

## Élelmiszercsoportok táplálkozás élettani jellemzése

Gabonafélék, sütőipari termékek, zöldségek és  
zöldségkészítmények, gyümölcsök és  
gyümölcskészítmények



Horváth Zoltánné  
főiskolai adjunktus

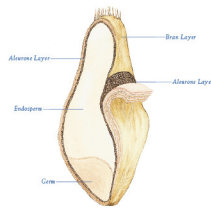
SE ETK Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

## Élelmiszercsoportok



## Gabonaszem felépítése

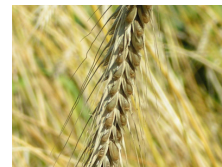
- Héj
  - Korpa: élelmirost
- Aleuronréteg
- Magbelső
  - Keményítő
- Csíra
  - Inkomplett fehérje
  - Telítetlen zsírsavak
  - E vitamin
- B<sub>1</sub> vitamin, Ca, Mg, P, Zn, Mn



## Legfontosabb gabonaféléink

Búza

Sikérfehérje:  
gliadin



durumbúza



ROZS



árpa



zab



köles



Hajdina (pohánka)



rizs



kukorica



## Gabona feldolgozása

- Őrlés
    - Liszt
    - Dara
    - Csíra
      - E vitamin, olajok, fehérje
    - Korpa
      - Élelmi rost, vitaminok, ásványi anyagok
  - Pelyhesítés
    - Egész gabonaszem
    - gőzölés+lapítás
  - Puffasztás
    - Könnyebb emészthetőség
- Hántolás
- héjrész eltávolítása

## Sütőipari termékek: Kenyérfélék

Finomított lisztből és teljeskiőrlésű lisztből +víz+élesztő+só készülhet

- Búzakenyerek
  - Különleges búzakenyerek
    - Burgonyás, kukoricás, sajtos, szójás
- Rozskenyerek
  - Rozsliszt+búzaliszt
    - Sűrűbb bélzet, tömöttebb szerkezet
- „Diétás” kenyerek
  - Gluténmentes, fehérjeszegény, diabetikus....



**Jellemző: keményítő, inkomplett fehérje, Na, P, B vitamin**

## Sütőipari fehértermékek (péksütemények)

- Fehér búzaliszt
  - +búzacsíra, búzakorpa, szója
- Víz/tej+só+élesztő
- Dúsító anyagok:
  - Tej, tojás, cukor, zsiradék, mák, dió, olajos magvak, gyümölcsíz, kakaó...



Megítélés: dúsító anyagtól függően

## Tésztaipari termékek

- Alapanyagok:



- Búzaőrlemény
  - Durumbúza!
- Víz
- Tojás

**Különleges tészták:**

- Csökkentett szénhidrátartalmú
- Csökkentett fehérjetartalmú
- Gluténmentes
- Szójalisztből: üvegtészta
- Rostban gazdag (korpás)

**jellemző: keményítő, inkomplett fehérje, P, Na, B vitamin, koleszterin (csak a tojásos tészták)**

## Gyümölcsök

- Friss, lédús:
  - Víztartalom 70-95%
  - Szénhidrát: cukor + élelmi rost (cellulóz a héjban, pektin a belsejében)
  - Szerves savak, illóolajok
  - C-vitamin, B vitaminok
  - K, Mg, Fe
- Száraztermésűek:
  - Víztartalom: 6-9%
  - Zsirtartalom: 50-60% telítetlen zsírsavak
  - B vitamin, E vitamin
  - Ca, P, K, Mg, Zn, Mn, Fe



## Gyümölcsök

Friss lédús gyümölcsök

- Almatermésűek
  - Alma, körte, birs, naspolya
- Csonthéjas gyümölcsök
  - Meggy, cseresznye, szilva, kajszli, őszibarack
- Bogyótermésűek
  - Szőlő, málna, ribizli, egres, szamóca

Száraztermésű (héjas) gyümölcsök

- Mandula, dió, mogyoró, gesztenye

Déligyümölcsök

- Banán, narancs, grapefruit, mandarin, ananász, kókusz, kiwi, mangó, füge, mazsola



## Gyümölcskészítmények

- Négy alapvető tartósító eljárás:
  - Vízelvonás, hőkezelés, gyorsfagyasztás, cukrozás
- **Aszalt, szárított:** bekonztrálódik a cukor
- **Gyorsfagyasztott:** vitamintartalma megőrződik
- **Gyümölcslevek:** szűr/rostos, 100%-os és hígabb
- **Gyümölcsbefőttek, szörpök:** cukortartalom!
- **Gyümölcsízek, dzsemek:** gyümölcshányad, cukortartalom (pektin)



## Zöldségfélék

- Magas víztartalom
- Alacsony, inkomplett fehérjetartalom (kiv: hüvelyesek)
- **Szénhidrát:** keményítő + rostok
- **Vitaminok:** C, B, karotinoidok, folsav
- K, Mg, Ca, P, Fe
- Illóolajok, szerves savak, bioaktív komponensek



## Zöldségfélék

- Káposztafélék
  - Fejes-, vörös-, kelkáposzta, karalábé, karfiol, kelbimbó, brokkoli, kínai kel
- Gyökérzöldségek
  - sárgarépa, petrezselyem, paszternák, zeller, cékla, retek, torna
- Hagymafélék
  - Vörös-, lila-, póré, metélő, fokhagyma
- Levélzöldségek
  - Salátafélék (fejes, endívia, madár,...) sóska, spenót
- Hüvelyesek
  - borsó, babfélék, földimogyoró, szójabab
- Kabakosok
  - Főzőtök, sütőtök, patison., cukkini, uborka, görög- és sárgadinnye
- Csucsorfélék
  - Burgonya, paradicsom, paprika, padlizsán



## Zöldségkészítmények

- **Hőkezelés:**
  - zöldségkonzervek, pürék, zöldséglevek
- **Gyorsfagyasztás**
  - tápanyagokat leginkább megőrzi, **TÁROLÁS!**
- **Vízelvonás:** szárítmányok
- **Savanyítás:**
  - Természetes:
    - Tejsavbaktériumok erjesztik
      - vecsési káposzta, kovászos uborka
    - Mesterséges: ecetes felöntőlé+ fűszerek+só
      - Legtöbb savanyúság



## Összefoglalás

