál fogva fokozza a nyálképződést, és elősegítheti a nyugtató neuropeptid (enkefalinok, endorfinok) kibocsátását az agyban.

Étvágyjavító, emésztést elősegítő hatása tapasztalható a gyomornedv elválasztás fokozása révén.

Átmeneti anyagcsere-gyorsító hatása következtében, és alacsony energia tartalma miatt, fogyókúrában (jó saláta alapanyag) és minden olyan diétában jól alkalmazható alapanyag, ahol obezitás társulhat, pl.: kardioprotektív étrend /K-tartalma vérnyomáscsökkentő hatású/, módosított szénhidrát tartalmú étrend /II. típusú Diabetes mellitus/, köszvény.

A bioflavonoidok révén a szabadgyökök semlegesítésében, gyulladáscsökkentésben van szerepe.

A karotinoidok útján védi a bőrt, a hámszövetet, a nyálkahártyát, valamint elősegíti a sebgyógyulást.

A kapszaicin fájdalomcsillapító hatását alkalmazzák reuma, migrén, fogfájás, pikkelysömör kezelésében (külső alkalmazás), valamint a kemoterápiával kezelt rákbetegek érzékeny szájnálkahártya gyulladására, kapszaicines bonbonok szopogatását javasolják.

Ismert enyhe vízhajtó, így húgysavkiválasztást fokozó hatású, mely a purin anyagcsere zavar következtében kialakuló köszvény diétás kezelésében jól alkalmazható.

Vitamintartalma révén az immunrendszer stimulálásában hasznosítható. Baktérium- és vírusölő hatású, lázcsillapító hatású, ételben fertőtlenítő hatású, enyhíti a torokgyulladást, és mivel felhígítja az orrmelléküregben megtapadt sűrű nyákot, jót tesz az eldugult orrnak. Köptető hatású anyagokat is tartalmaz.

Fertőtlenítő hatásának köszönhetően megelőzhetők vele felső légúti megbetegedések, ha mégsem akkor kiaknázzhatjuk izzasztó, torokfájást enyhítő tulajdonságait, mely a C-vitamin, kapszaicin hatásának köszönhető.

A paprikában található szaponinok révén stimulálja a szív működést és csökkenti a koleszterin szintet, ehhez hozzájárul rosttartalma is.

Egyes nagyon erős fajták (ezek már fűszerpaprikák, elsősorban dél-amerikai területről) elpusztítják, kihajtják a bélp parazitákat!

Felhasználási lehetőségek

Alkalmazási területe igen széleskörű és sokoldalú. A hagyományos magyar konyha egyik alapvető zöldségnövénye.

Nyers fogyasztásra kerti veteményként, saláta alapanyagként, krémekkel töltött nyerspaprika formájában is alkalmas.

Egyre gyakrabban fűszeres krémek alapanyagaként, kenyérrre kenve, ízesítőként is találkozhatunk vele.

Hagyományos elkészítési módja a savanyítás (előbb volt az asztalon a savanyúságként, mint fűszerpaprika formájában), önmagában, vagy káposztával töltve, esetleg vegyes savanyúságnak elkészítve.

Magyar ételkülönlegességek a lecsó, amelyet önmagában is sokféleképpen készítünk, de egyes ételek ízesítésére is használunk (pl.: lecsós húskételek, pörköltök, gulyás, paprikás csirke, stb.), vagy a töltött paprika is.

Felhasznált irodalom

Bíró Gy.: A táplálkozás társadalmi jelentősége, Semmelweis Egyetem, EFK, Budapest, 2002

Bíró Gy. (ford.): Tápanyag-beviteli referencia-értékek, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2004

Lugasi A., Blázovics A.: Az egészséges táplálkozás tudományos alapjai Széchenyi füzetek, Budapest, 2004

Rodler Imre (szerk.): Új tápanyagtáblázat, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2005

Rodler Imre (szerk.): Táplálkozási ajánlások a felnőtt magyarországi lakosság számára, Egészséges

Nemzetért Népegészségügyi Program kiadványa, 2001

Varga Zs., Horváthné Mosonyi M.: Élelmiszerismeret és –technológia II., Semmelweis Egyetem, EFK., Budapest, 2004

Veresné Bálint M.: Gyakorlati dietetika Semmelweis Egyetem EFK. Budapest, 2004

www.nal.usda.gov