

Ételek, italok és alapanyagaik hivatalosan közzétett (közelítő) nátrium- és káliumtartalmai

Dr. Bíró György, Dr. Lindner Károly
és társaik által szerkesztett kiadványokból másolva, az adatok
helyességéért a szerkesztők és a MEDICINA Könyvkiadó felelős. A
táblázatokban sok helyen előforduló “–” jel nem nullát, hanem
hiányzó (eltitkolt) mérési adatot jelent!

TÁJÉKOZTATÁSKÉNT

A VÉR ELEKTROLIT OPTIMUM SZERINTI TÁPLÁLKOZÁSI PROGRAM
ALKALMAZÓI RÉSZÉRE

A TÁBLÁZATOK ADATAI KÉTSÉGES PONTOSSÁGÁVAL KAPCSOLATOS
MÉRÉSTANI SZAKVÉLEMÉNNYEL ELLÁTVA, A Ptk. 484-487. §.
ALAPJÁN KÖZÉRDEKBŐL KÖZZÉTÉVE!

Budapest, 2008. november 17.

Tejfalussy András dipl. mérnök
méréstani szakértő

TUDOMÁNYOS RENDŐRSÉG PJT
2621 Verőce, Lugosi u 71.

(Kód: VEOP-NaK-adat)

Méréstani szakértői vélemény az nátriumra és káliumra vonatkozó táblázati adatok botrányos megbízhatatlanságáról

A hazánkban közzétett tápanyagtáblázatok nárium- és kálium adatai botrányosan megbízhatatlanok:

1./ A Dr. Lindner Károly által is szerkesztett egyik tápanyagtáblázatban a “cola üdítő” nátriumtartalma 40 mg/liter, a káliumtartalma pedig 10 mg/liter (lásd melléklet). Az ugyancsak által is szerkesztett másik tápanyagtáblázatban viszont a Coca Cola nátriumtartalma 560 mg/liter, a káliumtartalma pedig 1500 mg/liter.

2./ A kecsketejre vonatkozóan A Living Earth – Élő Föld Kft. Hungary által 2002-ben kiadott, Prof. Dr. Edmond Székely által írt “Természetes élet és gyógy mód” című könyv 240-241. oldala szerint, a kecsketejben: $K/Na=12,45/2,55=5,07$.

A Medicina Könyvkiadó Rt. - Budapest által 1999-ben kiadott, Dr. Bíró György és Dr. Lindner Károly által szerkesztett “Tápanyagtáblázat” c. könyv 218. oldala szerint a kecsketejben: $K/Na=50/80=0,65$.

$$5,07/0,65=7,8!$$

Vagyis kb. 700%-ban különböznek egymástól az e szakkönyvekben a kecsketejre vonatkozóan közölt K/Na arányok.

3./ Három-négy számjegyesen megadni az olyan adatokat, amelyeknél az első számjegy hihetősége is bizonyíthatóan kérdéses, TUDATOS MÉRÉSTANI CSALÁS!


Ezek a professzorok vagy nem tudtak rendesen mérni, s fogalmuk sincs a méréstani kalibrálási alapkövetelményekről, pl. a mérési pontossági határok megadásának a kötelezőségéről, vagy pedig valamiért tudatosan csaltak és kódosítottak, ugyanis évek óta egyikük sem tett közzé helyreigazítást!

Bűncselekménnyről, közveszélyokozásról kell beszélni esetükben, mivel (pl. lásd a gyógyszertárak számítógépében, a kálium retard tabettánál lévő figyelmeztetésnél is), ha 2-3 grammnál több kálium jut be szájon át naponta, akkor vérszérum-káliumérés és időnkénti EKG mérés is elő van írva, az emiatti káliumtúladagolási mérgezési (hiperkalaemia) veszély miatt. Ha az emberek pontatlanul ismerik, nem tudják az ételeik és italaik káliumtartalmát, akkor ismételten megmérgezik magukat.

Az említett professzorok lebeszélnek a nem kóser étkezéseket a káliumtúladagolás mérgező hatását csökkentő konyhasópótlásról, s azzal is fokozzák a kálium túladagolási mérgezési veszélyt, hogy rábeszélnek őket arra, hogy 1:1 arányban pótolják a nátriumot és a káliumot, vagyis hogy növeljék meg a fizioológiás 20-30-szorosára a káliumfogyasztás! Hamisan elhíresztelték azt is, az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) honlapja útján, hogy a desztillált tiszta ivóvíz nem alkalmas ivóvíznek, s érdemesebb arzénrel túlszennyezett vizet inni.. Azért szervezik e nem kóser étkezésű zsidókat is kiirtó szennyvízivást és hibás sópótlást, mert judeokeresztények és a Talmud kötelezően előírja, lásd az alábbi hiteles angol- és magyar nyelvű talmudfordításokat, hogy betegség legyőzéshez csak hithű zsidó ihat tiszta desztillált vizet, miközben több konyhasót eszik?!

Budapest, 2008. november 7.

Tejfalussy András



Tejfalussy András dipl. mérnök, mérestani szakértő

A csak zsidók részére Mózes II. 23. 20-33- ban beígért hosszabb élet, nem meddőség és betegségekből kigyógyulás étkezési fő titkát lásd: Taaniht 10 a. lap. és Baba m. 93 b. lap.

Click a BLAZE link to open

THE BABYLONIAN TALMUD

TRANSLATION AND COMMENTARY • JACOB NEUSNER

General Introduction to the Talmud

VOLUME 1: Berakhot	VOLUME 9: Ketubot	VOLUME 18: Shevu'ot Zebahim
VOLUME 2: Shabbat	VOLUME 10: Nedarim Nazir	VOLUME 19: Menahot
VOLUME 3: 'Erubin	VOLUME 11: Soṭah Gittin	VOLUME 20: Hullin
VOLUME 4: Pesachim	VOLUME 12: Qiddushin	VOLUME 21: Bekhorot 'Arakhin Temurah
VOLUME 5: Yoma Sukkah	VOLUME 13: Baba Qamma	VOLUME 22: Keritot Me'ilah Tamid Niddah
VOLUME 6: Besah Rosh Hashanah	VOLUME 14: <u>Baba Meš'a</u> (93 b. lap.)	
VOLUME 7: <u>Ta'anit</u> (10 a. lap.) Megillah Mo'ed Qatan Hagigah	VOLUME 15: Baba Batra	
VOLUME 8: Aḥarot	VOLUME 16: Sanhedrin	
	VOLUME 17: Makkot 'Abodah Zarah Horayot	

© 2006 Hendrickson Publishers www.hendrickson.com

HENDRICKSON PUBLISHERS

Powered by — AGES LIBRARY[®], LLC.
Bringing the world's best books to you in digital form. www.ageslibrary.com

AGES LIBRARY

HELP

VOLUME OVERVIEW

VOLUMES 1-6

VOLUMES 7-11

VOLUMES 12-18

VOLUMES 19-22

Kód: TALMUD-EN

Talmud - Mas. Ta'anith 10a

Our Rabbis have taught: Palestine was created first and then the rest of the world, as it is said, While as yet He had not made the earth, nor the fields.¹ Palestine is watered by the Holy One, blessed be He, and the rest of the world is watered by a messenger, as it is said, Who giveth rain upon the earth, and sendeth waters upon the fields.² Palestine is watered by the rain and the rest of the world is watered by the residue,³ as it is said, 'Who giveth rain upon the earth, etc'.⁴ Palestine is watered first and then the rest of the world, as it is said, 'Who giveth rain upon the earth, etc'. This may be compared to a man making cheese; he removes first what is edible and discards the refuse.

The Master said: '[The waters of the ocean] are sweetened by the clouds' — Whence does he learn this? R. Isaac b. Joseph said in the name of R. Johanan: It is written, Darkness of waters, thick clouds of the skies,⁵ and it is also written, Distilling of waters, thick clouds of the skies,⁶ take away the kaf and add it to the [word written with] resh and read haksharath.⁷ As for R. Joshua what use does he make of these verses? — He is of the opinion that these verses are the basis for the statement made by R. Dimi when he came [to Babylon] and he reported that in Palestine people say,

If the clouds are bright they contain little water, but if they are dark they contain much water.⁸ In keeping with whose view is the teaching which has been taught: The upper waters remain suspended by Divine command, and their fruit is the rain-water, as it is said, The earth is full of the fruit of Thy works?⁹ This is according to R. Joshua. And as for R. Eliezer? — [He is of the opinion] that this [verse] refers to the other handiwork of God.

R. Joshua b. Levi said: The whole world is watered by the residue of the Garden of Eden, as it is said, And a river went out of Eden, etc.¹⁰ A Tanna taught: The residue of a kor¹¹ is enough to irrigate a tarkab.¹²
Baba Mezi'a 107b

... Alternatively, because eighty-three illnesses are dependent upon the gall,⁸ and all of them may be rendered nugatory by eating one's morning bread with salt and drinking a jugful of water.

Eliézer rabbi mondá: Az egész világ az óceán vizéből iszik, amelyek a felhőktől édesek lesznek; abból következik, hogy a felhők megerősödnek és felszállnak az égre, majd mint valami tümlő, kinyitják a szájukat és befogadják az esővizet.

(10 a. lap.) Legelőször Izrael országa teremtetett, azután az egész világ. Izrael országát maga az Úr öntözi, az egész világot pedig egy követe. Izrael országa esővizet iszik, az egész világ pedig a maradékot. Izrael országa iszik először és azután az egész világ, hasonlóképp egy olyan emberhez, aki sajtot készít s az élvezhető részt kiválasztja, a hasznavehetetlent meg ott hagyja.

Code: Talmud Dvíz + NaCl

93 b. lap. Betegség alatt az epét kell érteni, még pedig azért, mert az 83 betegségnek van kitéve; a „betegség“ szó ugyanis ezt a számot adja. De mindent elfűzi egy sókenyér s rá egy korzó víz. (Ugyanez áll a Baba m. 107 b. alatt is.)

A GYÓGYÍTÓ HATÁSÚ RINGER OLDATNAK A 99 SZÁZALÉKA TISZTA DESZTILLÁLT VÍZ! 1 LITER RINGER OLDATBAN 9 GRAMM KONYHASÓ VAN, DE CSAK 0,3 GRAMM KÁLISÓ! EGY NAPON BELÜL 2 LITER RINGER OLDATOT SZOKÁS - LASSANKÉNT - BEADNI EGY FELNÓTTNEK! ÉTKEZÉSI ÚTON IS ENNYI A LEGJOBB:

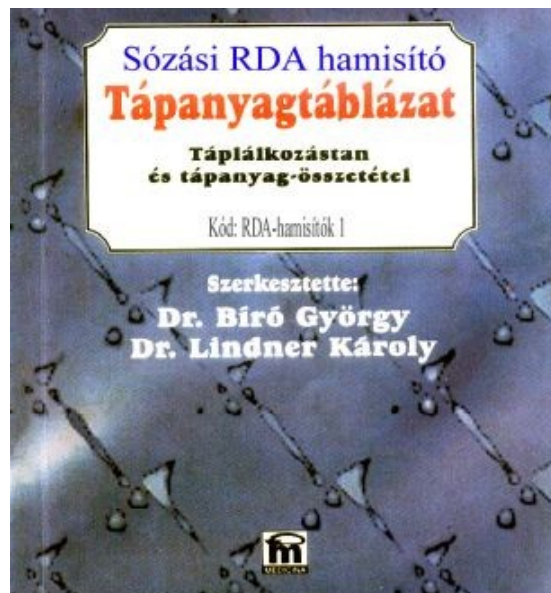
A Ringer-oldat, melynek összetétele a szív igényeinek legjobban megfelel:
0,9% NaCl,
0,03% KCl,
0,025% CaCl₂ és
0,02% NaHCO₃-ból áll.

AZ INFÚZÓS RINGER-OLDAT ALKOTÓELEMEI

Dr. Kiszely György és dr. Hársing László: Gyógyszerész továbbképzés Biológiai és élettan alapismeretek, 90. oldal.

Iratkód: Ringer-oldat Medicina, 1958.

Az ilyen dózisú konyhasó- és kálium pótlás egészségvédő, azonban a sokkal kevesebb konyhasó és/vagy sokkal több kálium életveszélyes!!!



A sportolóknál nem mérték (lásd 43. táblázat), mert mérhető az erőnlétük, mindenki másnak viszont betegséget előidéző, csökkentett nátriumpótlást írtak elő (lásd 23. táblázat). Emiatt lett rövidebb a (nem vallásos zsidó) lakosok élete, emiatt sokasodnak a betegségeik, emiatt ivartalamodnak, kipusztulnak százezer, millió számra.

A sportolók ásványianyag-szükségele sportágak szerint (napi)

Ásványianyag	Sportolók	
	erő, gyors erő jellegű sportágakban	állóképességi sportágakban
Kalcium (Ca)	1,8-2,5 g	1,5-2,0 g
Foszfor (P)	3,4-4,0 g	3,0-3,5 g
Kálium (K)	3-5 g	3-5 g
Kén (S)	1,4-2,7 g	1,4-2,1 g
Nátrium (Na)	6-8 g	8-10 g
Klór (Cl)	9-12 g	12-15 g
Konyhasó (NaCl)	15-20 g	20-25 g
Magnézium (Mg)	0,4-0,5 g	0,3-0,4 g
Vas (Fe)	15-20 mg	15-20 mg
Cink (Zn)	15-20 mg	15-20 mg
Réz (Cu)	4-8 mg	4-8 mg
Kobalt (Co)	10-12 µg	10-12 µg
Jód (I)	0,3 mg	0,3 mg

A fent javasolt konyhasó pótlás megfelel a fiziológiásnak (lásd Ringer infúziós oldat), de a fent javasoltnál jóval kevesebb kálium bejuttatása esetére is elő van írva a vérérszék-káliumszint mérésel ellenőrzése és a szív működés EKG mérésel ellenőrzése a fokozott káliummérgezési (hyperkalaemia) veszély miatt a hazai gyógyszerterek számítógépében 2007 óta, lásd a kálium retard tablettára vonatkozó „figyelmeztetőt”!

Ásványi anyagok

Megnevezés	Hamu g/100 g	Nátrium	Kálium	Kal- cium	Mag- nézium	Vas	Fosz- for	Réz	Cink	Man- gán	Kobalt	Króm	Nikkel	Hamu- alka- lítás

Gabonák, magvak és termékeik

Gabonamagvak és őrlemények

Búza, teljes	1,7	30	120	43	30	1,6	165	0,090	0,94	0,34	0,006	0,004	0,019	—
Búza, hántolt (buris)	1,5	30	350	30	120	3,6	350	—	—	—	—	—	—	-9,4
Búzacsíra-őrlemény	—	—	—	—	—	8,4	—	0,300	6,00	7,02	0,024	0,018	0,096	-20,0
Búzadara	0,6	40	330	19	40	1,0	120	0,130	0,41	0,19	0,004	0,002	0,015	-9,4
Búzakorpa	—	—	—	—	—	12,0	—	1,200	3,52	6,40	0,032	0,032	0,160	-25,0
Búzaliszt (főző, rétes)	0,5	—	—	13	—	0,9	100	—	—	—	—	—	—	-9,4
BL 50 kenyérliszt	0,5	—	—	13	—	0,7	100	0,066	0,35	0,18	0,002	0,002	0,010	-9,4
BL 80 kenyérliszt	0,8	—	—	—	—	0,8	—	0,081	0,42	0,24	0,002	0,002	0,019	—
BL 120 kenyérliszt	1,2	—	—	—	—	3,3	—	0,280	1,40	0,90	0,008	0,005	0,024	—
Graham-liszt	—	—	—	—	—	3,4	—	0,430	1,24	2,00	0,012	0,008	0,030	-6,8
Kukoricaliszt	1,2	50	60	22	7	1,8	170	0,140	0,66	0,18	0,006	0,004	0,021	-7,8
Rétesliszt	0,5	—	—	13	—	0,5	—	0,120	0,18	0,20	0,002	0,002	0,010	-9,4
Rizs, rizsliszt	0,7	6	110	8	13	1,1	90	0,050	0,38	0,38	0,003	0,005	0,013	—
Rozsláng	—	—	—	—	—	0,7	—	0,110	0,40	0,24	0,005	0,002	0,014	-4,0
Rozsliszt	1,0	10	150	30	25	1,4	350	—	—	—	—	—	—	-4,0
Rozsliszt, fehér	—	—	—	—	—	1,2	—	0,160	0,76	0,58	0,007	0,004	0,020	—
Sárgaborsóliszt	—	—	—	—	—	2,4	—	0,242	1,46	0,26	0,022	0,010	0,220	-3,8
Szójaliszt	6,4	4	1800	200	240	6,0	—	1,424	1,96	1,40	0,052	0,016	0,440	—
Szójaizolátum	4,0	—	—	—	—	21,2	—	1,477	3,76	2,85	0,096	0,028	0,176	—
Zabpehely	1,5	30	350	71	110	4,0	160	0,505	4,50	—	—	—	—	-12,0
Zsemlemorzsó	1,9	780	138	29	35	7,2	75	—	—	—	—	—	—	-11,5

Száraz hüvelyesek

Bab	3,4	7,8	1120	106	217	7,00	400	0,63	2,00	1,12	0,058	0,011	0,349	-16,8
Borsó	2,8	9,5	1210	49	126	4,00	400	0,65	1,25	0,53	0,032	0,003	0,331	-3,8
Lencse	3,0	10	1150	74	134	5,00	400	0,77	2,55	1,00	0,032	0,037	0,164	-13,7
Szója	4,4	13	194	200	360	7,10	500	0,98	1,87	1,80	0,050	0,018	0,406	+4,5

Tészták

2 tojásos száraztésztá	0,5	210	100	24	23	1,90	100	0,17	0,48	0,14	—	—	—	-8,4
4 tojásos száraztésztá	0,6	248	100	25	22	2,90	180	0,20	0,62	0,16	—	—	—	-8,4
8 tojásos száraztésztá	0,6	280	100	25	20	4,30	250	0,18	1,28	0,17	—	—	—	—
Száraztésztá (fehérrú)	0,5	200	100	14	25	2,60	80	—	—	—	—	—	—	-5,1

Kenyerek

Alföldi fehér kenyér	1,3	700	117	20	30	1,20	120	0,107	0,380	0,24	0,008	0,004	0,018	-10,3
Bakonyi barna kenyér	2,5	800	240	30	60	2,10	210	0,204	1,090	1,50	0,013	0,005	0,033	-4,0
Erzsébet kenyér	2,0	634	104	12	24	1,00	72	0,190	0,370	—	—	—	—	—
Fehér kenyér	1,7	700	100	15	22	0,98	—	0,129	0,454	0,27	0,010	0,007	0,022	-5,5
burgonyapéhellyel	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Félbarna kenyér	2,7	1200	150	20	50	2,50	100	—	—	—	—	—	—	—
Francia kenyér	1,5	720	100	18	19	1,50	90	0,133	0,410	0,18	0,008	0,005	0,038	-10,3
Graham-kenyér	2,2	686	295	25	42	1,47	150	0,177	0,094	1,05	0,009	0,006	0,027	-6,8
Kukoricapelyhes kenyér	2,1	660	109	13	—	1,00	98	0,200	—	—	—	—	—	—
Rozsos kenyér	1,9	610	150	30	50	2,00	95	0,120	0,350	—	—	—	—	-3,5
Sajtos kenyér	—	—	—	—	—	1,30	—	0,146	0,670	0,20	0,012	0,005	0,026	—
Szegedi vágott cipó	1,5	705	124	18	33	1,27	70	0,090	0,423	0,25	0,011	0,004	0,015	-7,0
Szójás kenyér	—	—	—	—	—	1,20	—	0,197	0,620	0,26	0,013	0,005	0,070	—
Tartós kenyér	2,0	720	115	75	26	1,20	—	0,136	0,540	0,27	0,014	0,005	0,024	-10,3
Uzsonnakenyér (zsúr)	1,5	680	120	16	28	0,90	—	0,190	0,440	0,17	0,007	0,005	0,030	-10,3
Zsemlevekni	1,5	700	118	19	30	0,90	—	0,105	0,420	0,20	0,009	0,005	0,018	-7,0

Kód: Tapanyagtáblázat-208-209

Megnevezés	Hamu g/100 g	Nátrium	Kálium	Kal- cium	Mag- nézium	Vas	Fosz- for	Réz	Cink	Man- gán	Kobalt	Króm	Nikkel	Hamu- alka- lítás

Péksütemények

Barchesz, mákos	—	—	—	—	—	0,70	—	0,112	0,410	0,200	0,008	0,004	0,018	—
Briós	—	—	—	—	—	1,20	—	0,103	0,510	0,158	0,006	0,004	0,020	-7,0
Császárszemle	1,5	234	114	49,2	37	0,80	50	—	—	—	—	—	—	-8,0
Fonott kalács	—	—	—	—	—	0,70	—	0,072	0,330	0,159	0,006	0,005	0,016	-7,0
Foszlós kalács	1,5	680	149	52,0	28	1,00	55	0,085	0,370	0,160	0,008	0,005	0,018	-7,0
Kakaós kalács	—	—	—	—	—	0,32	—	0,121	0,380	0,123	0,008	0,010	0,032	—
Kifli, sós	2,7	1120	152	52,2	43	0,90	50	—	—	—	—	—	—	-8,1
Kifli, tejes	1,5	345	145	52,2	42	0,90	50	0,074	0,460	0,204	0,009	0,003	0,017	-8,1
Kifli, vajos jellegű	1,5	200	186	35,0	47	0,90	50	—	—	—	—	—	—	-8,1
Kétszersült (Hóvirág)	1,8	270	164	58,8	30	1,50	50	—	—	—	—	—	—	-6,5
Molnárka	—	—	—	—	—	1,80	—	0,103	0,500	0,159	0,008	0,004	0,032	—
Óriáskifli	1,5	345	145	52,2	42	1,20	50	0,082	0,360	0,152	0,008	0,004	0,018	-8,1
Zsemle	1,5	630	119	21,1	41	0,90	50	0,074	0,460	0,204	0,009	0,003	0,024	-8,1

Zöldség- és főzelékfélék

Friss termékek

Bimbós kel	1,5	—	—	30	—	1,20	—	—	—	—	—	—	—	+16,0
Burgonya, nyári	1,1	3	300	9	25	0,30	57	0,049	0,154	0,070	0,004	0,003	0,006	+5,7
Burgonya, téli	1,1	5	340	7	28	0,50	55	0,068	0,255	0,086	0,006	0,003	0,015	+5,7
Céklarépa	0,9	98	260	35	87	0,60	30	0,087	0,337	0,540	0,009	0,005	0,052	+11,0
Csemegekukorica	0,9	—	—	7	—	0,60	38	0,060	0,444	0,130	—	—	—	—
Cukkini	—	85	70	19	11	0,40	76	0,068	0,093	0,150	—	—	—	—
Fejes káposzta	0,7	23	216	33	20	0,30	50	0,016	0,142	0,122	0,004	0,003	0,010	+5,2
Fejes káposzta, savanyított	—	—	—	—	—	0,54	—	0,017	0,191	0,110	0,002	0,006	0,051	—

Fejes saláta	0,9	16	261	28	19	0,39	31	0,050	0,320	0,136	0,006	0,004	0,015	+5,8
Fokhagyma	—	100	380	14	50	0,20	140	0,400	2,500	0,330	—	—	—	—
Karalábé	1,1	26	300	43	24	0,70	67	0,020	0,170	0,093	0,006	0,003	0,022	+5,8
Karfiol	0,8	11	175	26	21	0,30	45	0,016	0,236	0,092	0,006	0,001	0,018	+4,0
Kelkáposzta	0,8	20	—	57	14	0,30	38	0,054	0,310	0,146	0,007	0,003	0,016	+7,7
Padlizsán	—	3	145	10	16	0,22	—	0,040	0,181	0,085	0,019	0,002	0,007	—
Paradicsom	0,7	5	240	9	7	0,27	—	0,025	0,190	0,048	0,005	0,002	—	+5,6
Paradicsomsúrtmény	3,0	55	1050	—	40	2,90	—	0,214	0,784	0,368	0,034	0,018	0,118	—
Paradicsompaprika	—	—	—	—	—	—	—	0,066	0,100	0,077	—	—	—	—
Paraj	1,9	24	526	133	53	2,90	160	0,156	0,362	0,620	0,020	0,030	—	+21,0
Patiszon	—	—	—	—	—	0,65	—	0,036	0,446	0,096	0,007	0,003	0,021	—
Petrezselyemgyökér	1,2	34	298	56	33	0,30	30	0,246	0,510	0,420	0,015	0,005	0,054	+7,7
Petrezselyem zöldje	1,7	33	1000	245	—	4,00	128	0,330	1,270	1,300	—	—	—	—
Rebarbara	—	2	400	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+8,5
Retek	0,7	30	270	33	10	0,30	34	0,070	0,174	0,072	0,004	—	—	+6,0
Sárgarépa	1,0	70	360	28	35	0,70	43	0,044	0,320	0,102	0,005	0,004	0,017	+5,8
Sóska	1,9	26	340	113	60	1,60	70	0,169	0,310	0,070	—	—	0,051	+16,8
Spárga	0,6	20	240	7	—	1,40	40	0,175	0,330	—	—	—	—	—
Spárgatök	0,7	12	98	20	—	0,20	60	0,096	0,310	0,062	—	—	—	+2,3
Sütőtök	1,4	—	—	40	—	0,17	20	0,100	0,520	0,166	—	—	—	+1,9
Torma	—	—	—	—	—	—	—	0,092	0,100	0,163	—	—	—	+4,8
Uborka	0,5	7	150	18	16	0,40	36	0,040	0,220	0,055	—	—	—	+5,3
Zellergumó	—	100	370	34	60	0,40	88	0,172	0,520	0,136	—	—	—	—
Vöröshagyma	—	6	180	30	9	0,40	48	0,065	0,175	0,101	—	—	—	+5,3
Zöldbab	0,9	1	229	32	16	0,70	26	0,042	0,219	0,120	0,014	0,033	0,040	+3,8
Zöldborsó	0,9	8	325	41	42	0,90	110	0,330	1,300	0,310	0,005	0,002	0,067	+6,3
Zöldpaprika	1,1	4	160	14	12	0,40	33	0,050	0,200	0,073	0,004	0,004	0,015	—

Gyorsfagyasztott zöldséfkék

Brokkoli	0,40	—	—	—	—	0,77	59	0,046	0,54	0,143	0,005	0,003	0,029	—
Hasábburgonya	0,83	—	—	—	—	0,63	70	0,064	0,51	0,117	0,006	0,002	0,046	—
Karfiolrósza	0,59	—	—	—	—	0,64	34	0,028	0,25	0,133	0,003	0,002	0,013	—
Kelbimbó	0,88	—	—	—	—	0,93	72	0,032	0,40	0,184	0,007	0,003	0,025	—
Kukorica, morzsolt	1,00	—	—	—	—	0,42	71	0,012	0,42	0,098	0,004	0,002	0,013	—
Leveleszöldség	0,50	—	—	—	—	0,46	46	0,074	0,29	0,140	0,005	0,002	0,029	—

Kód: Tapanyagtáblázat-210-211

Megnevezés	Hamu g/100 g	Nátrium	Kálium	Kal- cium	Mag- nézium	Vas	Fosz- for	Réz	Cink	Man- gán	Kobalt	Króm	Nikkel	Hamu- alka- litás
Paradicsom	0,48	—	—	—	—	0,23	30	0,032	0,13	0,048	0,004	0,001	0,013	—
Parajkrém	1,30	—	—	—	—	2,80	43	0,218	0,39	0,218	0,012	0,001	0,017	—
Sárgarépa, kocka	0,28	70	360	28	59	0,80	39	0,072	0,22	0,070	0,005	0,004	0,019	—
Sóskakrém	0,71	—	—	—	—	0,80	40	0,046	0,34	0,162	0,005	0,004	0,024	—
Tavaszi vegyes zöldség	0,55	—	—	—	—	0,93	—	0,078	0,36	0,114	0,035	0,007	0,104	—
Tök, gyalult	0,40	—	—	—	—	0,14	20	0,028	0,15	0,030	0,003	0,002	0,014	—
Uborka (hámozott)	0,40	—	—	—	—	0,24	33	0,072	0,17	0,045	0,003	0,001	0,012	—
Vörös káposzta (párolt)	1,40	—	—	—	—	0,56	31	0,036	0,22	0,113	0,008	0,003	0,035	—
Vöröshagyma	0,84	—	—	—	—	0,40	40	0,062	0,28	0,108	0,004	0,002	0,032	—
Zöldbab, sárga	0,60	—	—	—	—	0,76	29	0,216	0,31	0,146	0,008	0,003	0,049	—
Zöldbab, zöld	0,48	—	—	—	—	1,05	37	0,078	0,29	0,192	0,008	0,003	0,058	—
Zöldborsó	0,55	—	—	—	—	1,28	154	0,165	1,39	0,234	0,006	0,002	0,083	—

Gombák

Csiperkegomba	0,8	—	—	45	26	0,80	47	0,37	0,42	0,037	0,002	0,001	0,017	-2,4
Laskagomba	—	—	—	—	83	1,00	—	0,18	0,87	0,093	—	—	—	—
Perszeggomba (csoportos, vadon termő)	—	—	—	—	—	1,30	—	0,32	0,76	0,032	0,010	0,018	—	—
Szekfűgomba (vadon termő)	—	—	—	—	—	1,60	—	0,77	1,05	0,028	0,005	0,006	—	—
Vargánya	1,0	—	580	7	63	1,00	20	0,60	1,00	0,261	—	—	—	—
Vargánya, szárított	8,2	—	—	65	—	9,00	200	—	—	—	—	—	—	—

Gyümölcsök, gyümölcskészítmények

Friss gyümölcsök

Alma	0,4	2,0	112	5,5	6	0,30	8	0,028	0,046	0,037	0,001	0,002	0,511	+2,1
Banán	0,9	22,0	500	110,0	60	0,30	94	0,087	0,186	—	—	—	—	+5,6
Birsalma	0,6	9,2	189	66,0	10	1,10	25	0,006	0,013	0,002	—	—	—	+2,0
Citrom	0,6	4,3	275	14,0	20	1,00	50	0,005	0,015	0,007	0	—	—	+5,0
Cukordinnye (sárga húsú)	0,8	7,7	210	12,6	20	0,20	10	0,016	0,152	0,033	0,003	0,006	0,011	+7,5
Cukordinnye (zöld húsú)	0,8	—	—	12,6	—	0,20	10	—	—	—	—	—	—	—
Cseresznye	0,5	8,0	174	16,3	16	0,30	20	0,040	0,110	0,063	0,009	0,004	0,019	+4,5
Csipkebogyó, friss	3,3	—	—	50,0	—	10,00	130	—	—	—	—	—	—	—
Egres	0,6	5,9	183	36,4	15	0,20	40	0,006	0,049	—	0	0,002	0,014	—
Eper (fa)	0,8	—	—	52,0	—	1,30	35	—	—	—	—	—	—	+3,3
Görögdiinnye	0,5	4,9	147	19,4	15	0,20	2	0,018	0,091	0,023	0,002	0,002	0,012	+2,7
Kajszibarack	0,7	6,1	226	13,8	14	0,30	20	0,032	0,163	0,089	0,007	0,006	0,013	+4,6
Körte	0,4	2,3	100	15,7	10	0,20	20	0,050	0,073	0,029	0,003	0,002	0,015	+3,2
Mandarin	0,6	—	—	23,0	—	0,10	50	—	—	—	—	—	—	+7,0
Málna	0,6	3,9	172	27,3	24	0,40	45	0,095	0,214	0,083	0,003	0,003	0,033	+4,1
Meggy	0,6	4,7	186	31,3	15	0,60	50	0,057	0,142	0,050	0,010	0,006	0,011	+3,5
Narancs	0,5	2,6	255	43,8	22	0,10	50	0,007	0,010	—	0	—	—	+6,7
Náspolya	0,8	4,8	231	49,0	11	1,00	45	—	—	—	—	—	—	—
Őszibarack	0,6	1,7	183	5,7	10	0,30	12	0,034	0,090	0,095	0,006	0,007	0,018	+3,2
Ribiszke, fekete	0,6	7,6	187	39,8	17	4,50	35	—	—	—	—	—	—	+4,7
Ribiszke, vörös	0,7	2,8	316	56,8	10	4,50	35	0,024	0,033	0,059	0,004	0,006	0,053	+6,3
Szamóca (földieper)	0,7	4,6	145	28,1	18	0,30	35	0,029	0,063	0,136	0,002	0,003	0,016	+5,5
Szeder	0,5	3,0	160	52,0	22	1,30	35	—	—	—	—	—	—	+6,9
Szilva	0,5	3,9	240	16,0	16	0,20	30	0,029	0,071	0,060	0,005	0,003	0,014	+3,2
Szőlő	0,5	2,3	195	28,2	14	0,70	75	0,042	0,136	0,035	0,001	0,004	—	+4,4
Vörös szilva	0,5	—	—	14,0	—	0,20	30	—	—	—	—	—	—	+4,0
Zöld ringió	0,5	—	—	14,0	—	0,20	30	—	—	—	—	—	—	—

Megnevezés	Hamu g/100 g	Nátrium	Kálium	Kalcium	Magnezium	Vas	Foszfor	Réz	Cink	Mangán	Kobalt	Króm	Nikkel	Hamu-alkalitás

Gyorsfagyasztott gyümölcsök

Cseresznye	0,8	8,0	180	20,0	15	2,90	19	0,056	0,870	0,052	0,005	0,002	0,010	—
Egres	0,7	5,0	200	30,0	14	0,84	39	0,029	0,240	0,111	0,003	0,003	0,057	—
Málna	0,6	4,0	160	29,0	18	0,94	31	0,068	0,260	0,260	0,004	0,002	0,030	—
Meggy	0,9	4,0	180	35,5	20	0,49	25	0,064	0,140	0,058	0,003	0,002	0,015	—
Ribiszke	1,0	1,5	240	30,0	12	1,56	38	0,052	0,210	0,112	0,004	0,004	0,025	—
Szamóca	0,4	7,0	160	17,0	13	0,40	29	0,039	0,400	0,136	0,006	0,002	0,014	—
Szilva (magozott)	0,6	4,0	180	18,0	12	0,30	16	0,017	0,060	0,023	0,001	0,001	0,014	—

Gyümölcskészítmények, -konzervek

Aszalt alma	1,6	15,0	450	32,0	30	4,10	20	—	—	—	—	—	—	+4,0
Aszalt szilva	2,1	—	—	40,0	—	0,50	70	—	—	—	—	—	—	+7,5
Csipkebogyóíz	1,2	5,0	165	70,0	130	1,90	107	—	—	—	—	—	—	—
Meggyíz	—	—	—	—	—	1,20	—	0,003	0,090	0,053	0,012	—	0,035	—
Őszibarackíz	—	—	—	—	—	0,30	—	0,080	0,200	0,026	0,003	—	0,034	—
Sárgabarackíz	0,5	18,0	133	21,0	18	6,00	10	0,042	0,060	0,027	0,001	—	0,035	—
Somíz	—	—	—	—	—	2,70	—	0,124	0,170	0,055	0,006	—	0,015	—
Szilvaíz	0,9	26,0	500	50,0	26	2,80	—	0,180	0,200	0,200	0,012	—	0,034	—
Vegyes íz	0,5	47,0	225	35,0	47	10,00	27	—	—	—	—	—	—	—

Diófélék, olajos magvak

Dióbél	1,7	10,5	1710	202,0	256	3,80	400	0,86	4,20	1,89	0,026	0,008	—	-19,2
Földimogyoró, pörkölt	2,4	9,5	920	88,5	290	2,80	144	0,60	3,50	1,79	0,025	0,006	—	-3,9
Gesztenye	0,4	20,0	553	94,6	48	1,20	90	—	—	—	—	—	—	-6,2
Mandula	3,2	8,0	890	238,0	368	4,10	450	0,81	3,52	1,24	0,020	0,008	—	+12,0

Mazsola	—	35,8	1000	110,0	43	0,60	208	—	—	—	—	—	—	—
Mák	7,2	16,5	1105	968,0	506	15,00	800	—	—	—	—	—	—	—
Mogyoró	2,0	18,0	600	290,0	140	4,00	360	1,10	2,80	3,29	0,024	0,006	—	-3,4
Napraforgómag, pörkölt	—	67,0	840	118,0	620	3,20	706	—	—	—	—	—	—	—
Tökmag, pörkölt	4,6	9,5	920	66,5	970	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Húsok, belsőségek, húsipari termékek

Friss húsok

Báránhús (juhús, sovány)	0,9	—	—	15,0	—	10,50	350	0,08	1,20	0,08	—	—	—	-9,0
Borjúhús	1,0	100,0	350	11,0	25	3,00	240	—	—	—	—	—	—	-8,8
Csirke (comb)	1,4	—	—	—	—	—	—	0,05	1,43	0,02	—	—	—	-9,2
Csirke (mell)	1,4	50,0	400	5,0	30	0,60	160	0,02	0,57	0,007	0,001	0,001	—	-9,2
Háziyúlhús	1,2	30,0	210	19,0	20	4,00	180	0,04	1,25	0,10	0,012	0,008	0,022	—
Juhús, kövér	0,7	100,0	350	10,0	25	2,50	150	—	—	—	—	—	—	-7,7
Libahús, kacsahús	0,6	—	—	6,0	—	3,90	250	—	—	—	—	—	—	-7,8
Lóhús	1,0	110,0	408	9,4	39	9,00	200	—	—	—	—	—	—	-15,6
Marhahús, sovány	1,0	70,0	381	10,0	36	1,60	180	0,09	3,10	0,04	0,006	0,002	—	-10,5
Mezeinyúl-hús	1,2	—	—	30,0	—	2,00	250	—	—	—	—	—	—	-15,0
Sertéshús, kövér	0,5	50,0	442	10,9	29	1,10	150	—	—	—	—	—	—	-10,0
Sertéshús, közepes	0,6	70,0	442	13,2	41	1,00	170	0,07	2,76	0,10	0,011	0,008	—	-11,4
Sertéshús, sovány	0,6	85,0	442	16,9	42	1,00	180	—	—	—	—	—	—	-12,5
Tyúkhús	1,0	85,0	400	5,0	30	0,70	120	—	—	—	—	—	—	-9,2

Belsőségek, húsipari alapanyagok

Borjú-, marhamáj	1,4	120,0	332	12,8	34	5,50	350	1,52	3,29	0,094	0,012	0,015	—	-23,0
Borjú-, marha-, sertésvelő	1,4	195,0	327	15,4	21	2,30	—	0,30	0,97	0,050	—	—	—	-18,0
Csirkemáj	—	—	—	—	—	6,50	—	0,30	4,93	0,069	0,005	0,002	—	—
Csontvelő	2,2	110,0	10	21,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Libamáj	1,4	—	—	17,0	—	7,60	—	—	—	—	—	—	—	-19,2

Megnevezés	Hamu g/100 g	Ná- rium	Ká- lium	Kal- cium	Mag- nézium	Vas	Fosz- for	Réz	Cink	Man- gán	Kobalt	Króm	Nikkel	Hamu- alka- litás
Marhalép	1,4	122	290	11,1	23	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Marha-, borjúnyelv	1,0	133	244	16,7	37	3,0	—	—	—	—	—	—	—	-11,0
Marhapofa, zabos	1,2	180	280	25,8	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Marha-, borjúszív	0,9	100	308	15,8	38	6,0	—	—	—	—	—	—	—	-15,6
Marha-, sertés-, borjútüdő	1,1	224	299	16,7	27	8,0	—	0,06	1,35	0,024	0,009	0,003	—	-18,0
Marhavastagín	1,3	204	80	15,4	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Marhavékonyín	1,5	204	160	46,4	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Marhavese	1,1	200	236	20,0	31	4,5	—	0,11	1,25	0,065	0,009	0,010	0,020	-14,5
Pacal	0,4	130	224	30,0	22	1,3	—	—	—	—	—	—	—	-8,1
Sertésagyvelő	1,4	195	327	15,4	21	2,3	380	0,30	0,97	0,050	—	—	—	-18,0
Sertéslep	1,3	190	442	14,3	34	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sertésmáj	1,0	338	368	10,4	38	16,0	380	0,43	4,11	0,053	0,01	0,012	0,034	-27,8
Sertésnyelv	1,4	127	314	18,8	33	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sertésnyelvgyök	0,7	203	326	20,0	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sertésszív	1,0	290	326	17,6	36	2,0	326	0,34	1,60	0,040	—	—	—	-9,1
Sertésvese	1,2	220	284	12,6	27	5,1	284	0,37	2,06	0,100	0,007	0,012	—	-8,5
Tőgy, meddő	0,8	80	544	14,1	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Tőgy, tejes	0,9	220	146	127,0	10	—	146	—	—	—	—	—	—	—

Húskészítmények

Bácskai hurka	3,0	600	140	3,5	13	8,1	—	0,096	2,07	0,113	0,012	0,071	—	—
Bórsajt	7,3	—	—	12,0	—	2,0	200	—	—	—	—	—	—	-9,7
Csabai kolbász	4,6	1605	480	91,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Cserkészkolbász	3,6	—	—	10,0	—	2,1	150	—	—	—	—	—	—	-12,0
Dísznócsajt	3,5	1650	130	26,0	22	2,2	250	1,330	2,83	0,078	0,014	0,013	—	-13,0
Fekete hurka	3,7	—	—	12,0	—	10,0	180	—	—	—	—	—	—	-8,4
Főzőkolbász, lecsókolbász	3,6	2200	250	31,0	21	3,0	—	0,204	2,62	0,068	0,017	0,011	—	—

Füstölt kolbász	2,6	1900	170	32,0	21	2,4	150	—	—	—	—	—	—	-10,8
Füstölt marhahús	4,0	—	—	20,0	—	4,0	250	—	—	—	—	—	—	—
Füstölt sertéshús, -sonka	5,3	1900	400	17,0	38	3,5	250	—	—	—	—	—	—	-8,6
Gépsonka	4,0	455	314	24,4	25	1,0	220	0,086	2,69	0,014	0,008	0,010	—	-12,5
Gyulai kolbász	2,8	950	200	18,0	21	1,2	—	—	—	—	—	—	—	—
Gyulai páros főzőkolbász	3,3	1600	350	28,0	48	1,4	150	—	—	—	—	—	—	-7,8
Kenőmáj	2,9	1100	195	10,0	27	5,6	250	0,030	2,47	0,138	0,005	0,006	—	-18,2
Krakkói	3,2	1070	304	34,0	54	2,0	120	—	—	—	—	—	—	-10,9
Lecsókolbász	3,6	1050	226	28,0	22	2,5	150	—	—	—	—	—	—	-9,7
Lódebreceni	3,7	—	—	8,0	—	8,0	190	—	—	—	—	—	—	-14,2
Lótejszalámi	6,0	—	—	11,0	—	9,0	230	—	—	—	—	—	—	-17,9
Lóveronai	3,6	—	—	8,0	—	8,0	208	—	—	—	—	—	—	-13,9
Lóvirslis, -párizsi, -krinolin	3,6	—	—	7,0	—	7,0	160	—	—	—	—	—	—	-12,0
Ló-vöröskolbász	4,0	—	—	9,0	14	8,5	190	—	—	—	—	—	—	-14,5
Luncheon meat	3,6	700	250	22,0	26	2,0	150	—	—	—	—	—	—	-9,1
Májás hurka	3,2	750	100	18,0	—	4,9	180	—	—	—	—	—	—	-12,3
Májpástétom	4,1	970	208	22,0	27	5,0	250	—	—	—	—	—	—	-18,0
Májsajt	2,4	—	—	10,0	—	5,0	200	—	—	—	—	—	—	-13,8
Nyári szalámi	3,6	1260	252	30,0	17	2,5	150	—	—	—	—	—	—	-8,9
Nyelvsajt	4,0	—	—	10,0	—	4,7	220	—	—	—	—	—	—	-11,6
Olasz, mortadella, sörbomba	3,0	1500	236	12,0	14	2,0	120	0,042	2,82	0,031	0,012	0,007	—	-8,9
Párizsi, krinolin, szafaládé	1,7	810	240	24,0	30	1,6	120	0,052	1,90	0,018	0,010	0,007	—	-5,9
Sonkaszalámi	3,6	1310	426	32,0	52	3,7	200	—	—	—	—	—	—	-12,9
Szepesi virsli	2,6	—	—	7,5	—	1,4	150	—	—	—	—	—	—	-8,0
Téliszalámi	5,2	1700	400	18,0	39	6,5	280	—	—	—	—	—	—	—
Turista, tiroli	3,0	1545	360	34,0	17	2,0	120	—	—	—	—	—	—	-9,9
Türingiai hurka	3,9	—	—	10,0	—	5,0	140	—	—	—	—	—	—	-4,4
Véres hurka	3,1	720	65	23,0	12	3,7	—	—	—	—	—	—	—	—
Virsli	2,7	2000	160	31,0	21	1,6	—	0,043	2,18	0,033	0,011	0,005	—	—

Megnevezés	Hamu g/100 g	Nátrium	Kálium	Kal- cium	Mag- nézium	Vas	Fosz- for	Réz	Cink	Man- gán	Kobalt	Króm	Nikkel	Hamu- alka- lítás

Halak és halkészítmények

Busa	1,0	70	210	130	40	1,20	177	0,089	1,40	0,084	—	—	—	—
Fogas	—	35	225	210	—	—	148	—	—	—	—	—	—	—
Heck	—	125	240	69	23	0,40	173	0,074	1,20	0,030	—	—	—	—
Olajos hal	—	240	290	270	30	2,50	324	0,195	2,10	0,110	—	—	—	—
Paradicsomos hal	—	155	310	78	43	2,00	217	0,146	2,30	0,050	—	—	—	—
Ponty	1,0	50	310	30	30	1,00	137	0,090	1,41	0,012	0,007	0,003	0,063	-10,0
Tőkehal	1,0	90	350	11	28	0,30	—	0,012	0,27	0,011	0,011	0,003	0,063	-8,4

Tej és tejtermékek

Tej, tejes italok

Juhtej	0,8	—	—	180	—	0,60	150	—	—	—	—	—	—	+0,2
Kecsकेज	0,8	80	50	130	13	0,70	130	—	—	—	—	—	—	+0,2
Női tej	0,3	15	70	25	3	0,20	17	0,023	0,086	0,001	0,006	0,001	0	+1,0
Tehéntej, teljes	0,7	45	148	120	17	0,20	70	0,017	0,360	0,004	0,008	0,013	0,012	+0,2
Tehéntej, főlőzött	0,8	53	160	114	18	0,20	40	—	—	—	—	—	—	+0,2

Túrófélék

Étkezési tehéntúró, zsíros	1,2	15	50	63	5	0,30	200	—	—	—	—	—	—	-19,0
Étkezési tehéntúró, félzsíros	1,5	18	65	80	6	0,20	192	0,010	0,26	0,008	0,001	—	0,02	-14,0
Étkezési tehéntúró, sovány	1,6	20	71	90	6	0,20	180	—	—	—	—	—	—	-13,0

Fehér sajtkrém, juhsajt	5,3	—	—	400	—	0,80	200	0,046	1,36	0,026	0,056	—	0,20	—
Gomolyatúró	—	—	—	—	—	0,80	—	0,092	4,80	0,025	0,040	0,018	0,06	-16,0
Juhtúró	4,6	515	146	400	42	0,20	250	0,045	6,60	0,052	—	—	—	-16,0
Körített tehéntúró	2,2	—	—	75	—	0,20	150	—	—	—	—	—	—	—
Tejszínkrémsajt	2,8	—	—	180	—	0,50	100	—	—	—	—	—	—	—

Natúr sajtok

Anikó	4,9	970	109	600	66	0,47	400	0,138	1,60	0,014	0,024	0,009	0,034	-6,0
Bakonyi camembert	—	—	—	—	—	0,28	—	0,052	4,00	0,019	0,036	0,016	0,036	—
Eidami	4,6	800	150	800	30	0,72	500	0,100	6,40	0,032	0,060	0,023	0,072	-7,0
Ementáli	4,6	800	150	800	30	0,56	500	0,080	3,20	0,025	0,040	0,022	0,090	-7,0
Gósej	4,3	—	—	400	—	0,24	250	0,060	1,20	0,015	0,024	0,009	0,036	—
Ilmici	4,3	—	—	400	—	0,68	250	0,228	5,20	0,055	0,048	0,023	0,080	-6,0
Kaskaval juhsajt	5,7	—	—	500	—	0,90	350	—	—	—	—	—	—	—
Köményes	4,3	—	—	400	—	0,68	250	0,072	6,00	0,029	0,048	0,029	0,076	-7,0
Kunsági	—	—	—	—	—	0,38	—	0,019	1,20	0,006	0,020	0,006	0,026	—
Lajta	4,3	—	—	400	—	0,45	250	0,039	1,80	0,041	0,030	0,011	0,039	-6,0
Óvári	5,0	1330	180	600	56	0,96	400	0,096	6,80	0,025	0,052	0,021	0,070	-7,0
Parmezán	4,8	700	150	850	50	0,64	550	0,092	7,20	0,034	0,048	0,024	0,056	—
Pogácsa	5,0	—	—	80	—	0,20	60	—	—	—	—	—	—	—
Szekszárdi	—	—	—	—	—	0,52	—	0,116	6,00	0,025	0,044	0,021	0,064	—
Tenkes	—	—	—	—	—	4,80	—	0,072	5,20	0,038	0,052	0,025	0,080	-6,0
Trappista	4,9	970	109	600	66	1,00	400	0,072	4,20	0,026	0,048	0,029	0,070	-7,0

Ömlesztett sajtok

C-vitaminos	5,6	1120	66	500	52	0,68	950	0,068	4,80	0,026	0,060	0,024	0,080	-7,8
C-vitaminos, paprikás	7,2	—	—	450	—	1,08	1000	0,096	4,00	0,035	0,048	0,024	0,080	—
Hóvirág, Mese	5,2	—	—	460	—	0,69	900	0,059	4,40	0,028	0,065	0,020	0,070	-7,0
Kolbászos, zsíros	5,6	1120	66	500	52	0,76	950	0,100	1,20	0,023	0,048	0,017	0,064	—
Royal téliszalámis	—	—	—	—	—	0,72	—	0,088	5,60	0,026	0,052	0,022	0,072	—
Túra	5,6	1450	104	400	40	0,92	50	0,064	4,40	0,027	0,056	0,022	0,076	—

Megnevezés	Hamu g/100 g	Ná- rium	Ká- lium	Kal- cium	Mag- nézium	Vas	Fosz- for	Réz	Cink	Man- gán	Kobalt	Króm	Nikkel	Hamu- alka- lítás
mg/100 g														

Egyéb

Habtejszín	0,3	—	—	100	—	0,20	50	0,007	0,315	0,003	0,004	0,002	0,016	—
Író	0,1	11	150	25	2	0,10	20	0,005	0,215	0,002	0,003	0,001	0,005	—
Kávetejszín	0,6	—	—	105	—	0,20	60	—	—	—	—	—	—	—
Sűrített tej (cukrozott)	2,0	—	—	300	—	0,50	170	0,064	1,800	0,008	0,048	0,016	0,056	—
Tejpor	5,8	650	1235	1200	110	1,80	—	0,150	3,500	0,005	0,018	—	0,018	+12,0
Tejszínes márványkrém	3,8	11	150	320	2	0,50	200	—	—	—	—	—	—	—
Tejföl	0,6	35	148	130	14	0,05	—	0,007	0,450	0,003	0,016	0,003	0,016	-1,0
Vaj	0,1	11	15	25	2	0	20	—	—	—	—	—	—	—
Vajas márványsajt	2,6	—	—	240	—	0,40	150	—	—	—	—	—	—	—
Vaníliás fagyikocka	0,5	—	—	25	—	0,10	40	—	—	—	—	—	—	—
Joghurt, aludttej, kefir	0,7	120	181	120	16	0,03	70	0,010	0,419	0,003	0,008	0,003	0,017	+2,0

Tojás

Tojásfehérje	0,7	125	120	13	12	0,24	12	0,045	0,165	0,003	0,005	0,002	0,022	-6,5
Tojássárgája	1,2	30	85	80	16	4,10	570	0,450	1,92	0,046	0,008	0,013	0,066	-5,2
Teljes tojás	0,9	87	106	40	14	1,80	235	0,207	0,87	0,002	0,006	0,006	0,022	-13,0
Fürjtojás	1,1	—	—	—	3	1,35	—	0,240	0,57	—	0,001	—	—	—
Tojáspor, teljes	—	—	—	—	70	9,00	—	0,216	11,25	0,130	—	—	—	—
Tojásfehérje, szárított	—	—	—	—	78	1,00	—	0,096	0,56	0,013	—	—	—	—

Gyorsfagyasztott félkész és készételek

Levesek

Brokkoli	3,0	—	—	—	—	1,20	37	0,057	0,165	0,090	0,013	0,005	0,033	—
Csirkeragu	3,7	—	—	—	—	1,00	95	0,131	0,940	0,116	0,025	0,005	0,073	—
Gyümölcs	0,5	—	—	—	—	0,35	12	0,040	0,150	0,022	0,003	0	0,019	—
Karalábé	3,1	—	—	—	—	0,43	50	0,061	0,807	0,102	0,021	0,006	0,061	—
Karfiol	3,4	—	—	—	—	0,47	35	0,082	0,570	0,138	0,027	0,005	0,097	—
Tavaszi vegyes zöldség	3,3	—	—	—	—	0,80	48	0,078	0,360	0,114	0,035	0,007	0,104	—
Zöldbab	2,9	—	—	—	—	0,65	31	0,073	0,320	0,119	0,023	0,005	0,079	—
Zöldborsó	2,3	—	—	—	—	0,82	81	0,100	0,427	0,155	0,021	0,005	0,077	—

Főételek

Báránypörkölt	2,1	—	—	—	—	2,50	130	0,102	0,205	0,050	0,015	0,045	0,060	—
Bélszínroló	3,1	—	—	—	—	2,40	195	0,263	1,672	0,197	0,019	0,009	0,093	—
Burgonyakrokkett	1,9	—	—	—	—	1,50	61	0,108	0,390	0,205	0,013	0,037	0,031	—
Csülökpörkölt	2,3	—	—	—	—	0,40	56	0,126	0,350	0,039	0,010	0,050	0,035	—
Hússzelet	2,4	—	—	—	—	1,68	—	0,202	1,400	0,095	0,038	0,007	0,064	—
Lecsó	0,4	—	—	—	—	0,25	32	0,036	0,195	0,066	0,004	0,001	0,017	—
Magyaros lecsó	2,4	—	—	—	—	0,49	40	0,063	0,119	0,094	0,012	0,004	0,018	—
Paradicsomos káposzta	1,6	—	—	—	—	0,36	18	0,078	0,096	0,043	0,007	0,005	0,022	—
Sertésmáj, piritott	2,6	—	—	—	—	8,37	263	0,572	3,042	0,205	0,014	0,009	0,060	—
Székelykáposzta- főzelék (savanyú)	1,2	—	—	—	—	0,40	27	0,044	0,180	0,058	0,006	0,005	0,032	—
Töltött káposzta	1,3	—	—	—	—	0,36	46	0,023	0,354	0,044	0,009	0,006	0,029	—
Töltött paprika	1,5	—	—	—	—	0,99	39	0,085	0,421	0,077	0,011	0,004	0,023	—
Vörös káposzta	1,4	—	—	—	—	0,56	—	0,036	0,221	0,113	0,008	0,003	0,037	—
Zöldbabfőzelék	3,1	—	—	—	—	0,67	40	0,109	0,293	0,135	0,022	0,005	0,077	—
Zöldborsófőzelék	3,3	—	—	—	—	1,10	124	0,195	0,580	0,207	0,016	0,007	0,074	—

Megnevezés	Hamu g/100 g	Nátrium	Kálium	Kal- cium	Mag- nézium	Vas	Fosz- for	Réz	Cink	Man- gán	Kobalt	Króm	Nikkel	Hamu- alka- litás

Tészták és édességek

Almás rétes	0,8	—	—	—	—	1,00	57	0,086	0,340	0,158	0,008	0,002	0,062	—
Galuska	0,4	—	—	—	—	0,30	42	0,023	0,200	0,071	0,003	0,001	0,007	—
Lekváros derelye	0,6	—	—	—	—	1,20	76	0,142	0,330	0,150	0,008	0,007	0,031	—
Lekváros táska	0,6	—	—	—	—	0,70	44	0,066	0,180	0,170	0,004	0,003	0,028	—
Leveles tészta	0,4	—	—	—	—	0,60	48	0,079	0,310	0,180	0,006	0,002	0,012	—
Málgombóc	3,0	—	—	—	—	2,60	168	0,842	1,316	0,228	0,023	0,007	0,176	—
Nudli	0,8	—	—	—	—	0,50	85	0,103	0,310	0,125	0,006	0,003	0,012	—
Szilvás gombóc	1,5	—	—	—	—	0,69	57	0,125	0,575	0,160	0,010	0,004	0,003	—

Bébiételkonzervek

Almapüré burgonyával	—	—	—	—	—	0,93	—	0,018	0,150	0,060	0,008	0,004	0,021	—
Almapüré csirkehússal	—	—	—	—	—	0,90	—	0,041	0,220	0,029	0,010	0,004	0,022	—
Almapüré marhahússal	—	—	—	—	—	1,10	—	0,040	0,820	0,027	0,008	0,004	0,022	—
Almapüré sertésmájjal	—	—	—	—	—	4,00	—	0,168	0,712	0,046	0,006	0,002	0,022	—
Paradicsompüré burgonyával	—	—	—	—	—	0,80	—	0,060	0,130	0,086	0,014	0,006	0,027	—
Paradicsompüré bur- gonyával és rizszel	—	—	—	—	—	1,20	—	0,022	0,400	0,045	0,006	0,002	0,022	—
Paradicsompüré bur- gonyával és hallal	—	—	—	—	—	0,70	—	0,043	0,330	0,055	0,060	0,012	0,031	—
Paradicsompüré burgonyával és csirkehússal	—	—	—	—	—	1,20	—	0,057	0,445	0,057	0,014	0,006	0,023	—

Paradicsompüré burgonyával és marhahússal	—	—	—	—	—	1,10	—	0,040	0,850	0,053	0,012	0,004	0,021	—
Paradicsompüré rizszel és marhahússal	—	—	—	—	—	0,60	—	0,030	0,570	0,061	0,007	0,002	0,026	—
Paradicsompüré burgonyával és sertésmájjal	—	—	—	—	—	1,70	—	0,137	0,690	0,063	0,011	0,050	0,019	—
Paradicsompüré burgonyával és sertéshússal	—	—	—	—	—	2,50	—	0,111	0,740	0,080	0,010	0,003	0,025	—
Sárgarépapüré	—	329	131	29	23	0,55	—	0,043	0,135	0,069	0,006	0,005	0,025	—
Sárgarépapüré csirkehússal	—	—	—	—	—	1,10	—	0,037	0,220	0,055	0,011	0,006	0,019	—
Sárgarépapüré marhahússal	—	355	103	24	10	1,10	—	0,044	0,630	0,056	0,027	0,005	0,012	—
Sárgarépapüré tejjel	—	318	157	56	11	0,48	—	0,032	0,300	0,043	0,006	0,005	0,029	—
Sütőtökpüré	—	284	247	18	11	0,43	—	0,043	0,145	0,052	0,008	0,005	0,026	—
Sütőtökpüré tejjel	—	306	293	55	14	0,55	—	0,043	0,275	0,045	0,008	0,004	0,035	—
Vegyes zöldségpüré	—	—	—	—	—	0,64	—	0,048	0,225	0,110	0,010	0,005	0,025	—
Vegyes zöldségpüré hallal	—	—	—	—	—	0,60	—	0,013	0,250	0,077	0,006	0,009	0,036	—
Vegyes zöldségpüré marhahússal	—	282	131	22	10	0,95	—	0,230	0,830	0,071	0,010	0,004	0,035	—
Vegyes zöldségpüré sertésmájjal	—	—	—	—	—	4,00	—	0,263	0,915	0,125	0,009	0,005	0,048	—
Vegyes zöldségpüré tejjel	—	291	105	61	12	0,85	—	0,072	0,275	0,078	0,010	0,005	0,042	—
Zöldbabpüré csirkehússal	—	—	—	—	—	1,15	—	0,078	0,190	0,078	0,011	0,004	0,026	—
Zöldbabpüré marhahússal	—	—	—	—	—	1,45	—	0,125	0,670	0,092	0,021	0,004	0,028	—
Zöldbabpüré tejjel	—	241	128	52	9	0,85	—	0,104	0,280	0,091	0,011	0,006	0,039	—
Zöldborsópüré	—	304	122	23	18	0,75	—	0,121	0,325	0,153	0,006	0,003	0,042	—
Zöldborsópüré marhahússal	—	304	136	17	19	1,50	—	0,122	0,990	0,091	0,008	0,006	0,032	—
Zöldborsópüré sertésmájjal	—	342	92	25	16	4,35	—	0,528	0,960	0,154	0,008	0,003	0,073	—

Megnevezés	Hamu g/100 g	Ná- rium	Ká- lium	Kal- cium	Mag- nézium	Vas	Fosz- for	Réz	Cink	Man- gán	Kobalt	Króm	Nikkel	Hamu- alka- litás

Üdítőitalok

Szintetikus üdítőitalok

Arola meggy	—	62	320	12,0	7,0	0,175	—	0,005	0,012	—	—	—	—	—
Coca-Cola	—	56	150	45,0	2,0	0,005	—	0,001	0,014	—	—	—	—	—
Márka	—	56	51	33,0	9,0	0,070	—	0,001	0,035	—	—	—	—	—
Márka meggy	—	—	—	—	—	0,200	—	0,008	0,040	—	—	—	—	—
Narancsital	—	—	—	—	—	0,150	—	0,007	0,023	—	—	—	—	—
Olympos citrom	—	—	—	—	—	0,070	—	0,001	0,001	—	—	—	—	—
Pepsi-Cola	—	63	18	11,0	1,6	0,005	—	0,002	0,005	—	—	—	—	—
Schweppes Tonic	—	10	130	2,0	0,2	0,032	—	0,090	0,025	—	—	—	—	—
Sztár citrom	—	—	—	—	—	0,040	—	0,004	0,012	—	—	—	—	—
Sztár narancs	—	—	—	—	—	0,010	—	0,001	0,006	—	—	—	—	—
Traubiszóda	—	—	—	—	—	0,220	—	0,001	0,029	—	—	—	—	—

Gyümölcslevek és -italok

Almalé (Jonatán)	—	—	—	—	—	0,300	—	0,020	0,008	0,057	0,010	0,012	—	—
Bírlé	—	—	—	—	—	0,025	—	0,003	0,004	—	—	—	—	—
Csipkeszörp	—	—	—	—	—	0,050	—	0	0,002	0	—	—	—	—
Grapefruit	—	—	—	—	—	0,100	—	0,006	0,041	0,011	0,014	0,006	—	—
Gyümölcskocktél	—	—	—	—	—	0,500	—	0,026	0,032	0,021	0,016	0,005	—	—
Kökönyital	—	—	—	—	—	0,043	—	0,005	0,009	0,006	—	—	—	—
Narancsital	—	—	—	—	—	0,150	—	0,007	0,020	0,012	0,017	0,007	0,062	—
Natur citromlé	—	—	—	—	—	0,150	—	0,008	0,011	0,011	0,018	0,007	—	—
Őszibaracklé	—	—	—	—	—	0,025	—	0,005	0,008	0,004	—	—	—	—
Paradicsomkocktél	—	340	34	13,0	16,0	0,047	—	0,007	0,013	0,007	—	—	—	—
Szőlőlé	—	8	34	0,5	0,1	0,023	—	0,012	0,005	0,004	—	—	—	—
Szőlőlé (Otelló)	—	—	—	—	—	0,500	—	0,010	0,003	0,017	0,010	0,009	—	—

Egyebek

Csokoládé, főző	1,4	250,0	250	49,0	65,0	3,40	240	0,5	1,08	0,43	0,025	0,018	—	—
Csokoládé, tej	—	—	—	—	—	3,20	—	0,29	1,29	0,23	0,027	0,018	—	—
Gesztenyepüré-massza	1,0	—	—	—	—	0,59	44	0,221	0,278	1,48	0,009	0,004	0,115	—
Kakaó, por	6,5	40,0	1600	140,0	200,0	24,20	—	2,8	5,51	—	—	—	—	—
Kávé, pörkölt	—	60,0	750	—	40,0	8,20	—	1,18	0,84	—	—	—	—	—
Kávékivonat, szárított (neszkávé)	9,9	58,0	4380	168,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Keksz, finom	0,9	260,0	86	30,0	22,0	1,00	100	—	—	—	—	—	—	—
Keksz, háztartási	1,2	392,0	73	25,0	32,0	ny.	80	—	—	—	—	—	—	—
Majonéz	1,8	—	—	—	—	0,20	107	0,02	0,5	0,026	0,029	0,004	0,029	—
Méz	0,2	—	—	40,0	—	1,00	20	—	—	—	—	—	—	—
Mexikói saláta	0,8	—	—	—	—	0,60	78	0,72	0,926	0,134	0,003	0,002	0,180	—
Morzsolt kukorica	1,0	—	—	—	—	0,42	81	0,012	0,042	0,098	0,004	0,002	0,013	—
Tea	—	50,0	2100	—	250,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Bébitápszerek

Adilact	—	5,6	21,6	25,1	1,6	0,29	19	0,019	0,117	0,019	0,010	0,009	0,052	—
Mildibé	—	9,3	24,0	15,9	1,4	0,22	13	0,014	0,117	0,029	0,030	0,017	0,008	—
Robébi A	—	8,0	26,8	20,7	1,9	0,22	17,2	0,016	0,117	0,018	0,019	0,017	0,010	—
Robébi B	—	10,4	34,8	27,1	2,7	0,24	23,4	0,014	0,121	0,017	0,014	0,010	0,009	—

Kód: Tapanyagtablázat-224-225

Tiszta ivóvize mindig lehet!

ÚJ TUDOMÁNYOS IVÓVÍZ-TISZTÍTÁS OTTHON

„De hiszen tisztítják a vizet? NEM!” -írta könyvében Dr. Colgan. Kb. 60 ezer vegyi anyag szennyezi azt a vizet, amivel manapság főzünk, vagy amit iszunk. Lehet, hogy már a fúrt kutak vize is szennyezett. A háztartási vízsűrők többsége átengedi a benzint is!

Nem tudható, hogy mennyi fertőző vírus és mérgeanyag van a folyókból vagy az ún. „védezt rétegekből” kitermelt vezetékes ivóvizekben, lehetetlen jól bemérni. A Duna vizét csak átszivják a parti talajon, majd klórozzák. Így issza több millió ember a klórozást túlélő vírusokat, gyógyszermaradványokat, háztartási- és mezőgazdasági mérgeket. Csak egy biztonságos ivóvíz tisztítás van: a frakcionált desztillálás, amivel a Természet készíti az édesvizet a sós tengervízből!

A DVÍZBOILER saját fejlesztésű, napi max. 25 liter víz otthoni átpárlására szolgáló radiátor-bojleres ivóvíz-desztilláló kislétesítmény (terv-modell licenc: No.980804001T). A jó minőségű evőeszközök és főzőedények anyagaként is használatos rozsdamentes krómmal acélból készül. Falra szerelhető. Fő méretei (méterben): 0,5 x 0,6 x 1,6. Mentés a túlnyomástól. Nem törékeny. Nem kell hozzá elfolytatott hűtővíz. Nem kell hozzá cserélgetendő szűrőbetét. Házilag könnyen tisztítható. Szakszervíz nélkül javítható. Kezelése egyszerű. Visszanyeri a hőenergiát: a gőz vízzé visszahűtésénél visszanyert hőenergiával háztartási vizet melegít és lágyít. Lakást is fűt, mint hőtárolós radiátor. (Az olcsóbb, kis desztillálók nem nyerik vissza a hőt, folyton szűrőket kell bennük cserélni, az üvegből készítek felrobbanhatnak stb.). Egy ilyen otthoni DVÍZBOILER-rel, gázfűtéssel működtetve, csak kb. 10 Ft-ba kerül 1 liter víz átpárlása. Tehát 50 Ft-ért 5 liter vizet desztillál, s eközben előtisztít és felmelegít kb. 55-65 C fokra 50 liter háztartási vizet. Mint hőtárolós radiátor, lakást is fűt! Licenc-szerződéssel tudunk használatba adni ilyen hasznos kislétesítményt. (All Rights Reserved!)

Testünk kb. 70%-ban víz. Kb. 100 liter ivóvízre van szükségünk havonta. Az ókorban desztilláltvíz-ivással és kenyéssós kenyér evéssel gyógyították a betegeket, mert ezek hiánya okozza a legtöbb betegséget!

Budapest, 2007. április 21.

Tanácsadás: Tejfalussy András
tudományos kutató mérnök feltaláló

Tel./fax: 1-250-6064, tel.: 06-27-380-665, mobil: 06-20-2181408
e-mail: ujvizforras@freemail.hu, home page: www.ivovizjavitas.fw.hu

AGROANALÍZIS TUDOMÁNYOS TÁRSASÁG PJT LÉTVÉDŐ KÖR MOZGALOM

Csak a főzési, ivási, szájápolási, kozmetikai, ill. babaápolási célra szánt vízműveki stb. ivóvizeket kellene tovább tisztítani, pl. arzénmentesíteni, a többit pénz pazarlás is!

**Verőce, 2007. 09. 27. Tejfalussy András dipl. mérnök, méréstani szakértő
ALL RIGHTS RESERVED! (Code: DesztilláltVizBragg85h)**



*** Lásd az interneten: www.aquanet.fw.hu
(a "DesztilláltVizBrag a-g, i-m" kódú csatolt mellékletei alapján!)**



Az ún. IVÓVÍZBŐL A DVÍZBOILER által a 2. lépésben eltávolított szennyezők

Az ún. IVÓVÍZBŐL A DVÍZBOILER által az 1. lépésben eltávolított szennyezők

Pénzkunyeráláshoz "igazat is hazudnak":

3. táblázat

Az országos ivóvízminőségi helyzet 1988-ban a KÖJÁL vizsgálatok alapján kifogásolt minták arányával (%) jellemezve

Budapesten, egy-egy kerületben, átlagosan csupán 1-2 db. vízmintát ellenőriznek naponta méréssel!

Megye	Vizsgált vízminták száma	Bármely okból kifogásolt %			Bakteriológiailag kifogásolt %			Vegyileg kifogásolt %		
		V	E	Ö	V	E	Ö	V	E	Ö
Baranya	5969	22,6	74,2	36,0	19,8	65,2	23,2	17,2	36,3	22,2
Bács-Kiskun	7353	48,7	65,2	55,7	17,4	<u>6,9</u>	13,3	43,7	59,6	52,1
Békés	6413	64,4	64,6	64,1	34,2	31,0	34,0	31,9	46,1	33,5
Borsod	9268	41,6	70,7	51,3	28,2	50,5	32,5	26,9	42,2	32,2
Csongrád	6451	63,2	73,2	65,1	<u>46,5</u>	56,4	<u>46,7</u>	32,6	73,2	40,2
Fejér	3743	18,5	<u>37,2</u>	26,3	16,5	25,1	19,1	6,2	<u>22,8</u>	13,4
Győr-Sopron	5965	43,6	56,6	51,4	16,6	22,2	18,6	34,9	47,8	42,7
Hajdú-Bihar	10071	45,9	<u>87,0</u>	58,8	30,1	52,7	30,7	30,3	75,0	48,9
Heves	6029	52,9	57,6	54,7	30,8	29,8	30,7	37,0	47,0	40,9
Komárom	4417	44,9	83,2	48,3	26,1	60,1	27,9	30,0	63,8	33,2
Nógrád	3472	37,5	64,9	49,2	20,7	42,0	29,8	37,5	52,2	43,0
Pest	8850	<u>55,1</u>	49,6	52,0	39,1	18,9	34,9	37,5	42,5	40,3
Somogy	4181	68,9	67,7	68,6	20,2	30,4	21,2	63,1	59,2	62,1
Szabolcs-Szatmár	5943	<u>72,1</u>	82,5	<u>78,9</u>	17,3	18,9	17,6	<u>67,7</u>	<u>77,3</u>	<u>74,3</u>
Szolnok	9505	45,2	66,6	48,1	29,0	38,2	29,3	27,9	46,7	30,7
Tolna	3909	60,2	50,3	58,5	22,2	29,6	22,7	46,7	38,0	45,2
Vas	5094	47,3	45,9	47,2	45,4	28,4	43,1	20,8	30,8	25,4
Veszprém	4025	31,0	61,1	41,9	21,5	33,5	24,4	19,4	50,7	30,7
Zala	5972	23,6	73,9	37,8	11,0	40,5	16,5	22,2	43,3	29,5
Összesen	116630									
Megyék átlaga		45,0	62,7	51,0	27,5	29,1	27,8	32,0	48,5	38,0
Budapest	12027	<u>9,4</u>	66,7	<u>9,9</u>	<u>10,9</u>	<u>65,4</u>	<u>11,4</u>	<u>4,2</u>	74,5	<u>4,9</u>
Összesen	128657									
Országos átlag		36,8	62,7	44,1	26,2	29,3	26,6	25,9	48,6	32,9

Rövidítések: V: vízművek mintái

E: egyedi kutak vízmintái

Ö: összes ivóvízminta

Aláhúzások az egyes oszlopokban

_____ az adott oszlop minimuma

_____ az adott oszlop maximuma

Az ivóvíz szennyezettségi fenti (hivatalos, a KÖJÁL mérési adataira hivatkozó) statisztikát a Környezetvédelmi és Területfejlesztési Minisztérium publikálta, Magyar Köztársaság Kormánya 1991.

42

decemberi "NEMZETI BESZÁMOLÓ az Egyesült Nemzetek 1992. évi KÖRNYEZET ÉS FEJLŐDÉS Világkonferenciájára" címmel.

*Más hivatalos (pl. Állami Számvevőszéki stb.) ellenőrzésekből azt is lehet tudni, hogy a mérésekkel az előforduló szennyező anyagok közül csak alig néhánynak a mennyiségét ellenőrizték. Ennek ellenére, még így is, kb. minden tizedik pohár vezetékes ivóvíz annyira túlszennyezett Budapesten, hogy sértik vele a szabványt, Pest megyében pedig kb. minden második pohár víz szabványsértően túlszennyezett. Letagadják a lakosság előtt és folyton emelik a vízdtjat!
(Code: KOJÁLivóvízszennyTablázatENSZnek1991)*

A TALMUD ALKALMAZÁSA?

**MAGYARORSZÁGON AZ ÁNTSZ HONLAPJÁN HAMIS SZABVÁNYON
ALAPULÓ HAMIS INFORMÁCIÓK TERJESZTÉSÉVEL AKADÁLYOZZÁK
HOGY A NEM ZSIDÓK IS TISZTA DESZTILLÁLT VIZET IGYANAK:**



**EGÉSZSÉGÜGYI, SZOCIÁLIS ÉS CSALÁDÜGYI
MINISZTERIUM
Intézményi Főosztály**

V. Budapest, Arany János u. 6-8.
Telefon: 301-7832
Telefax: 301-7833
E-mail: john.anna@eszcsm.hu

Előadó:
Hiv.szám:
Melléklet: 3 lap
Tárgy: ivóvíz-probléma
Valasz esetén kérjük levelünk számára és ügyintézőnkre láttatkozni.

Szám: 38261-3/2003-0007SIF

*Dr. Szenté Kálmán úrnak
alpolgármester*

*Verőce Önkormányzata
Polgármesteri Hivatal*

*Verőce
Arpád út 40.
2621*

Tisztelt Polgármester Úr!

Dr. Csehák Judit miniszter asszonynak júliusban felvetett veszélytelen ivóvízzel kapcsolatos számos kérdését megvizsgáltuk. Elnézését kérem a hosszúra nyúlt ügyintézésért, de a téma közérdekű jellegére tekintettel az Országos Közegészségügyi Központ, az Országos Környezetegészségügyi Intézet, és az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet szakértőitől szakmai állásfoglalást kértünk.

Kérem, fogadja el részletes véleményüket, melyet mellékelten megküldök.

Budapest, 2003. november 13.

Üdvözlettel:

Dr. John Anna
főosztályvezető



Code: csehakverocela

az ivóvízzel bevitt ásványi anyagok jelentőségével és a desztilláltvíz fogyasztás egészségünkre gyakorolt hatásaival kapcsolatban felmerülő leggyakoribb kérdésekről

1. Vannak-e olyan ásványi anyagok, amelyek bevitelében számottevő az ivóvíz egészségügyi jelentősége?

A kiegyensúlyozott és változatos táplálkozás esetén a szervezet anyagcseréjében szerepet játszó ásványi anyag- és nyomelem utánpótlás általában teljes mértékben biztosított. Ennek hiányában azonban az ivóvízzel (vagy ásványvízzel) bevitt ásványi anyagok jelentősége megnő. Így pl. a nem kielégítő mennyiségű tej- és tejtermék fogyasztás esetén a vízzel bevitt kalcium fiziológiai hiányt pótol. Bizonyos életkori csoportok esetében még kiegyensúlyozott táplálkozás esetén is kimutatható egyes ásványi anyagok vízzel történő bevitelének a jelentősége. A Német Táplálkozástudományi Társaság 2000. évi jelentése szerint a menopausa korában lévő nők esetében a kalciumpótlás jelentősége emelhető ki, míg magnéziumpótlás ajánlható a 15-19 éves korcsoportban.

2. Előfordulnak-e az ivóvízben egészségre ártalmas anyagok és mi a teendő ezekkel kapcsolatban?

Előfordulnak. Az ország lakosságának jelentős része például a jelenlegi szabályozás szerinti megengedettnél nagyobb arzéntartalmú ivóvízzel van ellátva. A vízminőség javítására 2009-ig tartó kormányprogram indul, amelynek során az egészségre kockázatot jelentő tényezők csökkentésére irányuló beavatkozások kapnak elsőbbséget. Azok a fogyasztók, akiknél csak ilyen víz áll rendelkezésre joggal igényelhetnek tájékoztatást erről, és az átmeneti időszak teendőiről. A felvilágosítást az ÁNTSZ szakemberei végzik. Egészséges ivóvíz átmeneti hiányában folyadékpótlásra tartályban szállított, illetőleg palackozott ivó- vagy ásványvizet használnak.

3. Pótolhatóak-e az ivóvízből és a táplálékból hiányzó ásványi anyagok és nyomelemek?

Code: csehakveroce1b

Pótolhatóak. Számos táplálék kiegészítő készítmény áll rendelkezésre, azonban ez nem mentesíti az államot és az ivóvíz szolgáltatót az egészséges ivóvíz biztosításának kötelezettsége alól. Az ivóvíz minőségéről szóló 201/2001. (X.25.) Kormányrendelet 3. § (5) alatti – európai uniós előíráson alapuló – rendelkezés szerint az “...intézkedések következtében az ivóvíz minősége nem romolhat az emberi egészség védelme szempontjából lényeges tényezők tekintetében...”. Egyes esetekben (pl. jód- vas-, vagy fluoridpótlás céljából) így is szükség lehet táplálék kiegészítő készítmények használatára, azonban szociális szempontból nem lenne elfogadható, hogy az ásványi anyagok pótlásának további költségeivel is a fogyasztókat terheljük.

4. Lehet-e veszélyes a desztillált víz fogyasztása?

Lehet, sőt akár az életveszélyes állapotot jelentő un. vízmérgezés is előfordulhat. Nagyfokú izzadás esetén a szervezet a kiválasztott vízzel együtt jelentős mennyiségű ásványi sót is veszít. A desztillált vízzel történő folyadékpótlás ilyenkor – egyéb úton történő sóbevitel hiányában – a szervezet ionegyensúlyának gyors felborulásához, gyengeséghez, fáradtsághoz, fejfájáshoz, majd izomgörcsökhöz, szívritmus zavarokhoz, sőt szívmegálláshoz és halálhoz is vezethet. Kevésbé drámai módon, de ugyancsak az ionegyensúly felborulásával károsítja a szervezetet az un. desztillált vizes böjt. Természetesen a desztillált víz akár évekig tartó fogyasztása sem jelenthet egészségügyi kockázatot, ha az ásványi anyagoknak a táplálékkal történő beviteléről gondoskodunk. Azonban ilyenkor figyelembe kell venni azt is, hogy a különböző ásványok felszívódása a folyékony és a szilárd halmazállapotú táplálékból, valamint a tablettákból és drázsékból nem azonos módon, időben és mennyiségben játszódik le. A felszívódással kapcsolatos ismeretek hiányában a vízből hiányzó anyagok pótlása nem mindig oldható meg optimális módon.

5. Milyen egyéb egészségügyi problémákat okozhat a desztillált, ill. az egyes ásványi anyagokban szegény víz tartós fogyasztása?

Számos népegészségügyi tanulmány alapján nagy valószínűséggel igazoltnak tekinthető, hogy a kis keménységű (azaz kalciumban és magnéziumban szegény) ivóvíz fogyasztása esetén nő a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulási valószínűsége. Ezen felül, élvezeti érték szempontjából sem elhanyagolható a megfelelő ásványi anyag tartalmú ivóvíz előnye a desztillált vízhez képest.

Közismert, hogy a desztillált víz ízetlen és nem oltja kellően a szubjektív szomjúságérzést. Igaz, ilyen tekintetben ugyancsak hátrányos a túl nagy ásványi anyagtartalmú vizek fogyasztása is (kellemetlen íz, főzésre alkalmatlanság).

6. Vannak-e az ivóvíz minimális ásványi anyagtartalmára vonatkozó nemzetközi és nemzeti ajánlások és előírások?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) korábbi irányelvei és az Európai Unió előző Ivóvízminőségi Irányelve is tartalmazott ilyen ajánlást/előírást. A WHO irányelvek legújabb felülvizsgálata során ezek az ajánlások kimaradtak azon tétel alapján, hogy általában a táplálékból biztosított a kellő ásványi anyagbevitel. Mindazonáltal, több európai ország, így pl. Csehország, Szlovákia, Németország és hazánk ivóvízminőségi jogszabályai is előírják az ivóvíz minimális keménységét.

7. Ajánlík-e bárhol a világban állami vagy tudományos szervezetek a desztillált víz fogyasztást, mint a folyadékpótlás egvedülj vagy túlnyomó formáját?

Noha a desztillált víz fogyasztása divat, emögött sehol a világon nem állnak állami szervek vagy egyöntetű szakmai álláspontot képviselő tudományos szervezetek. A reformtáplálkozási sajtóban és a világhálón is nagyszámban fellelhető un. tudományos álláspontok és társaságok többsége valójában üzleti érdekeket szolgál.

8. Jobb-e a desztillált víz, mint az arzénés?

Amennyiben a folyadékpótlásra a desztillált víz és a határérték feletti arzén-koncentrációt tartalmazó víz között kell választani, a döntést a magas arzéntartalmú víz fogyasztásának várható időtartamától, illetőleg az arzén koncentrációjától lehet függővé tenni. Ha az arzén koncentrációja csak kismértékben haladja meg a határértéket (pl. a korábbi 50 µg/L-nél kisebb), rövid távra (pl. néhány hónapra, esetleg 1-2 évre) ez választható. Ha az arzén koncentrációja nagyobb és/vagy hosszú távon nem áll más rendelkezésre, a desztillált víz választható, azonban gondoskodni kell az ásványi anyagbevitel kiegészítéséről.

TEJFALUSSY ANDRÁS MÉRÉSTANI SZAKÉRTŐ NYÍLT KÉRDÉSE A KORMÁNY(OK)HOZ, AZ ÜGYÉSZSÉGHEZ, A BÍRÓSÁGHOZ, MEG A MAGYARORSZÁGI ZSIDÓ HITKÖZSÉGEKHEZ:

A világ összes zsidója számára kötelezően ajánlja azt a Zsidó Törvénykönyv, a Talmud, hogy mialatt ők igyák ivóvízként a desztillált vizet, a nem zsidóknak csak szennyezett ivóvizet juttassanak. Nem ez az oka, hogy a miniszteri válasz a desztillált tiszta ivóvíz helyett ajánlja itatni az arzénszennyezett vizet?!

BUDAPEST, 2004.IX.10.

(Code: csehakverocel d)

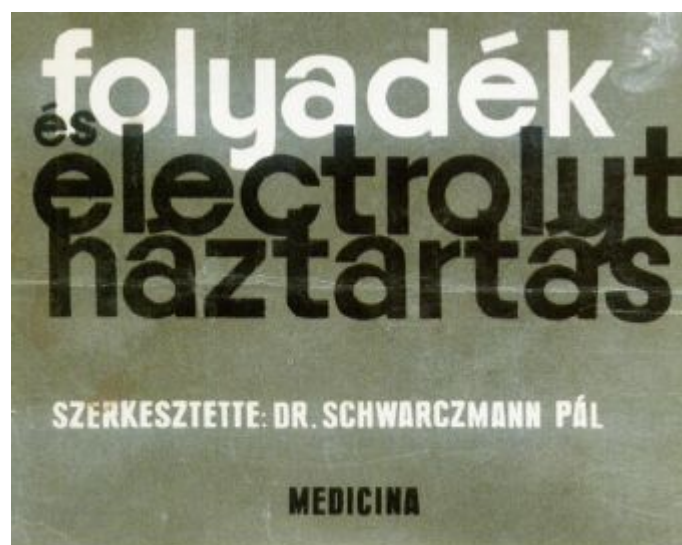
Egészséges ember a nagy mennyiségű vízbevitelt is jól tűri, mivel a víz-clearance percenként 10 ml, és ez 24 óra alatt kb. 15 liter víznek felel meg. Súlyos beteg nem képes a túlzott mennyiségben bevitt víz ürítésére. A visszamaradó rész a testfolyadékot felhígítja, dilutiós hyposmolaritást eredményez.

Az acut hypotonia tünetei cerebrális functiós zavarokban nyilvánulnak meg.

A vízmergezés [12, 34, 35, 36] előfordulhat minden olyan betegségben, amelyben a kiválasztás csökkent, továbbá előrehaladott renalis, cardialis, májbetegségekben, főleg prolongált anuriában.

Sebészi betegek különösen vulnerabilisak, mert trauma vagy műtét után a fokozott ADH-kiáramlás miatt 12—36 óráig olyguriásak. A postoperatív víz-intoxicatio is ekkor áll be, olyan esetekben, amelyekben a beteget bőven teáztatják vagy dextrose-infúzióval erőszakolják a folyadékbevitelt; egymást követő beöntések után is észlelték. Némelykor ismeretlen okból a postoperatív olyguria 10—12 napig is elhúzódik, valójában le is írtak ilyen késői postoperatív víz-intoxicatiós tüneteket előzetes vesecéltelenség jelei nélkül [12]. A késői esetek idős betegek voltak. Észlelték hőipari munkásokon, akik profus izzadás után nagy mennyiségű sómentes folyadékot ittak.

A vízmergezés tünetei: személyiségváltozás, álmatlanság, zavartság, deliri-umok, látászavar, aphasia, görcsök, izomgyengeség, Kussmaul-légzés. A vénák teltek, tágak, gyakori tünet a hypertonia, a liquor-nyomás is fokozott. Idősekben az aluszékonyság, letargia, anorexia áll előtérben. Oedema ritkán észlelhető, legfeljebb a szemhéj duzzanata, a conjunctiva fellazulása. Polyuria ritka. Súlyos esetben erősen csökkenhet a vizeletmennyiség.



Code: Schwarczmannsal?

ÉLELMISZER NYERSANYAGKÉNYF
FELHASZNÁLHATÓ

DESZTILLÁLT

MSZ ISO
3696

VÍZ

DESZTILLÁLT VÍZ
(Aqua destillata)

Fajl. ve: 1,5-0,5 l/10ml
pH érték: 5,5
Bepár. mar: 2 mg/kg
Oz. aránytart: 0,4 mg/l

1,5 L FELHASZNÁLHATÓ:

Kávé és tea (gyógytea) készítéséhez. Kedvezőbb aroma és ízhatás jelentkezik. A hatóanyagok nem csapódnak ki. A főzőedények nem lesznek vízkövesek. (A presszókávé is gyakorlatilag desztillált vízzel készül.)

Ivóvízhez max. 50 %-os mértékben való hozzáelegyítésre, ha az ivóvíz nem felel meg a szab-

Minőségét megőrzi:

2000.09.31

ványban (MSZ 450/1-1989) előírt követelményeknek, vagy az több követelménynél határértékes. Az elegyítéssel a követelmények jobban teljesülnek. A szabványnak nem megfelelő ivóvíz elegyítését a szabvány 3.2.3 pontja szabályozza. Általában az ivóvíznek egy 50 %-os keverése javítja annak minőségét, ha annak minőségi problémái ismertek.

A desztillált víz keverés nélkül ivóvízként nem fogyasztható!

Tisztaszesz, szeszes italok, borok, szörpök, gyógyvizek stb. hígításához. Jégkockák (italokhoz) készítéséhez.

Bab, borsó, lencse és egyéb főzelékfélékből készülő levesek és főzelékek, valamint húсок, sütemények, lekvárok, befőttek és egyéb élelmiszerek készítéséhez.

Száraz, hűvös (5 °C felett) helyen tárolható.

Gyártja és forgalmazza:
Balogh László
Gyártás telephelye:
Budapest XIV.
Újvidék u. 58/a
Telefon: 221-8801



Eng.: FÁÉÉÁ 5/912/97.

Kód: DVIZ bolti felirata

A felirat "mérgezőbbnek"

hazudja a tiszta ivóvizet

a túlszennyezettnél, s ez

elriasztja a nem vallásos

zsidó lakost. A vallásos

zsidó tudja a Talmudból

(Zsidó Törvénykönyv),

hogy a tiszta desztillált

ivóvíznek gyógyhatása

van (Taanith.10 a lap.).

AZ EGÉSZSÉGES HOSSZÚ ÉLET TITKA

MÉRÉSTANI ELLENŐRZÉSSSEL KIDERÍTETTÜK, HOGY A TISZTA DESZILLÁLT VÍZ A LEGJOBB IVÓVÍZ, S A TISZTA NÁTRIUM KLORID A LEGJOBB ÉTKEZÉSI SÓ, S HOGY EZEK A FIZIOLÓGIÁS ARÁNYBAN BEJUTTATVA LEGERŐSEBB GYÓGYHATÁSÚAK! ERRŐL MINDENKINEK TUDNIA KELL, S ARRÓL IS, HOGY A KÁLIUMOT TÚLADAGOLÓ ÉTELEK ÉS ITALOK IMMUNRENDSZERT TÖNKRETEVŐ, ÉLETRÖVIDÍTŐ, IVARTALANÍTÓ, MEDDŐSÉGOKOZÓ, NÉPIRTÓ HATÁSÚAK.

Mérési bizonyítékaink a www.aquanet.fw.hu honlapon láthatók.

2008. november 17.

Tejfalussy András dipl. mérnök, méréstani szakértő
AGROANALÍZIS TUDOMÁNYOS TÁRSASÁG
(36-202181408, ujvizforras@freemail.hu)