

Szent István Egyetem Élelmiszertudományi Kar
Csokoládé-, kávé, teakészítő mester szakmérnök és szaktanácsadó továbbképzési szak
Gabona- és Iparinövény Technológiai Tanszék

Brándisz Edit

Hogyan lehet jelen a csokoládé az inzulinrezisztensek életében?

A modern és felgyorsult világunkban egyre növekvő mértékben van jelen a túlzott cukorfogyasztás, amelyre a nemzetközi egészségügyi szervezetek is folyamatosan figyelmeztetnek. A magas cukortartalom és a hozzáadott cukor mértéktelen fogyasztása mellett a különböző környezeti hatások szervezetünket negatívan befolyásolják és ennek eredménye betegségek formájában is jelentkezhet. Személyes indíttatás is vezérelt a kiválasztott témám feldolgozásában, hiszen baráti körömben is megjelent az inzulinrezisztencia és a környezetemben is egyre többen figyelnek arra, hogy az étellel bevitt cukor mennyiségét csökkentsék az egészséges táplálkozásnak megfelelően.

A fentiek alapján vizsgáltam dolgozatomban a csokoládét, hiszen a benne lévő cukor mennyisége hatással van szervezetünk szénhidrát anyagcsere folyamataira. A táplálkozásfiziológiai hatásai, kémiai összetevői mellett részletesen tértem ki a cukorra, mint a csokoládé egyik fő összetevőjére, kiemelve a jellemzőit, a fajtáit, a szervezetre gyakorolt hatásait.

Céljaim között szerepelt annak a tévhitnek az eloszlatása, mely szerint az inzulinrezisztensek nem fogyaszthatnak csokoládét és szerettem volna bemutatni, hogy a tiltás nem vonatkoztatható általánosságban véve minden csokoládéra, hiszen készülhetnek olyan csokoládék, amely pozitív élettani hatásai - pl. a magas antioxidáns- és polifenol-tartalom – miatt, nemcsak hogy fogyaszthatók, hanem egészségesek akár az anyagcsere-zavarral élők számára is.

A téma feldolgozása során a világhálón hozzáférhető szakmai folyóiratokból, orvosok, dietetikusok cikkeiből, egyetemi és oktatási jegyzetektől, nemzetközi szervezetek publikációiból jutottam az információkhoz.

A téma ismertetése szempontjából fontosnak tartottam kitérni az inzulinrezisztenciához tartozó nélkülözhetetlen fogalmakra, amelyekre a vizsgált összetevők, a cukorhelyettesítők, a csokoládéval párosítható termékek, növények során visszautaltam.

A csokoládé bár nem alapvető élelmiszer - az élvezeti cikkek közé soroljuk -, de szinte mindannyiunk életében szerepet játszik, akár csak abból a szempontból is, hogy hatással van a hangulatunkra; ezt alapul véve, arra is kíváncsi voltam, hogyan működik ez a hatása és miért okoz boldogságot egy darabka minőségi, magas kakaó tartalmú csokoládé elfogyasztása.

A legfontosabb összetevők ismertetését követően a „cukormentes” csokoládék bemutatására helyeztem a hangsúlyt – utalva a táplálkozástani szempontokra is -, olyan termékekre, amelyekhez ma már a piacon is hozzájuthatunk és a klasszikusnak nevezhető szacharóz helyett pl. kizárólag fruktózt vagy éppen ellenkezőleg kizárólag glükózsirupot vagy cukoralkoholokat tartalmaznak.

Személyes indíttatásom és célom a minőségi, prémium kategóriát képviselő csokoládék fogyasztásának népszerűsítése, ez vezérelt abban, hogy szétnézzek a világversenyeken szereplő magas kakaó tartalmú díjazott csokoládék terén, ezzel is utalva arra, hogy ezen csokoládék is képesek kimagasló élvezeti értékeket nyújtani.

Dolgozatomban ötletekkel szeretnék szolgálni azon elhivatott termékfejlesztőknek, akik a jövőben inzulinrezisztensek számára fejlesztenének csokoládékat. Azokat a gyümölcsöket, magokat és gyógynövényeket gyűjtöttem össze, amelyek a csokoládéval való párosítás során magas vitamin- és ásványianyag-tartalmuk alapján egy még egészségesebb és az anyagcsere folyamatokra jótékonyan ható csokoládét alkothatnak.

A szakdolgozatom végére érve egyértelműen kijelenthetem, hogy az inzulinrezisztensek számára is fogyasztható a csokoládé; természetesen figyelemmel kell lenni az összetevőire, a benne található cukor mennyiségére, milyenségére és szem előtt kell tartani minden esetben a mértékletességet is.