

# Sonkák és egyéb húskészítmények jelentősége a kiegyensúlyozott táplálkozásban

**Dr. Jánosi Anna**  
Tudományos főmunkatárs  
Élelmiszertudományi és -Technológiai  
Intézet

**MATE**  
MAGYAR AGRÁR- ÉS  
ÉLETTUDOMÁNYI EGYETEM

# Táplálkozástani értékre, fogyasztásra ható tényezők,

## Alapanyag

A haszonállat/  
vad faja/fajtája  
neme, kora.

Tartás-technológia  
beleértve a  
takarmányozást és  
az állatok  
elhelyezését.

## Feldolgozás- technológia

Hagyományos:  
hőkezelés, szárítás-  
érlelés módszerei,  
valamint az  
új típusú kíméletes  
technológiák:  
pl. nagynyomású és  
ultrahangos kezelés

## Konyhatechnika

Hagyományos:  
főzés,  
zsírban/olajban  
főzés és  
új típusú  
pl. mikrohullámú  
melegítés,  
air fryer ,



## Fogyasztó

Egyéni szokások,  
tradíciók,  
kor, nem,  
egészségi állapot.

Kiemelt  
korcsoportok:  
a 18 év alatti  
fiatalok, a  
várandósok  
és a 65 év felettek.

- Tápérték: egy olyan érték, mely kifejezi, hogy az adott élelmiszer milyen mértékben képes fedezni a tápanyagszükségletet.
- Makrotápanyagok: zsírok, szénhidrátok, fehérjék.  
Mikrotápanyagok: vitaminok, ásványi anyagok.
- Tápérték kötelező jelölése megtalálható az élelmiszereken 100 grammra vonatkoztatva: energiatartalom, zsír-telített zsírsavak, szénhidrát-cukor, fehérje, só.
- Energiaigény a nem, kor, súly és fizikai aktivitás függvényében változhat átlag felnőtt esetében kb. 2000 kcal, melyet a szénhidrátok (55-75%), zsírok (15-30%), fehérje (10-15%) optimális arányával biztosíthatunk.

# Húsok és hústermékek táplálkozásélettani szempontból fontosabb összetevői



Fehérjék,



zsírok,



vitaminok,



ásványi anyagok.

- » A húsok és hústermékek, mint állati eredetű fehérjeforrások változó mennyiségben, a friss húsok 17-26% felvágottak (12-16%) kolbászfélék (18-20%) **sonkafélék 15-28%-legmagasabb 22-28% a hosszú érlelésű parasztonka-**, kedvező összetételben tartalmazzák az emberi szervezet számára fontos fehérjéket.
- » Az emberi szervezet fehérjéit 20 féle aminosav „alapelem” építi fel, ebből 9 un esszenciális.
- » Szükséges átlagos fehérje fogyasztás felnőtt korú (18-65 közötti) lakosok esetében 0,9 g/tkg/nap, amely referenciatömegre 51-65 g fehérje/nap értéket jelent.

# Különböző forrásból származó élelmiszer alapanyagok fehérjebeviteli jellemzői

Az élelmiszerforrás megnevezése	10 g fehérjebevitelhez szükséges mennyiség	Az élelmiszerforrás megnevezése	10 g fehérjebevitelhez szükséges mennyiség
sertés comb	50g	lencse (száras)	38g
csirke mell	44g	csiperkegomba	166g
parasztsonka	38g	zöldborsó	143g
tej	3 dl	rizs	125g
tojás	2 db	burgonya	400g

# Fehérje-minőségi mutatók

## DIAAS érték: Emészthető nélkülözhetetlen aminosav érték

Az élelmiszerforrás megnevezése	DIAAS érték	Az élelmiszerforrás megnevezése	DIAAS érték
sertéshús	1,14	burgonya	0,85
csirkehús	1,08	lencse	0,75
érlelt sonka	1,25	borsó	0,65
tej	1,08	rizs	0,6
tojás	1,13		

- » A friss hús és feldolgozott termékek alapanyagtól, terméktípustól függően igen eltérő mennyiségű zsírt tartalmazhatnak.
- » A termékeket tekintve szerkezetkialakító hatásuk van, biztosítják a megfelelő érzékszervi jellemzőket, az izomrostok között lerakódott zsír kiemelt minőségű termék-jellemzőket eredményezhet pl. mangalica sonka.
- » Húsalapú termékek esetében 2-2,5% zsírtartalom alatt jelentősen romolhat a termék élvezeti értéke.
- » Fontos szerepük van, mint energiaforrások, egyes vitaminok felszívódásában nélkülözhetetlenek, hozzájárulnak a normál hormonműködéshez.





A 2019 évi OTÁP felmérés alapján a magyar lakosság zsírfogyasztása meghaladja a kívánatos mértéket, a zsírbevitel közel 40% a zsiradék bevitelből és nem hústermék fogyasztásból adódik.



A konyhatechnikai eljárások nagymértékben befolyásolják az elkészült étel zsírtartalmát.  
( pl. a magyar konyhára jellemző bő zsiradéokban történő sütés).



Jelentős vitamin forrás, kiemelt a B vitamin csoport, ezen belül is kiemelt jelentőségű a B12, melynek szükséges felvétele 2,5 µg/nap.

Ennek a vitaminnak fontos szerepe van a vörösvértest képzésben, idegszövet kialakulásban, szénhidrát anyagcserében.

Hiánya koncentrációs zavarokat, fáradtságot, gyermekeknél testi és idegrendszeri fejlődési zavarokat okoz.

(marhahús 2,25µg /100g, sertésmáj 60 µg /100g)

»» A vörös húsok, máj, valamint a vadhúsok hem fehérjéiben kötött vas, jól hasznosuló források. Az állati eredetű forrásból származó vas kb. 20%-ban hasznosul, míg a növényiből 1-5%.

A vashiány ronthatja a fizikai erőnlétet, immunitást, kognitív funkciókat.

Vas 14 mg/nap szükséges beviteli mennyiség ---2,5 mg/100g marhahús

»» A cinket a húsok és a máj jól hasznosuló forrásként tartalmazza.

Számos, az anyagcserében szerepet játszó enzim alkotórésze.

Hiánya növekedési zavart, étvágytalanságot, csökkent immunitást okozhat.

Cink 10 mg/nap szükséges beviteli mennyiség ---2,8 mg/100g sertéshús

# A Magyar Élelmiszerkönyv 1-3/13-1 számú előírása a húskészítményekről és egyes előkészített húsokról



»» Összetétel és termékspecifikációk pontos leírata,

»» az egységesített értelmezések végett a „hús” pontos definíciója meghatározott fehérje, zsír és kötőszövet tartalom alapján.

»» A hústartalom a fogyasztó pontos tájékoztatásának érdekében a terméken feltüntetésre kerül!



Magyar Élelmiszerkönyv

- » Szárítás, érlelési technológiával készült (2,5-6 hónap) hosszan (hónapokig), hűtés nélkül eltartható parasztsonka, a rövidebb idő alatt (3-4 hét) elkészülő nyers hagyományos sonka (eltarthatósága 0°C-on néhány hét) és az adalékokkal készült, főtt gyorspácolt hűtve tárolandó sonkák.
- » Nem termikus új típusú eljárások, melyek a nagy hidrosztatikus nyomáskezelés vagy az ultrahangos kezelés, mely egyes esetekben nemcsak növeli a termék mikrobiológiai biztonságát, de javíthatja a termék emészthetőségi mutatóit.

- » Az élelmiszerek élvezeti értékét, azok érzékszervi tulajdonságai: szín, íz, illat, texturája és hőmérséklete, valamint a **étel elfogyasztásának körülményei** is jelentősen befolyásolhatják.
- » Az élvezeti érték sokszor nem mutat összefüggést az élelmiszer egészséges voltával, viszont a
- » nem megfelelő élvezeti értékű élelmiszer fogyasztásakor, csökkenhet az étvágy, romlik az emésztés.

## Egyéni szokások, tradíciók

Idősebb generáció keresi a tradicionális ételeket, fiatalok elfogadóbbak az új technológiák és termékek iránt.

Növekvő igény van a magasabb feldolgozottsági termékek, készételek iránt.

## Egészségi állapot

Egészséges fiatal vagy felnőtt, tápanyag-összetétel igénye eltérést mutat gyermekek, várandósok, sportolók vagy idősek esetében.

Speciális diéták:  
pl.allergén mentes  
(húsrá ritkán alakul ki ),  
fehérjeszegény....

- » Javasolt az állati-eredetű fehérje fogyasztása naponta, keressük a „magasabb hús-alacsonyabb zsír” összetételű, minőségi terméket.
- » Fogyasszunk mértékkel vöröshús féléket, májat is, mert ezek jobban hasznosuló formában tartalmazzák a vasat és a cinket.
- » Kiegyensúlyozott fehérjebevitel mellett csökken a magas zsír és szénhidrát tartalmú étel „falás” jelensége.
- » Együnk naponta ötször-3 „fő” + 2 „kis” étkezés -, megfelelő környezetben, kerüljük a túlevést. Figyeljünk a megfelelő folyadékbevitelre!



*Köszönöm szíves figyelmüket!*

