

2016. december

Híreink



Az Európai Unió erős tudományos és gazdaság-befolyásoló programmal kívánja új irányba terelni az élelmiszeripart. A cél az egészséges élelmiszer, a kevesebb pazarlás és kevesebb károsanyag-kibocsátás az élelmiszer előállítása során. Ehhez a kutatásokat, az oktatást és az új technológiákkal induló kezdő vállalkozásokat kívánják segíteni, támogatni. A Hohenheimi Egyetem kiadványa szerint a „Knowledge and Innovation Community” (Tudás és Fejlesztés Közössége) immár mintegy 50 tagot (egyetemet, intézetet, vállalkozást) tud maga mögött ehhez a programhoz. (bio-markt.info)



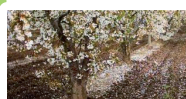
Amerikai, Utah-állambeli kutatók vizsgálták sorokba ültetett zöldségek elgazosodását hagyományos gyomirtók, illetve organikus gyommentesítés esetén. A bio védekezésben különböző mulcsanyagokat (papír, árpaszalma, fenyőkéreg...) és biológiai úton termelt anyagokat (szegfűszeg-olaj, citromfű-olaj, ecet...) használtak. A vizsgált ágyásokban jelölték a különböző kombinációkat, és kontrol területként kezeletlen sorok is voltak. A vizsgálat három évig tartott, több területen. A csak mulcsok alkalmazásával a második évben már baj van: a papír szétmállik, a szalmából árpa nő, a kéreg segíti a gyommagvak csírázását. A vizsgálat szerint létezik olyan mulcs-organikus szer kombináció, amely a vegyi anyagokhoz hasonlóan több éven át jól gyommentesít, de nem mindegy, melyik szert melyik mulccsal alkalmazzuk közösen. (www.tandfonline.com)



Románia új szabályozást kíván bevezetni a kiskereskedelemben: a terv szerint a friss áru 51%-ának belső termelésűnek kell lennie. A szabály a téli hónapokra nem vonatkozna, hiszen hidegben a román mezőgazdaság nem tudná ellátni fogyasztókat. Az ország segíteni próbálja termelői versenyképességét az olcsóbb és jó minőségű török exporttal szemben. A piacvédelmi intézkedés-tervezetet persze már jelentették Unió felé. (www.cotidianul.ro)



Európa Kína után a világ második legnagyobb körte-termelője. A 2016-17-es szezonra 2,3 millió tonna termésre számítanak az öreg földrészen, az előző évihez képest 8%-kal kevesebbre. Olaszország, Belgium és Spanyolország egyaránt kétszámjegyű csökkenést mutat, a nagy termelők közül csak Hollandia növelte terméseredményét ebben az évben. A zárt orosz határok mellett az Egyesült Államok is csökkentette behozatali igényét. Magyarország az európai termelésnek kb. 1 %-át állítja elő. (www.freshplaza.com)



Az argentin cseresznye mintegy 50%-a semmisült meg a mostoha időjárás miatt. Virágzáskor a fagy, éréskor a hatalmas, viharszerű esőzések tettek arról, hogy ne maradjon piacképes gyümölcs a fákon, ráadásul mindezt óriási területen. (www.freshplaza.com)



Indiai és amerikai (MIT) fejlesztők közösen alakítottak ki olyan hordozható spektrométert, amely a gyümölcsök érettségi állapotát képes vizsgálni. A kézben elférő eszköz mobiltelefonba képes adatot küldeni, mérése pontos és reprodukálható. Az eszköz megtanítható arra, hogy a gyümölcs mért színe (a klorofill UV kibocsátása) és ismert fajtája alapján jelezze, hogy hol tart az érési folyamatban. Az alkalmazást almákra tanították be először. A készülék ismét egy lépés a gyümölcs érettségének gyors gépi felismerése felé. A termék még nem piacképes. (www.nature.com)



A méhek mennyiségének csökkenése a brit almaipar megszűnésével fenyeget. A szigetországi tudósok határozott beavatkozást sürgetnek, mert a méhek fogyása valóban a teljes mezőgazdaságot képes tönkretenni. Semmilyen más beporzási módszer nem képes annyira hatékonyan dolgozni, mint a rovarok általi megtermékenyítés. A méhek Nagy-Britanniában mintegy 700 millió fontnyi terményt „öriznek” évente. A Reading Egyetem professzora szerint, ha semmit nem teszünk ez ügyben, az egész világ élelmezése szempontjából vállalunk hatalmas kockázatot. (www.telegraph.co.uk)



Helwig Schwartau érdekes folyamatokra hívta fel a figyelmet az Interpoma alma-konferencián. Figyelni kell a vevők szokásait, mert azok változnak. Korábban a német vevők is érzékenyek voltak. Most azonban kisebbek és gazdagabbak a családok. Az alma kisebb (750 – 1000 g) csomagjai jobban fogynak, mint korábban, a nagyobb kiszerelések fogyasztása csökken, annak dacára, hogy fajlagosan olcsóbbak. A klubalmák nagyon jól tartják magukat, nem veszítenek a népszerűségükből. A trópusi gyümölcsök éretlenül kerültek csomagolásra, a piaci eladás előtt érlelték őket: csökkent a minőségük is, a fogyasztásuk is. Most éretten szedik és repülővel hozzák át az óceánon: drágább, de finomabb és láthatóan jobban fogy. A minőség előbbre került a fogyasztói rangsorban. (www.freshplaza.com)



A vad áfonya kiváló gyógyszer fogágybetegségekkel szemben. Az ínygyulladás felnőttkori népbetegség. A tudósok most azt találták, hogy a vad (alacsonybokros) áfonya kivonata kiváló szer pl. a fogkő keletkezésének megakadályozására. A polifenolban gazdag kivonat sikeresen gátolta a fogágybetegséget okozó baktériumok életét. Az így kiválasztott, gyümölcsben talált anyagból most gyógyszer fejlesztésébe kezdenek. (knowridge.com)

Fókuszban

Téli gyümölcsök és a GI

Télen is érdemes zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani, hiszen azok kihagyhatatlan vitamin- és ásványi anyag-források. A télen is elérhető gyümölcsök között C-vitamin-tartalom tekintetében a kivi, a citrom és a birs vezet, ásványi anyagot leginkább a körtétől és a banántól várjunk, a legtöbb antioxidáns a piros grépfrútban van, mindenből a legjobb pedig vitathatatlanul az alma.



A gyümölcsök cukortartalmuk miatt télen is fontos energiaforrásaink, a rosttartalmuk viszont megakadályozza, hogy a bennük lévő cukor gyorsan felszívódjon, azaz megterhelje a szervezetet. Ez igen fontos tulajdonság, hiszen a hasnyálmirigyünk által termelt inzulin nevű hormon, amely a cukor sejtekhez jutását segíti, igen kényes jószág: követi a bevitt cukor mennyiségét, de nem szereti a tartós túlterhelést, mert arra időnként a teljes cukorfeldolgozó rendszer összeomlásával válaszol.

Az ételmszer által bevitt cukor mennyiségét a glikémiás index (GI) írja le, amely az egyes élelmiszerek vércukor-emelő képessége a szénhidrát-tartalmukkal egyező mennyiségű szőlőcukorhoz (néha a fehér kenyérhez) képest, százalékban kifejezve. Ez a szám leginkább a kettes típusú cukorbetegségben szenvedőket, a koleszterin-érzékenyeket és a fogyókúrázókat érdekli. A bevitt szénhidrátot a szervezet szinte kivétel nélkül vércukorrá (glükózzá, szőlőcukorrá) alakítja, sőt a máj szénhidrátot nem tartalmazó élelmiszerből is képes glükózt termelni.

Azt, hogy az élelmiszerek különböző módokon vesznek részt a vércukorszint létrehozásában, 1972-ben és 1977-ben publikálták először. A GI számot 1981-ben vezette be Jenkins professzor. Külön izgalmas benne, hogy a pontos szám nemcsak az ételmszertől, de némileg az azt elfogyasztó egyéntől is függ. Az első nemzetközi GI-táblázatot 1995-ben tették közzé. A kutatások eztán vizsgálták a GI és az általános egészség összefüggéseit: az alacsony GI-vel rendelkező élelmiszerek ezek szerint csökkentik az elhízás veszélyét, a túlzott inzulin-termelést és a túl magas vércukorszintet (ezzel a 2-es típusú cukorbeteg kockázatát), a káros koleszterin-növekedés esélyét, és növelik a sejtek inzulin-érzékenységét. Ma már az alacsony GI az egészségesként javasolt étrendek egyik alapvető jellemzője.

A kettes típusú cukorbetegségben szenvedők esetében a szervezet sejtjei nem tudják hatékonyan felhasználni a megtermelt inzulint, kialakul az inzulin-rezisztencia, így, bár a vér telített vércukorral, a sejtek éhhalál közeli állapotba kerülnek. Később az inzulintermelés is csökken, mert a túlterhelés miatt elpusztulnak az inzulint termelő sejtek. A 2-es típusú cukorbetegség világjárványként terjed. A WHO adatai alapján 1985-ben 30 millió cukorbeteg élt a világon, 2005-ben már 171 millió és ez a szám várhatóan 2025-re duplájára nő.

Végezetül hadd álljon itt néhány, télen is elérhető zöldség és gyümölcs glikémiás indexe. Ezek némelyike íz alapján jósolható, de korántsem mindegyik: paradicsom - 15, alma - 35, ananász - 50, citrom - 20, birsalma - 35, kivi - 50, grapefruit - 25, narancs - 40, sütőtök - 75, körte - 30, banán - 45, sült krumpli - 85.

Az internet cikkei alapján: hu.wikipedia.org;

www.haztartas-ma.hu; www.cambridge.org; cukorbetegsegek.hu; www.diabetesinfo.hu; fogyascoachngal.hu.



www.facebook.com/itotechnik

www.itotechnik.hu



MTI
HÍRFELHASZNÁLÓ