

A tejfogyasztás jelentősége a csapat- élelmezésben

Legénységi étkezésnél leggyakoribb reggeli a feketekávé. Ennek főleg oka: a cukrozott kávékonzerv (pótkávé) bármikor rendelkezésre áll és könnyen elkészíthető. Előnyös azért is, mivel a szakácsoknak nem kell túlkorán felkelni, sőt előfordul, hogy a reggeli feketekávé a szakácsok már előző este elkészítik. Reggeli főzési „gond” tehát nincs, csupán melegítés marad hátra. Ez helytelen felfogás, rendeletellenes főzési mód.

Demokratikus honvédségünk öntudatos, kötelességtudó élelmező közegeinek főfeladata az, hogy minél változatosabb, táplálóbb és bőségesebb étkezést nyújtson a kiképzési fáradalmakat önként vállaló és a kiképzésben lelkesen résztvevő bajtársaknak. Tápláló, vagyis megfelelő tápértékű élelmezés alapja a modern táplálkozástudományi ismeret. Enélkül csak egyhangú lehet az élelmezés és a nélkülözhetetlen tápanyagok hiányoznak.

Az újonnan megjelent élm. szakvonalú szabályzatok, rendeletek világosan rámutatnak azokra a biológiai szempontokra, amelyek figyelembevételével történhet csak honvédségünk korszerű élelmezése. Az „Irányéltap”-ok is ezt a célt szolgálják. Az „Irányéltap”-ok szerkesztésében nemcsak az élm. szakközegek, hanem a honvédorvosok is közreműködnek. Cél a táplálkozás-élettani követelményeknek megfelelő élelmezés elérése. Az „Irányéltap”-okban azonban hiába van beállítva a tejeskávé, a tejesétel, ha a csapat ettől eltér. A „Hetiéltap”-ok összeállításá-

nál az élelmező szolgálatvezetők gyakran kihagyják a tejeskávét, a tejesételeket azért, mivel konyhatechnikai, vagy beszerzési nehézségeket látnak. Pedig ilyen esetekben a főzési többletmunka, a beszerzési utánjárás nem lehet döntő tényező. Főszempont ugyanis az, hogy a kiszolgáltatásra kerülő étkezés minél magasabb értékű tápot tartalmazzon!

Mindezek előrebocsátása után rátérek röviden arra, miért is szükséges a gyakori tejfogyasztás.

A mindennapi életben tej-élelmezés alatt a tehéntejet értjük.

A tej élettani szempontból a legértékesebb táplálék. A természet kitűnő elrendelése folytán különböző tápanyagokat (fehérje, szénhidrát, zsír, ásványi só, vitamin) tartalmaz. A tej tehát nem egynemű anyag. Ez magától érteődő, ha arra gondolunk, hogy egy fiatal, zsenge szervezet (pl. csecsemő)) heteken át csak a tejből fejlődik, épül. A tejnek tehát rendeltetése a hús, izomzat, a zsír és a csontozat gyarapítása, illetve erősítése.

A tej (teljes tej) vegyvizsgálati módszerekkel megállapított összetétele 87% víz + 13% szárazanyag.

A teljes tej 13%-os szárazanyagából

fehérje	—	—	—	—	—	28.3%
zsír	—	—	—	—	—	27.6%
cukor (szénhidrát)	—	—	—	—	—	38.8%
ásványi só	—	—	—	—	—	5.3%

A tej ezenkívül csaknem az összes vitaminokat tartalmazza, főleg azonban az „A” és a „D” vitamin tartalma jelentős.

A vitamintartalom nagymértékben függ a tehen táplálkozásától. Tavasszal és nyáron a zöldtakarmányon élő tehen tejének vitamintartalma magasabb, mint télen, amikor friss takarmány nem áll rendelkezésre.

A modern szocialista mezőgazdasági üzemekben ma már gondoskodás történik, hogy a téli tej is tartalmazzon „A” vitamint. A téli takarmányfajták közé besavanyított zöldtakarmányt (silótakarmányt), vagy hirtelen szárított lucernaszénát, vagy károtint tartalmazó sárgarépat iktatnak.

Sajnos, a forralás (pasztörizáció) következtében a vitaminok zöme tönkremegy, tehát a tej biológiai értékében csökken. A tejet azonban nyers állapotban nem fogyaszthatjuk, mivel a tej nemcsak az ember legkiválóbb élelmianyaga, hanem a baktériumoké is, melyek megfelelő hőmérsékleten hihetetlenül gyorsan szaporodnak.

Miért van szükségünk fehérjére, zsírra, szénhidrátra, ásványi sóra, vitaminokra? Rövid felelet:

1. **Fehérje:** A szervezet fontos építőanyaga, mely más tápanyaggal nem helyettesíthető. Az ember teste kb. 18% fehérjét tartalmaz, melyet szervezetünk nem raktároz. A sejtnőkódéshez állandóan szükség van fehérjére, mely fehérjeigényt csak a fehérjében gazdag táplálék elégíti ki. Egy felnőtt embernek kb. annyi gramm fehérjére van szüksége, ahány kg testsúlyú. Nagyobb a fehérje-szükséglet az erős testmunkát végző embernél, vagy a betegségből felgyógyuló szervezetnél.

Fehérjében gazdag állati táplálékunk a tej, tojás, túró, sajt.

2. **Zsír:** Mindennapi táplálkozásunkból hosszabb ideig nem hiányozhat a zsír. Táplálkozásunk e fontos tényezője nemcsak energiát, fűtőanyagot szolgáltat, hanem benne felolvadva található a nélkülözhetetlen tápanyagok is (különböző vitaminok).

Energiaszükségletünk 20—30% -át zsírral fedezzük napi táplálékunkban. Szervezetünk kb. 50—100 g zsírt képes naponta elégetni anélkül, hogy hízás következne be. Hidegben, vagy fokozott igénybevétel esetén a zsírszükséglet természetesen növekedik. A tej főértéke a zsírtartalom.

A lefőlözött tej (sovány tej) zsírban szegény, azonban nem értéktelen. Fogyasztása esetén a zsírban oldódó vitaminokat, főleg „A” vitamint más forrásból kell pótolni.

3. **Szénhidrát:** Szénhidrátok gyűjtőneve alatt a cukorféleségeket és keményítőanyagokat értjük. A szénhidrátok nagy mennyiségben vihetők a szervezetbe, gyorsan felszívódnak és a sejtekben könnyen elégnak. Erős munka kifejtésénél ezért a legfontosabb fűtőanyag. Energiaszükségletünk felét szénhidráttal kell fedezni, mely egyébként olcsó kalóriaforrás.

Szénhidrátra a szervezetnek a zsírok elégéséhez is szüksége van. A tejben nagy mennyiségben van tejcukor (ettől édes a tej). A tejcukor mennyisége az összes alkotórészek között a legállandóbb.

4. **Ásványi só:** A vitaminok mellett ásványi sók (konyhasó, mészsó, foszfor, vas, jód) adják minden sejt kifogástalan működéséhez szükséges életfeltételeket.

Testünk kb. 5% -a só (nagy része a csontokba, a fogakba van beépítve, kisebb hányad a sejtekben, szövetnedvekben).

Az ember a szükséges ásványi sókat csecsemőkorban az anyatejjel, később — egészséges, vegyes táplálkozás esetén — az étellel, itallal elegendő mennyiségben kapja meg.

A tej kitűnő forrása a fontos ásványi anyagoknak, így elsősorban a csontképzéshez szükséges mész- és foszforsóknak (vas csaknem hiányzik a tejből).

5. Vitaminok:

A fejlődő és felnőtt szervezetnek vitaminokra feltétlenül szüksége van. A vitaminokat szervezetünk maga felépíteni nem tudja, azokat táplálékunkban kell bevinni. Ha egyes tápanyagok élelmezésünkben hosszabb ideig hiányoznak, vagy nincs kellő mennyiségben jelen, akkor hiánybetegségek állnak elő. A hiánybetegségek a megfelelő vitaminok nyújtásával gyógyíthatók.

A vitaminokat az ABC betűvel jelöljük.

Vegyes táplálkozás folytán tejvesztés okozta megbetegedés ritkán fordul elő, viszont a részleges hiányokból adódó egészségártalmak annál gyakoribbak.

Az „A” vitamin egészségügyi szempontból igen nagyjelentőségű, mert egyrészt elősegíti a fiatal szervezet növekedését, másrészt a gyermek a felnőtt ellenállóképességét fokozza a betegségekkel szemben. Az „A” vitamint fertőzés elleni vitaminnak is nevezik.

„A” vitamin hiánya látási zavarokra, sőt farkasvakságra vezethet. Részleges hiánynál a szervezet hajlamos a torokgyulladásra, tüdőgyulladásra stb.

„A” vitamin található a tejben, vajban, tojássárgájában, májban, színes főzelékekben.

A „D” vitamin hiányok angolkórt okoznak. A „D” vitamin a csontváz kialakulásában játszik fontos szerepet, mert a szervezet mész- és foszfor-anyagcseréjét szabályozza.

Gazdag „D” vitaminforrás a tej, tojás és vaj.

A tejben egyébként más vitamin is található (B1, B2, B3).

Végül — összefoglalásként — ki kell emelni, hogy a tej

a) az emberi szervezet felépítésében nélkülözhetetlen összes tápanyagokat tartalmazza,

b) élettani szempontból a legtokéletesebb, legértékesebb táplálék,

c) védőélelmianyag.

A „Heti étlap”-okat a jövőben tej- és tejtermékek gyakori beállításával szerkesszük meg. Ezzel csapatelelmezésünk élettani értékét emeljük, bajtársaink egészségét, erőnlétét megőrizzük.