

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

13. ÉVFOLYAM, 11. SZÁM – 2020. NOVEMBER  
OLAJOS MAGVAK, ASZALVÁNYOK

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

**HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ**

**ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES**

**INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ**

**EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL,**

**ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A**

**LEGÚJABB TUDOMÁNYOS**

**KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

### TISZTELT OLVASÓINK!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRSZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

**Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



MAGYAR DIETETIKUSOK  
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



## TUDTA-E?

- A diófélék, olajos magvak rendszeres fogyasztása segít a szív- és érrendszeri-, és egyes daganatos betegségek megelőzésében.
- Az új hazai táplálkozási ajánlás az OKOSTÁNYÉR® szerint hetente 2-3 alkalommal fogyasszunk kis maréknyi diófélét, sótlan mandulát, mogyorót, olajos magvakat, pl. tökmagot, napraforgómagot.
- A dióolaj gazdag az alfa-linolénsav nevű ómega-3-zsírsavban.
- A növényi italok, többek közt a mandulából, kesudióból, törökmogyoróból készült tejpótló italok fontos elemei a tejfehérjementes étrendnek.
- Az aszalt gyümölcsök nem tilosak a testtömegcsökkentő étrendben, de csak mértékkel fogyaszthatóak.

**KULCSSZAVAK:** diófélék, olajos magvak, mák, aszalt szilva, szárított füge, szárított datolya

### **Diófélék, olajos magvak és aszalt gyümölcsök - helyük a kiegyensúlyozott étrendben és szerepük egészségünk megőrzésében**

A késő őszi, téli időszak fontos tápanyagforrásai a diófélék, az olajos magvak és az aszalt gyümölcsök. Koncentrált tápanyagtartalmuk miatt már kis mennyiségű fogyasztásuk is érdemben hozzájárul egészségünk védelméhez. Számos képviselőjük évszázadok óta része a hazai gasztronómiának, de akadnak mindig újabb és újabb, más kontinensekről érkező újdonságok.

### **Amit a diófélékről, olajos magvairól tudni érdemes**

A dióféléket magába foglaló élelmiszercsoport elnevezésére több variációt is használunk. Azok a gyümölcsök, amelyekre gyakran diófélékként referálunk, különféle növénytani besorolásból származnak, a dió pl. száraztermésű, a mandula csonthéjas gyümölcs, a földimogyoró pedig a hüvelyesek közé tartozik. Ami miatt mégis egy csoportba soroljuk ezeket a terméseket, az a hasonló tápanyagtartalmuk. A diófélék közé soroljuk a közönséges diót, kesudiót, makadámia diót, paradíót, pekándiót, a törökmogyorót, a mandulát, a pisztáciát és a földimogyorót.

Gyakori, hogy - szintén hasonló tápanyagtartalmuk miatt - a dióféléket összevonják az olajos magvakkal, amelyek közé a napraforgó-, a tök-, a len-, a szezámagot, vagy az elmúlt években

népszerűvé vált chia- ill. kendermagot soroljuk. Az olajos magvak közül jellemzően a napraforgó- és a tökmagot fogyasztjuk önállóan, nagyobb mennyiségben, míg a len- és szezám- inkább kenyerek, péksütemények, sütemények alkotórészei kisebb mennyiségben.

### **A diófélék, olajos magvak helye a kiegyensúlyozott, egészséges étrendben**

A diófélék tápanyagtartalma rendkívül értékes, egészségünk védelme érdekében rendszeres fogyasztásuk javasolt. Gazdagok folsavban, B-vitaminokban, antioxidáns-hatású tokoferolokban, a koleszterin felszívódását lassító fitoszterolokban [9]. Fontos kalcium-, magnézium- és káliumforrások, előbbinek különösen nagy jelentősége van vegán vagy tejfehérjementes étrend esetén. Az olajos magvak gazdagok olyan antioxidáns-hatású vegyületekben, mint a karotinoidok, fitoszterolok és flavonoidok. [11] Mindkét élelmiszercsoport tagjainak különlegessége magas esszenciáliszsírsav-tartalmuk, gazdagok az alfa-linolénsav (ALA) nevű ómega-3-zsírsavban [8].

A diófélék, olajos magvak rendszeres fogyasztásának szerepe van az erek egészségének fenntartásában, és így a szív- és érrendszeri betegségek, illetve egyes daganatos betegségek megelőzésében, légúti betegségekből, valamint a cukorbetegségből fakadó halálozás csökkentésében [1].

Egészségünk védelmének maximalizálása érdekében rendszeres fogyasztásra a natúr/pörkölt változatokat preferáljuk, a sózott termékeket (pl. sós földimogyoró, kesudió, mandula) csak alkalmasszerűen fogyasszuk, hiszen a túlzott só (nátrium)-bevitel hozzájárulhat a - hazánkban népbetegségnek számító - magasvérnyomás-betegség kialakulásához.

Fontos tudnunk, hogy a leggyakoribb allergének között szerepel a dió, a szezám- és a földimogyoró.

### **Hogyan fogyasszuk?**

A dióféléket, olajos magvakat fogyaszthatjuk nyersen is, de élvezeti értéküket nagy mértékben javítja, ha szárazon megpirítjuk azokat. Az élelmiszeripar által előállított pirított (/sózott) termékekhez gyakran használnak pálmaolajat, úgyhogy ha számunkra fontos szempont a fenntarthatóság, akkor ezt az információt is figyelembe vehetjük a választásnál. A natúr termékeket magunk is megpiríthatjuk otthon - extra zsiradék felhasználása nélkül.

A diófélék, olajos magvak praktikus, egészséges opciók tízóráira vagy uzsonnára is, hiszen jól adagolhatók, ízlés szerint mixszelhetők, könnyen szállíthatóak, hűtést nem igényelnek és jól bírják a napközbeni tárolást. A kedvező tápanyagbevitel szempontjából ezekkel a termékekkel sokkal jobban járunk, mint a különféle pogácsákkal, sajtos rudakkal. Kombinálhatjuk a magokat friss, szezonális vagy aszalt gyümölcscsel, sajttal, vagy szórhatjuk azokat kásáinkba, tehetjük a müzlinkbe, granolánkba, süteményeinkbe. Ha alkalomszerűen sós verziókra vágyunk, ezeket otthon is elkészíthetjük magunk a natúr termékekből, ez esetben előny, hogy mi határozzuk meg mennyi sót használunk.

### **Diófélék, olajos magvak helye a testtömegcsökkentő étrendben**

Magas esszenciális zsírsavtartalmukból adódó magas energiatartalmuk miatt a diófélék, olajos magvak gyakran esnek a fogyókúra tévhiték áldozatává. Való igaz, magas kalóriatartalmuk odafigyelést érdemel (többek között ezért sem ajánlott az esti filmhez 10-20 dkg mogyoró/tökmag elnassolása), azonban egyáltalán nem szükséges ezeket az élelmiszereket elhagynunk az étrendünkben, ha fogyni szeretnénk. A megfelelő mennyiség betartása - ez kb. egy zárt maroknyi mennyiség/adag -, illetve a napi energia- és tápanyagszükségletbe számítás mellett beilleszthetőek a csökkentett energiatartalmú étrendbe is. Makrotápanyag- és élelmirost-tartalmuknak köszönhetően hosszantartó jóllakottságérzetet biztosítanak, kiválóan alkalmasak arra, hogy főétkezéseink között biztosítsák az egészséges tápanyagbevitelünket. Emellett mértékletes használatukkal változatosabbá tehetjük salátáinkat, kásáinkat, granoláinkat, saját készítésű péksüteményeinket, ropogtatnivalóinkat, de akár desszertjeinket is.

### **A közös dió**

Hazánk legnépszerűbb dióféléje a csoport nevét is adó közös dió. Hazánkban - elsősorban vidéken - elterjedt kerti növény, de pucolva, darálva üzletekben, piacokon is kapható. A diófélék csoportjánál ismertetett értékes tápanyagtartalma mellett kiemelendő, hogy egy 2018-as kutatás eredményei szerint a dió pozitív hatással van mikrobiomunkra is [6], valamint, hogy a dióból hidegen sajtolt olaj értékes növényi ómega-3-zsírsavforrás [4].

A dió energia- és tápanyagtartalma (/100 g ill. /20 g, kb. zárt maroknyi mennyiség)

	/100 g	/20 g, kb. zárt maroknyi mennyiség
energiatartalom (kcal)	654	131
fehérjetartalom (g)	15	3
zsírtartalom (g)	65	13
szénhidrátartalom (g)	14	3
élelmi rost (g)	6,7	1,3
kalcium (mg)	98	20
magnézium (mg)	158	32
cink (mg)	3	0,6
szelén (µg)	4,9	1
folát (µg)	98	20
egyszeresen telítetlen zsírsavak (MUFA) (g)	9	2
többszörösen telítetlen zsírsavak (PUFA) (g)	47	9
alfa-linolénsav (ALA) (ómega-3-zsírsav) (g)	9	2

forrás: Food Data Central: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170187/nutrients>

### Mandula

A mandula magja értékes E-vitamin-, kalcium-, magnézium-, kálium-, cink-, réz- és mangánforrás. Ezek mellett gazdag élelmi rostokban, telítetlen zsírsavakban, és jellemzően a barna, vékony héjban koncentrálódó antioxidáns-hatású vegyületekben [5]. Tudományosan igazolt, hogy a rendszeres mandulafogyasztás csökkenti az LDL-koleszterint-szintet [7].

### Lenmag - az egyik legjobb választás

Olajos magvak közül táplálkozásélettani szempontból az egyik legjobb választás a lenmag, amelyhez hozzájuthatunk az egész magon kívül pehely formájában is - ebben az esetben

értékes tápanyagaihoz szervezetünk könnyebben hozzáfér. Értékes az élelmirost-, kalcium-, ómega-3 telítetlen zsírsavtartalma, amelyet a hidegen sajtolt olaja koncentráltan tartalmaz [11].

### Új kedvencek: a chia- és a kendermag

Az utóbbi években rendkívüli népszerűsége tett szert a Közép-Amerikából származó chiamag, és egyre több receptben találkozunk a kendermaggal is. Ezek felhasználása valóban változatosabbá teheti az étrendünket, de nem csodaszerek, önmagukban nem tesznek egészségesebbé minket. Valóban értékes ALA-, kalcium- és rostforrások [12], de kis méretük miatt olyan kis mennyiségben fogyasztjuk ezeket a magokat, hogy az előállításukkal, szállításukkal generált környezeti terhelést figyelembe véve kedvező tulajdonságaik átértékelődnek.

### Magitalok és magkrémek

A tejfehérjementesen vagy vegán módon étkezők kedvelt italai a magitalok, melyek kész termékként kaphatók, pl. mandulából, kesudióból, mogyoróból, de egy erős turmixgéppel mi is elkészíthetjük ezeket otthon.

A magkrémek közül már régóta ismerjük a földimogyoróvaját, ami az angolszász konyhából érkezett hozzánk, de egyre népszerűbbek az olyan különleges élelmiszerek, mint pl. a mandulakrém, vagy a kesudiókrém. Ezek is előállíthatók otthon, nem kell hozzájuk más csak egy - nagyon - erős aprítógép és némi türelem.

### Magolajok

Itthon is egyre gyakrabban találkozhatunk hidegen sajtolt dió-, mogyoró-, lenmag-, szezám-magolajjal. Értékes telítetlen zsírsavtartalmuk miatt érdemes ezeket is beilleszteni étrendünkbe. Ügyeljünk arra, hogy könnyen avasodnak, ezért csak kis mennyiségben vásároljunk belőlük, és sötét, jól záródó üvegben, sötét helyen tároljuk. Különleges, karakteres ízt adnak salátáinknak, zöldségkrémeinknek.

### Mák

A mák a hazai konyha egyik különleges alapanyaga. Élelmiszerként a gubóterméssé fejlődött magházban található apró magokat fogyasztjuk, amit megvehetünk egész szemek formájában - ezt jellemzően az ételek külsején használunk fel, pl. kenyerek, péksütemények héján/tetején

szórásként. Ennél nagyobb jelentőségű a darált mák, amit hagyományos és különleges sütemények töltelékeként, tézstaalapjaként használunk.

A mák gazdag kedvező élettani hatású telítetlen zsírsavakban - 100 g mák kb. 42 g zsírt tartalmaz -, ennek köszönhetően könnyen avasodik, így a kibontott mákot minél hamarabb használjuk fel, felbontás után a hűtőben tároljuk, a zacskót jól lezárva. Hidegen sajtolt olaja különleges aromájú, ízesíthetjük vele salátáinkat. A mák kitűnő összetett szénhidrát-, növényi fehérje-, élelmirost-forrás, a többi olajos maghoz hasonlóan magas energiatartalmú: 100 g mák 525 kcal, 28 g szénhidrátot és 18 g fehérjét tartalmaz. Értékes növényi fehérje-, kalcium-, vas-, cinkforrás, ezért fontos alapanyaga a vegán étrendnek, emellett gazdag B1-, B5-, B6- vitaminokban, niacinban, foszforban, káliumban, magnéziumban [4].

A gubóban rejlő rengeteg apró mag miatt válhatott a mák a termékenység, és a jólét szimbólumává - ezért nincs itthon karácsony mákos kalács vagy beigli nélkül, de a gluténmentes étrend elterjedésével a darált mák, mint liszthelyettesítő is nagy népszerűsége telt szert. Persze nem kell megvárunk az ünnepeket ahhoz, hogy mákot együnk - egy isteni mákos guba, mákos rétes vagy pite bármelyik hétvége tökéletes uzsonnája lehet.

### **Aszalt gyümölcsök és helyük a kiegyensúlyozott étrendben**

Évezredekre visszanyúló, tradicionális tartósítási mód a gyümölcsök aszalása. A gyümölcs víztartalmának csökkentésével relatív energia- és tápanyagtartalma nő, koncentráódik. Az aszalt gyümölcsök gazdagok természetes cukrokban, rostokban, káliumban és antioxidánsokban, rendszeres fogyasztásuk hozzájárul a szív- és érrendszeri, egyes daganatos betegségek, az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, a csontritkulás kockázatának csökkentéséhez [1].

Hazánkban a hétköznapi háztartások legismertebb aszalványai a mazsola, a szilva és a sárgabarack, de az üzletekben ezeken kívül ma már az aszalt/szárított gyümölcsök rendkívül széles palettája megtalálható (pl. datolya, füge, alma, cseresznye, meggy, vörösfonya, körte, mangó, ananász stb.). A házi aszalókészülékek elterjedésével pedig gyakorlatilag bármikor készíthetünk magunknak otthon is aszalványt. A bolti késztermékeknél ügyeljünk arra, hogy nagyon sok készítmény tartalmaz hozzáadott cukrot - ha ezt el szeretnénk kerülni, akkor mindig alaposan olvassuk át az összetevőlistát a csomagoláson. Arra is figyeljünk, hogy az aszalt gyümölcs nem egyenlő a kandírozott gyümölccsel, ez utóbbi esetben az aszalványt cukorsziruppal telítik.

### Aszalt gyümölcsök helye a testtömegcsökkentésben

Sokan gondolják úgy, hogy magas szénhidrát-tartalmuk (kb. 50-80 g/100 g [4]) miatt az aszalt gyümölcsök nem fogyaszthatóak egy csökkentett energiatartalmú étrendben. Ez szerencsére nincs így, ezek a termékek is alkalmanként kis mennyiségben beilleszthetőek. Keressük a hozzáadott cukormentes termékeket, fogyasztásuknál tartsunk mértéket, energia- és szénhidrát-tartalmukat mindig számoljuk bele a napi bevitelbe, és ne felejtsük el a napi friss gyümölcs fogyasztásáról sem. Használhatjuk őket süteményekbe, salátákba, granolába, müzliszeletbe, kásába, kitűnő természetes eredetű édesítők-források.

### Aszalt szilva

Az aszalt szilva hazánk egyik legnépszerűbb aszalványa. Közismert székletrendező hatása miatt sokan használják emésztőrendszeri problémák esetén. Ezt a hatását élelmirost- és szorbittartalmának köszönheti, ezek mellett gazdag káliumban és antioxidánsokban is [9]. 100 g aszalt szilva kb. 7 g élelmi rostot tartalmaz, és bár szénhidrát-tartalma relatíve magas (kb. 64 g/100 g), mégis - mértékkel fogyasztva - javasolható a kiegyensúlyozott étrendben is.

### Aszalt füge

Az aszalt füge is része lehet az ünnepi vendégvárásnak. A füge növény termesztése elsősorban a mediterrán országokra jellemző, de itthon is - főleg a déli országrészben - van már hagyománya. A füge aszalványa gazdag élelmi rostokban és kalciumban.

### Datolya

A datolya hagyományosan a meleg, sivatagos területek növénye. Itthon is hozzájuthatunk azonban a datolyapálma terméséhez, leggyakrabban szárított formában, de találkozhatunk már friss import-termékekkel is. A 2-3 cm-es, hosszúkás alakú gyümölcsökben egy viszonylag nagy mag található, ezt veszi körül az édes, szénhidrátokban, természetes cukrokban, élelmi rostokban, káliumban gazdag [4] gyümölcshús. Ennek a tulajdonságának köszönheti a datolya, hogy egyre gyakrabban alkalmazzák alternatív édesítőszerként az élelmiszeriparban, datolyapaszta vagy datolyaszirup formájában adják a különféle hozzáadott cukormentes szeletekhez, müzlikhez, granolákhoz. Édesítő tulajdonságát az otthon készített süteményekben is kihasználhatjuk.



## Készüljünk diófélékkel, aszalt gyümölcsökkel az ünnepekre!

Pillanatokon belül itt a december, és gyakorlatilag már az első napon, az adventi kalendárium megnyitásával megkezdődik az ünnepléssorozat. Ha azt szeretnénk, hogy az adventi ablakok mögött egészséges nassolnivalók legyenek, akkor erre a legjobb megoldások a diófélék, aszalt gyümölcsök. Akár szépen csomagolva magukban, akár kekszként, müzslifalatként, édes/sós rágcslnivalóként. Ezek a finomságok az adventi kalendárium mellett természetesen tökéletes Mikulás-csomag töltelékek is.

A diófélék, aszalt gyümölcsök klasszikus szereplői az ünnepi menünek. A hagyományos bejglík, diós, mákos sütemények mellett készülhetünk különleges fogásokkal is:

- vendégváró falatként készíthetünk érlelt sonkába vagy vékonyra klopolt csirkemellbe tekert (és megsütött) aszalt sárgabarack-, aszalt szilva-darabokat, vagy
- tálalhatunk karakteres sajtokat friss vagy aszalt gyümölccsel, dióval,
- zsírszegényen készült sültjeink mellé készíthetünk aszalt gyümölcsökkel gazdagított fűszeres mártásokat,
- hagyományos köreteink egy részét helyettesíthetjük friss zöldségekből készített, pirított dióval, mandulával vagy tökmaggal dúsított salátával, dió-, mák-, tökmag-, szezám-magolajos öntettel,
- kipróbálhatunk új, aszalt gyümölcsökkel édesített, hozzáadott cukormentes gyümölcskenyér, diós keksz vagy máktorta recepteket,
- asztali ropogtatnivalóként készíthetünk sütőben pirított fűszeres magkeveréket dióval, mandulával, kesudióval, törökmogyoróval.

## Receptek

### Ünnepi gyümölcskenyér

Hozzávalók a tésztához:

- 6 db tojás (M)
- 30 g teljes kiőrlésű liszt
- 90 g finomliszt
- 80 g barna cukor vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítőszer
- 1 csomag vaníliás cukor

- 1 csomag sütőpor
- 3 ek zsemlemorzsa
- összesen 350 g aszalt szilva, füge, mazsola, datolya, sárgabarack - tetszőleges arányban
- 50 g magas kakaótartalmú vagy hozzáadott cukormentes étcsokoládé
- csipet só

Hozzávalók a csokoládémázhoz (elhagyható):

- 100 g magas kakaótartalmú vagy hozzáadott cukormentes étcsokoládé
- 50 g vaj vagy margarin
- 30 g felaprított dió vagy mandulapehely

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra és béleljünk ki sütőpapírral egy hosszúkás kenyérsütő- vagy őzgerincformát. Válasszuk ketté a tojásokat. Egy nagyobb keverőtálban a sárgáját keverjük fehéredésig a cukorral és a vaníliás cukorral, a fehérjékből csipet sóval verjünk kemény habot. A lisztet szitáljuk össze a sütőporral. Adjuk a sütőporos lisztet a tojássárgájás keverékhez, forgassuk át alaposan. Ebbe tegyük bele óvatosan, kis adagokban a felvert tojásfehérje-habot, vigyázzunk, ne törjük össze.

Süssük kb. 20 percig, tűpróbával ellenőrizzük, hogy elkészült-e.

Bevonhatjuk a gyümölcskenyeret csokoládémázzal is. Ehhez a süteményt hagyjuk langyosra hűlni, majd gőz fölött olvasszuk meg a csokoládét, adjuk hozzá a vajat/margarint, és fedjük be a mázzal a süteményt, amit díszíthetünk még enyhén megpirított diódarabokkal, mandulapehellyel is. Ezeket még az olvadt csokoládémázra szórjuk rá.

### **Diós-narancsos kekszgolyók (akár ajándékba is adhatjuk, adventi naptárba is tehetjük)**

Hozzávalók:

- 200 g hozzáadott cukormentes darált háztartási keksz
- 200 g darált dió
- 120 g porcukor vagy ennek megfelelő édesítőszer
- 1 dl rum (elhagyható, helyette használható rumaroma vagy ennyivel több gyümölcsle)
- 2 púpozott ek cukrozatlan kakaópor

- 50 ml frissen facsart narancslé (lehet meggylé is, ha más ízvilágot szeretnénk)
- kb. 100 g aszalt szilva

Hozzávalók a csokoládémázhoz (elhagyható):

- 200 g magas kakaótartalmú vagy hozzáadott cukormentes étcsokoládé
- 100 g vaj vagy margarin

Elkészítés:

Egy nagyobb keverőtálban elkeverjük a darált kekszet, a diót, a kakaóport, és a cukrot/édesítőszert. Hozzáadjuk a narancslevet és a rumot, ha használunk. Az egészet alaposan átforgatjuk, hogy a folyadék mindenhol átjárja a száraz alapanyagokat. Fél órára a hűtőbe tesszük a masszát. Eközben az aszalt szilvákat félbe/háromba vágjuk. Az alapmasszából - szükség esetén enyhén nedves kézzel - diónyi gombócokat formázunk, amelyek közepébe egy-egy darab aszalt szilvát nyomunk. Gömbölyítjük a golyókat, majd 1-2 óráig újra a hűtőben pihentetjük azokat. Ezt követően bevonhatjuk ezeket csokoládémázzal, vagy megforgathatjuk kakaóporban esetleg cukros/édesítő fahéjban is. A csokoládémázhoz gőz fölött olvasszuk meg a csokoládét, adjuk hozzá a vajat/margarint, és vonjuk be ezzel a mázzal a golyókat.

### Felhasznált irodalom

1. Aune, D., Keum, N., Giovannucci, E. et al. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMC Med 14, 207 (2016). doi.org/10.1186/s12916-016-0730-3  
<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-016-0730-3>
2. Chang, SK, Alaslvar, C, Shahidi, F. Review of dried fruits: Phytochemicals, antioxidant efficacies, and health benefits doi: 10.1016/j.jff.2015.11.034  
[https://www.researchgate.net/publication/291015880\\_Review\\_of\\_dried\\_fruits\\_Phytochemicals\\_antioxidant\\_efficacies\\_and\\_health\\_benefits](https://www.researchgate.net/publication/291015880_Review_of_dried_fruits_Phytochemicals_antioxidant_efficacies_and_health_benefits)
3. Figler M. (szerk.) Élelmiszer-tudományi ismeretek. Budapest: Medicina; 2015  
[https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati\\_iroda/elnyert/Ellelmiszertudomanyi\\_ismeretek.pdf](https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati_iroda/elnyert/Ellelmiszertudomanyi_ismeretek.pdf)
4. FoodData Central - <https://fdc.nal.usda.gov/>

5. Grundy MM, Lapsley K, Ellis PR. A review of the impact of processing on nutrient bioaccessibility and digestion of almonds. *Int J Food Sci Technol*. 2016;51(9):1937-1946. doi:10.1111/ijfs.13192 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5003169/>
6. Holscher HD, Guetterman HM, Swanson KS, An R, Matthan NR, Lichtenstein AH, Novotny JA, Baer DJ. Walnut Consumption Alters the Gastrointestinal Microbiota, Microbially Derived Secondary Bile Acids, and Health Markers in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. *J Nutr*. 2018 Jun 1;148(6):861-867. doi: 10.1093/jn/nxy004. PMID: 29726951; PMCID: PMC5991202. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29726951/>
7. Kalita S, Khandelwal S, Madan J, Pandya H, Sesikeran B, Krishnaswamy K. Almonds and Cardiovascular Health: A Review. *Nutrients*. 2018;10(4):468. Published 2018 Apr 11. doi:10.3390/nu10040468 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5946253/>
8. Omega-3 Fatty Acids - Fact Sheet for Health Professionals - <https://ods.od.nih.gov/factsheets/omega3fattyacids-healthprofessional/>
9. Ros E. Health benefits of nut consumption. *Nutrients*. 2010 Jul;2(7):652-82. doi: 10.3390/nu2070652. Epub 2010 Jun 24. PMID: 22254047; PMCID: PMC3257681. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257681/>
10. Stacewicz-Sapuntzakis, M, Bowen, P. E., Hussain, E. A., Damayanti-Wood B. I., Farnsworth, N. R., Chemical Composition and Potential Health Effects of Prunes: A Functional Food?, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 41:4, 251-286, DOI: 10.1080/20014091091814 - <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/20014091091814>
11. Webb, D,: Nuts And Seeds, *Today's Dietitian*, Vol. 21, No. 3, p. 20 March 2019 <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/0319p20.shtml>
12. Wolfram, T.: What Are Chia Seeds, [eatright.org - Academy of Nutrition and Dietetics - https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/what-are-chia-seeds](https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/what-are-chia-seeds)

**Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége**

1033 Budapest, Vajda János u 11. 1. emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL**

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztette:

Bodon Judit dietetikus

Szerkesztőbizottság:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus, MSc  
okleveles táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus,  
egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Erdélyi Alíz (MDOSZ főtitkár, dietetikus, MSc  
okleveles táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉssel SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

---