

A Kossuth Rádió is fajirtásban bűnsegédkezik-130714

Élelmiszer

2014. április. 09., szerda - Erhar

Online > aktuális > Háromszor
annyi sót esznek a magyarok, mint
kellene

Háromszor annyi sót esznek a magyarok, mint kellene

Önkéntes vállalást tettek a pékek

2013. július 14. 15:00

Nyomtatás

A fogyasztók egészsége érdekében a pékszövetség vállalta a kenyerek sótartalmának csökkentését, de ez kevés lesz a komoly eredményekhez – hangzott el a Kossuth Rádióban.

A kereskedelmi forgalomban lévő kenyerek több mint egyharmada nem felel meg a Magyar Élelmiszerkönyv leírásának, a sótartalmuk határérték feletti – hívta fel a figyelmet a közelmúltban a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség. A társaság ügyvezető elnöke, Baran Alexandra a Kossuth Rádió Napközben című műsorában elmondta, megállapításukat egy tesztre alapozták, amely során tizennégy fehér és félbarna kenyeret vizsgáltattak meg laboratóriumban.



A vizsgálat eredménye az lett, hogy öt termék, vagyis az értékelt kenyerek több mint egyharmada túl sós volt. A tételket az egyesület áruházláncok, illetve nagyobb, több helyen is jelenlévő pékségek kínálatából választotta.

A zsemlékkel is gond volt

A Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség azért döntött a kenyérteszt mellett, mert korábban már végeztek egy zsemlevizsgálatot, és azt mutatta, hogy nagyon sok a kellenél sósabb zsemle, emellett a kisméretű pékáru állaga gyakran nem kielégítő. A zsemlékre jellemző, hogy a kezdetben frissnek tűnő áru, akár már a vásárlás napján összeesik.

A megengedett sómennyiség háromszorosát eszi meg egy átlagos magyar

Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök hangsúlyozta, az élelmiszerek rejtett sótartalma valóban elég komoly probléma Magyarországon. Megjegyezte, hogy egy átlagember szervezetébe egy nap összesen 5 gramm, vagyis egy teáskanálnyi só kerülhetne be, ha betartaná a megengedett határértéket. A kenyerekben 10 dekagrammonként általában 1,5-2 gramm só van, vagyis egy kiló kenyérben ennek a tízszerese, 15-20 gramm. Magyarországon egy A vizsgálat eredménye az lett, hogy öt termék, vagyis az értékelt kenyerek több mint egyharmada túl sós volt. A tételeket az egyesület áruházláncok, illetve nagyobb, több helyen is jelenlévő pékségek kínálatából választotta.

A kenyér, és ami rákerül

A szakember hangsúlyozta: épp ezért nem is elsősorban az élelmiszerek közvetlen otthoni sózása okolható a túlzott sófogyasztásért, hanem az ennivalókban – például sajtokban, felvágottakban, margarinokban, chipszekben, savanyúságokban, zacskós levesekben – ezen felül rejtetten benne lévő nátrium-klorid. Fejenként így a megengedett mennyiség közel háromszorosa, napi 14 gramm jut a magyarok szervezetébe. Az általános iskolásokat kiszolgáló közétkeztetésben pedig a kelleténél ötször több sóval készülnek az ételek.

Ezt megerősítette Werli József, a Magyar Pékszövetség szakmai titkára is, aki szerint a kenyerek sótartalma önmagában nem lenne probléma, a gondot az okozza, hogy az elfogyasztott élelmiszerek összsótartalma túl magas.

Szomjazó sejtek

Baran Alexandra megjegyezte, nemcsak a kenyerekkel van baj, hanem a fogyasztói szokások megváltozásával is, hiszen egyre népszerűbbek a gyorséttermek és a boltban kapható készételek, amelyek elterjedése nagyban hozzájárul a túlzott sóbevitelhez. Ez súlyosabb esetben sejt kiszáradáshoz is vezethet, miután a vízmolekulák kötik le a sót a szervezetben is. Előfordulhat, hogy hiába iszik egy ember, a sejtjei mégis szomjaznak – fogalmazott a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség tisztségviselője.

Lehet kérdezni a boltostól

A civil szervezet ügyvezető elnöke elmondta még, a hozzájuk érkező vásárlói panaszok elsősorban a címkék hiányáról szólnak. Azoknál az élelmiszeripari termékekre azonban, amelyeket jellegükből adódóan huszonnégy órán belül elfogyasztanak, nem kötelező címkét tenni. Tóth Gábor szerint ugyanakkor a forgalmazónak tudnia kell adott termék összetételét, és kérésre erről tájékoztatást kell adnia. Az élelmiszeripari mérnök megjegyezte, a pékáruk sótartalma akkor kezdett el növekedni, amikor megszűnt a hagyományos kovászos előállítás, és felváltotta az élesztős eljárás. A gyorskészítésű kenyerekben nem képződnek olyan harmonikus aromaanyagok, mint a régi pékárukban, ezért az előállítók növelni kezdték az ízfokozó hatású só mennyiségét termékeikben.

Önkéntes vállalást tettek a pékek

Werli József, a pékszövetség munkatársa szerint azonban ma már kissé változik a kép, a szakma sok mindent megtesz a sómennyiség csökkentéséért. A szövetség megállapodott az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI), amely során a pékek önkéntes vállalást tettek a sótartalom 16 százalékos csökkentésére két lépcsőben. A szövetség emellett arra ösztönzi a vállalkozásokat, hogy a klasszikus kovászos technológiát alkalmazzák a kenyereknél, azért is, hogy ellensúlyozzák a sócsökkentés miatti ízváltozást.

A szakmai szervezet a kisebb mennyiségű nátrium-klorid felhasználást az Élelmiszerkönyvbe rögzítendő szabályként javasolta, amit a hatóság elfogadott. Ennek eredményeképp 2015-től, majd 2018-tól mérséklődik a sótartalom – tette hozzá a Kossuth Rádió műsorában Werli József.

Másoknak is csökkenteni kellene

A kezdeményezést jónak nevezte Tóth Gábor, de hangsúlyozta, ahhoz, hogy a napi sóbevitel jelentősen csökkenjen Magyarországon, más élelmiszerekre is ki kell terjeszteni a korlátozást. Nem beszélve arról, hogy a fogyasztók tudatában is változásnak kellene beállni, néhány hét vagy hónap után ugyanis megszokható és élvezhető a kisebb sótartalmú étel is – tette hozzá az élelmiszeripari mérnök.

(forrás: MR1 - Kossuth Rádió)

az 'aktuális' rovat további cikkei

Tweet
CÍMKÉK

egészséges élelmiszer, egészséges táplálkozás, só, sóbevitel

Kapcsolódó cikkek

- [Újabb szigorítás jöhet az élelmiszeriparban](#)
- [Új veszély leselkedik az emberiségre – nagyon csúnya fejlemények](#)
- [Kómát okozott a szójaszósztúladagolás](#)
- [Januártól jó pár élelmiszer eltűnik az iskolai menzákraól](#)
- [Nehezen ismerik fel az egészségtelenebb élelmiszereket a magyarok](#)
- [Az olívaolaj sem marad szabályozás nélkül](#)
- [Az élelmiszeripar cáfolja a neta eredményességét](#)