

GYÓGY-ÍR

SZERKESZTI: LÉVAY GIZELLA, DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS ■ 2006. FEBRUÁR 28.

NAPI MELLÉKLETEK

Szerda **LÉGYOTT**
Csütörtök **BIZALMASAN**
Péntek **DÉLMADÁR**
Szombat **SZIESZTA**
Hétfő **A DÉL SPORTJA,**
A PÉNZ BESZÉL

WWW.DELMAGYAR.HU

Tévhitek és az igazság a tejről

„Végy egy zacskó tejet, öntsd lábosba, meglátod: már megaludni sem tud, annyira kivontak belőle mindent.” „A tejnek ma már köze nincs a tehénhez”, egy szegedi cég eleve „szójából készíti”. Ilyen véleményeket gyakran hallani. Egy internetes cikk pedig annyiféle káros hatását sorolja föl a tejnek, hogy azok alapján tömegpusztító fegyverként is be lehetne vetni ezt a táplálékot, holott nemrég még arról volt szó, hogy a tej: élet, erő, egészség.



Ha bárki nem tejből készült terméket akarna tejként eladni, az élelmiszer-hamisításnak minősülne, megfelelő következményekkel

ILLUSZTRÁCIÓ: MISKOLCZI RÓBERT

– Tejszójából? Hát persze. Ez a szójatej, a szójanövény termésének vizes oldata. Külföldön rizsből is csinálják, az meg a rizstej. Vegetáriánusok, különösen a semmiféle állati terméket nem fogyasztó, úgynevezett teljes vegánok körében nagyon népszerűek ezek a termékek – mondja dr. Csanádi József, a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Élelmiszeripari Főiskolai Karának docense, akinek a tej és tejtermékek a szakterülete. Hozzáteve: a csomagolás felirata tartalmazza is, hogy milyen készítményről van szó, és az miből áll.

A hőkezelés túlbiztosítás

Ha bárki nem tejből készült terméket akarna tejként eladni, az élelmiszer-hamisításnak minősülne, megfelelő következményekkel. Még a Reggeli ital nevű termék – ami tejből, illetve a tejtermékgyártás során keletkező savból és permeátumból készül – csomagolásán sem szabad feltüntetni a „tej” szót, holott az is százszázalékosan tehéntől származik. Azért gyártják, mert korábban nem hasznosított tejipari melléktermékek hasznosítását is lehetővé teszi, kevesebbe kerül, mint a tej, és sokan veszik.

Mi a helyzet a megaludni semmiképp sem akaró tejjel? – Miért is aludna meg? – kérdez vissza a szakember. Hiszen a nyers tejet a tejpar hőkezelet, hogy a tejbe jutható kórokozók elpusztuljanak. Sajnos nemcsak azok pusztulnak el, ha-

nem a hasznos mikrobák is, melyek hatására, hőkezeletlen tej esetén, elindulhatna az alvadás. Kétségtelen: a tej hőkezelése túlbiztosítás, ám szükséges túlbiztosítás, mert csak így lehet garantáltan elkerülni az esetleges fertőzéseket. Mellesleg azt is elkerülhetővé teszi a hőkezelés, hogy a tejet tartósítószerrel is kezelni kelljen.

Csökkentett zsírtartalom

Ettől függetlenül tejből a gyártás során elvonnak különböző alkotórészeket. Másfél százalékos zsírtartalmú, diétás tejet nem lehet a tehén tőgyéből csak úgy kinyerni: úgy állítható elő, hogy a tejszírtartalmat az említett szintre csökkentjük. A csökkentett zsírtartalmú tej nagyon egészséges, a teljes tejnél viszont nagyságrendekkel ízlenebb, mert a zsírtartalom-csökkenés ízcökkenéssel jár. Ha pedig a fehérjetartalmat csökkentik – mint a már említett, Reggeli ital nevű termék esetében –, akkor az már nem is árusítható tejként.

Nemcsak elvenni lehet a tejből, hanem hozzá is adni. A vitaminokkal, ásványi anyagokkal való dúsításon túlmenően mesterséges színező-, illetve szintén mesterséges vagy természetazonos ízesítőanyagok hozzáadása is előfordul. Gyümölcsjoghurtot például

Internetes rémhír

Terjed az interneten egy, a tej egészségkárosító hatásaival foglalkozó cikk. A külföldi források alapján készült szövegből az tűnik ki, hogy a tejet tömegpusztító fegyverként is be lehetne vetni, illetve aki tejet fogyaszt, annak tulajdonképpen nem is szabadna már élnie. Az internetes cikket megmutattuk dr. Csanádi Józsefnek, és Domonkos Rita dietetikuskának is.

A két szakember jóformán az egyik állítást a másik után cáfolta szakmai érvekkel. Kétségtelen, a tej bizonyos körülmények esetén nemkívánatos hatásokat is kifejthet, de ez nemcsak a tejjel, hanem minden egyéb élelmiszerrel kapcsolatban is így van. Az is igaz: a tej a tejcukorérzékeny emberek számára egyáltalán nem javasolt, de – hívja föl a figyelmet Domonkos Rita – ma már forgalomban vannak tejcukormentes tejek is. Gyógyszertárban pedig laktázenzimert tartalmazó készítmény is kapható, ami a közönséges tejet is fogyaszthatóvá teszi a tejcukorérzékenyeknek.

csak így tud előállítani az élelmiszeripar, megfizethető áron. Az adalékanyagok között olyanok is vannak, melyek bizonyos mennyiségben fölül, hosszú ideig fogyasztva a szervezetre károsak lehetnek, a hatóságok épp ezért szigorú határértékeket szabtak meg velük kapcsolatban. Aki e határértékeken belül sem kíván adalékanyagokhoz jutni, az otthon is készíthet gyümölcsjoghurtot gyümölcsből és joghurtból.

A legeltetés szabálya

És a tehén által elfogyasztott táplálékkal, a gyógyítása során alkalma-

zott készítményekkel kerülhet-e az emberi szervezetbe káros anyag, a tej közvetítésével? Bizony kerülhet – épp ezért az állategészségügy és a nyers tej minősítését végző Magyar Tejgazdasági Minőség Intézet ügyel rá: a feldolgozott tej semmilyen vegyszert, gyógyszermaradványt ne tartalmazzon. Az utaktól például csak megfelelő távolságra szabad legeltetni; ha az állat gyógykezelésre szorul, tejt csupán akkor lehet értékesíteni, ha a hatóanyag már eltávozott szervezetéből, s így a tejből sem mutatható ki.

F. CS.

Bőrünk és a szabadgyökök

A vitaminok bőrünk állapotáért is felelősek, például a bőrsejteket károsító vegyületek, az úgynevezett szabadgyökök megkötésében játszott szerepükkel. A bőr szépségének, egészségének megőrzésében az A- és a C-vitamin a legfontosabb.

MTI

A nők többsége finoman szólva furcsa érzésekkel konstatálja, hogy a televíziós reklámokban az arckrémek használata után az ember bőre feszes, ám egyben lágy tapintású, az egészségtől kicsattanó lesz. S a legtöbb ember valóban szeretné, ha ilyen lenne a bőre.

A bőr szépségének megőrzésében kulcsszerepet játszanak a különböző vitaminok. Nem véletlen, hogy az arckrémekben is egyre több van ezekből az anyagokból.

Azt régóta tudni lehet, hogy a vitaminok elengedhetetlenek a szervezet jó működéséhez. Ám ezeket (a D-vitamin kivételével, amelyet napsugárzás hatására maga a szervezet készít) kívülről kell bejuttatni testünkbe, méghozzá – optimális esetben – az egészséges táplálkozás révén.

A bőr szépségének, egészségének megőrzésében az A- és a C-vitamin játsza a legfontosabb szerepet: az A-vitamint a szervezet tudja tárolni, a C-t viszont nem, úgyhogy ez utóbbiból a készleteket folyamatosan, mindig újra kell tölteni.

Az A-vitamin a bőrsejtek megújulását szabályozza, a C-vitamin pedig a bőr feszeségét adó kollagén létrejöttében játszik kulcsszerepet, emellett óvja a sejteket, így a bőrsejteket is megkárosító úgynevezett szabadgyököktől, s így küzd a korai elöregedés ellen – olvasható egy belga életmódmagazin legújabb számában. A nők pedig jól járnak, ha szépségükért egyre több gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak.

Aludttej, házilag

Mit tegyen, aki aludttejet akar készíteni, és azt szeretné, hogy meg is aludjon a boltban vásárolt tej? A szakember azt mondja: ha egy liter tejhez egy deci tejfölt keverünk, a tej tizenkét-tizenhét órában belül megszilárdul.

mms megmutatjuk mindenkinek!

VÁRJUK a humoros, a komoly, a megható, a különleges és a hétköznapi fotókat rövid kísérőszöveggel a **06-30/30-30-443**-as telefonszámra vagy az **mms@delmagyar.hu** e-mail címre! Kérjük, írja meg nevét és lakhelyét! A legjobbkat megjelentetjük!

Várjuk kedvenc fotóikat rövid szöveggel!
KÜLDJÉK BE és MI KÖZZÉTESSZÜK!

Kedves Olvasó! A megjelenéshez a beküldő egyelőre kivül a képen látható személy (kiskorúaknál a törvényes képviselő) hozzájárulása szükséges.

DÉLMAGYARORSZÁG DÉLVILÁG OFFSHORE

A DELMAGYARORSZÁG és a DÉLVILÁG kommunikációs partnere a T-Mobile Rt.

T-Mobile Partner

VIGYÁZZON SZEMÉRE, VIZSGÁLATÁT BÍZZA SZEMÉSZRE!

- SZAKORVOSI SZEMVIZSGÁLAT SZEMÜVEGHEZ, KONTAKTLENCSÉHEZ
- TB-VÉNYEK FELÍRÁSA ÉS BEVÁLTÁSA
- AKCIÓS SZEMÜVEGKERETEK

NÉZZEN BE HOZZÁNK

HERMANN OPTIKA
Szeged, Rókusi krt. 42-64. (Tesco)
Tel.: 62/557-040

GYÓGY-PALOTA
Szeged, Szent Ferenc u. 8. Tel./fax: 62/550-797

- Ultrahangvizsgálat
- Belgyógyászat-gastroenterológia
- Homeopátia
- Fül-orr-gégészet
- Sebészet
- Urológia
- Ortopédia
- Reumatológia – fizioterápia
- Masszázs (gyógy, svéd, köpöly), testzsinergia
- Bőrgyógyászat, lézeres tartós szőrtelenítés
- Intimtorna

Dr. Kiss József
Dr. Farkas Mária
Dr. Hartai Tamás
Dr. Pécsék Mária
Dr. Kiss Attila
Dr. Mécs László
Dr. Szabó Endre
Teknős Zsuzsanna
Dr. Kuhnyár Agnes

VÉRVÉTELI LEHETŐSÉG MINDEN SZERDÁN 7-9 ÓRÁIG, BEUTALÓVAL!
Bejelentkezés a diszpécsernél 8-18 óráig: 62/550-797-es telefonszámon!

MIÉRT HALUNK MEG SOKKAL HAMARABB, MINT KELLENE?

Dr. Lenkei Gábor: **CENZÚRÁZOTT EGÉSZSÉG c.** könyvében feltárja előttünk az igazságot. Orvos ilyen őszintén talán még sohasem beszélt. **OLVASSA EL ÉS TUDJA MEG, HOGY:**

- Miért csak a civilizáltan népek élhetnek 100 évig?
- Kik és hogyan akadályozzák meg azt, hogy Ön egészséges lehessen?
- Kik és hogyan gyártják a betegségeket?
- Kik és miért sülyesztették el a rák hatékony gyógymódját?
- Hogyan lehet sok pénzt keresni a gyerekeken egy kitalált betegséggel?
- Mik a hízas leggyakoribb okai?

Hogyan növelhető nagyon egyszerűen a fizikai és szellemi teljesítőképességünk?
TUDJA MEG, MILYEN EGYSZERŰ LENNE EGÉSZSÉGESNEK MARADNI!

A könyvet Szegeden a Jó Közérzet Központ forgalmazza Szövetkezeti út 26. szám alatt (a Nagyállomás mögött).
A könyv ára: 2500 Ft + postaköltség utánvétel esetén.
Nyitva tartás: h.-p.: 9.30-17.30-ig.

Jó Közérzet Központ
Egyszerű élet a betegségek és a stressz szorongások helyett
6725 Szeged, Szövetkezeti út 26.
Telefon: +3662 444-679
e-mail: jokozerezetkozpont@invitel.hu

VEGYE MEG A „CENZÚRÁZOTT EGÉSZSÉG” C. KÖNYVET ÉS OLVASSA EL!
Hívja a 62/444-679 vagy 30/338-1514-es telefonszámot most!