

## A NÉPTÁPLÁLKOZÁS RACIONALIZÁLÁSA

A néptáplálkozásnak minőségi kérdései állandóan foglalkoztatják a szakirodalmat, ami örvendetes jele annak, hogy a különféle tömegélelmezési rendszerek megszervezésében is érvényesül a tudománynak az az álláspontja, hogy a táplálkozás nem tisztán a kalóriák, vagy pedig a zsír, fehérje, szénhidrát megoszlási arányának kérdése, hanem másféle anyagoknak (ú. n. esszenciális aminosavak, vitaminok) megfelelő mennyiségben való juttatása is elengedhetetlen.

A német egészségügyi szolgálati és jóléti szakszervezet tagjai részére figyelmeztető lapot adott ki (Nationalsoz. Volksdienst 1939. 6. szám). Ebben az egészséges táplálkozás szempontjából általános irányelveket jelöl meg és különös nyomatékkal foglalkozik a szervezet vitaminháztartásának egyensúlyával. Ez az utasítás a vitaminok közül kizárólag a C vitaminnal foglalkozik és rámutat arra, hogy ennek hiánya csökkenti a szervezet ellenálló erejét a fertőző baktériumokkal szemben és a védőoltás is csak akkor válik hatásossá, ha a szervezet elegendő vitaminkészlettel rendelkezik. Számolni kell azzal is, hogy fertőző betegségekben a vitaminelhasználás fokozott és a megszokott táplálkozási étrend nem biztosít elegendő vitamint a szervezet számára. Nagy gondossággal kell tehát összeállítani az étlapot. Az egyéni és a tömegétkeztetésben fontos, hogy az élelmiszereket úgy tároljuk, úgy állítsuk elő, vagy készítsük el, hogy elegendő vitaminnal lássuk el a szervezetet. Fokozottabb jelentősége van ennek a téli és koratavaszi hónapokban, továbbá a gyermekkorban vagy járványok idején. Fontos tehát, hogy a vitaminokra vonatkozó legelemibb ismereteknek azok is birtokában legyenek, akik bármi vonatkozásban tömegélelmezéssel foglalkoznak, mert ez a dolog természeténél fogva igen sok esetben orvosi irányítástól függetlenül történik, mint például nevelőintézetek növendékeinek étkeztetésében. Elengedhetetlen tehát, hogy nem orvosok is tájékozva legyenek bizonyos elemi ismeretekről. Ezért a figyelmeztető lap táblázatban sorolja fel az élelmiszerek A-, B-, C-, D-vitamintartalmát. Miután csupán a C-vitaminnal foglalkozik, a zöldségféléket és gyümölcsöket sorolja fel. Rámutat arra, hogy a felsorolt élelmiszerek közül számos – igen gazdag C-vitamintartalma ellenére is – alig kerül elegendő mennyiségben fogyasztásra. Végül közli a napi vitaminszükséglet hozzávetőleges mennyiségét: A-vitaminból 3-5 mgr, B vitaminból 1 mgr, C-vitaminból 50 mgr, D-vitaminból 0.02 mgr.

A halnak a tömegélelmezésben való nagyobb szerephez juttatása régi törekvés. Már az 1929-ben Berlinben megrendezett „Táplálkozáskiállítás” a halászatot, mint a legigazibb őstermelést jelölte meg és sürgette ennek a táplálkozásban intenzív kihasználását. A kérdés fokozottabban érdekli a tengerrel bíró országokat és a korszerű felfogásnak megfelelően, a kutatók nagy érdeklődéssel fordulnak a hallal való táplálkozás minőségi kérdései felé. Így Guldbrand Lunde (Zentralbl. für die ges. Hygiene 45. kötet, 7. füzet) a norvég konzerváló ipar kutató laboratóriumában vizsgálat tárgyává tette, hogy a halaknak és haltermékeknek konzerválása milyen mértékben befolyásolja azok eredeti vitamintartalmát. Az A-vitamin legfőbb forrásának a halak májszíra bizonyult. A kövér halak májának öt-tízszerezes a vitamintartalma, mint a soványakénak. Miután a vitaminok, különösen az A- és C-vitamin a hőnek és oxigénnek behatására jórészen elbomlanak, a levegő kizárásával történt tárolás bizonyult a legjobb eljárásnak. A kövér halak májában és zsíradékában nagymennyiségű D-vitamin is található. Ez a D-vitamintartalom a sterilizálás és füstölés folyamán sem

csökken. A szerző szerint a halikrában nagymennyiségű C-vitamin van. Ugyancsak nagymennyiségben van a a halikrában B<sub>1</sub> vitamin; ezt a vitamint egyes ideg-betegségek gyógyításában ma előnyösen használjuk. Ezek az ismertetett vizsgálatok meggondolandóvá teszik, hogy a magyar népélelmezésben nem lehetne-e nagyobb szerepet biztosítani a hallal való táplálkozásnak?

*Polónyi Pál*