

XXII. Nemzetközi Sajt- és Túrófesztivál:

II. SAJTAKADÉMIA konferencia

A SAJTFOGYASZTÁS TÁPLÁLKOZÁSTANI HATÁSAI

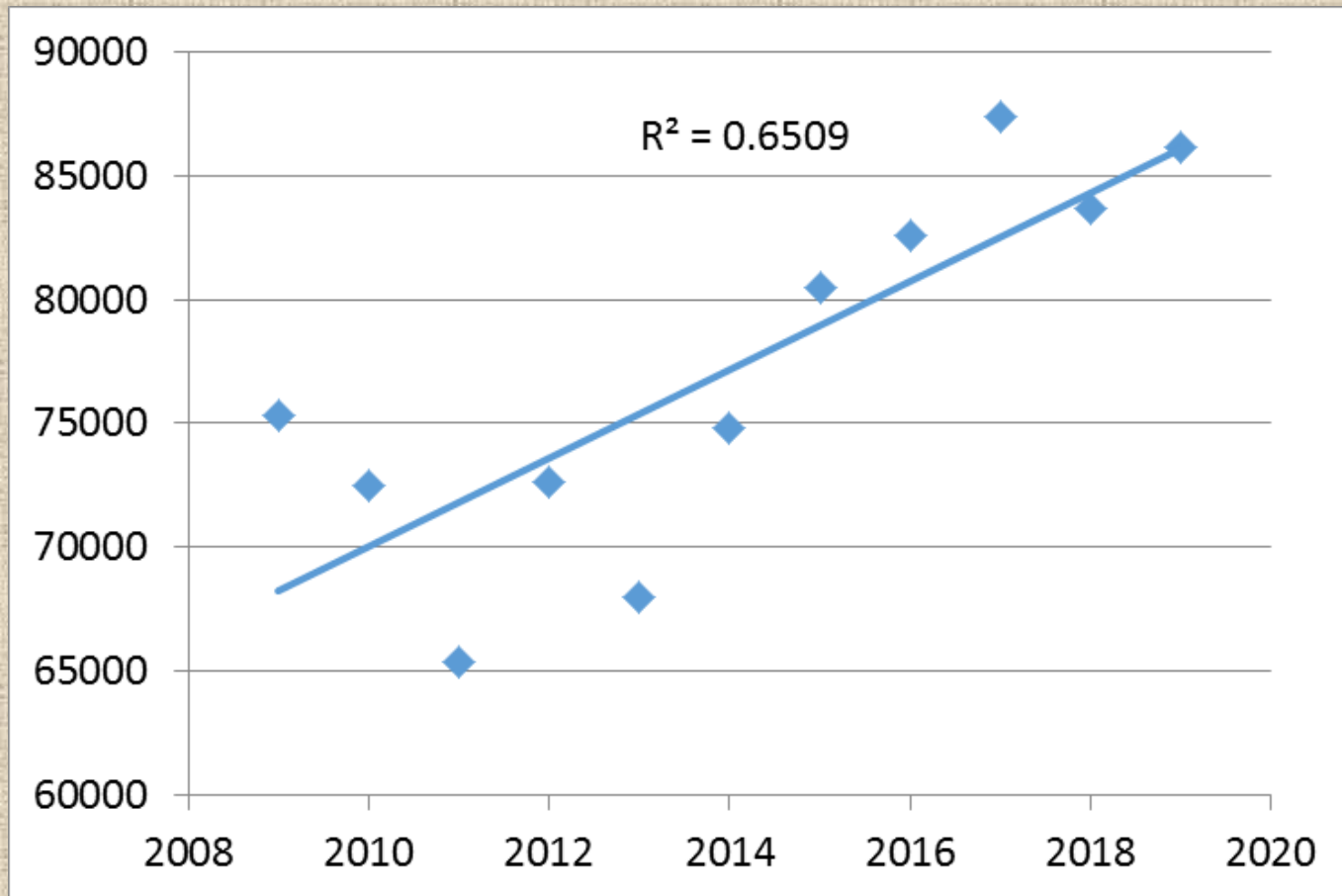
Prof. Dr. Véha Antal CSc., Dr. Csanádi József PhD.

Szegedi Tudományegyetem Mérnöki kar

Élelmiszermérnöki Intézet

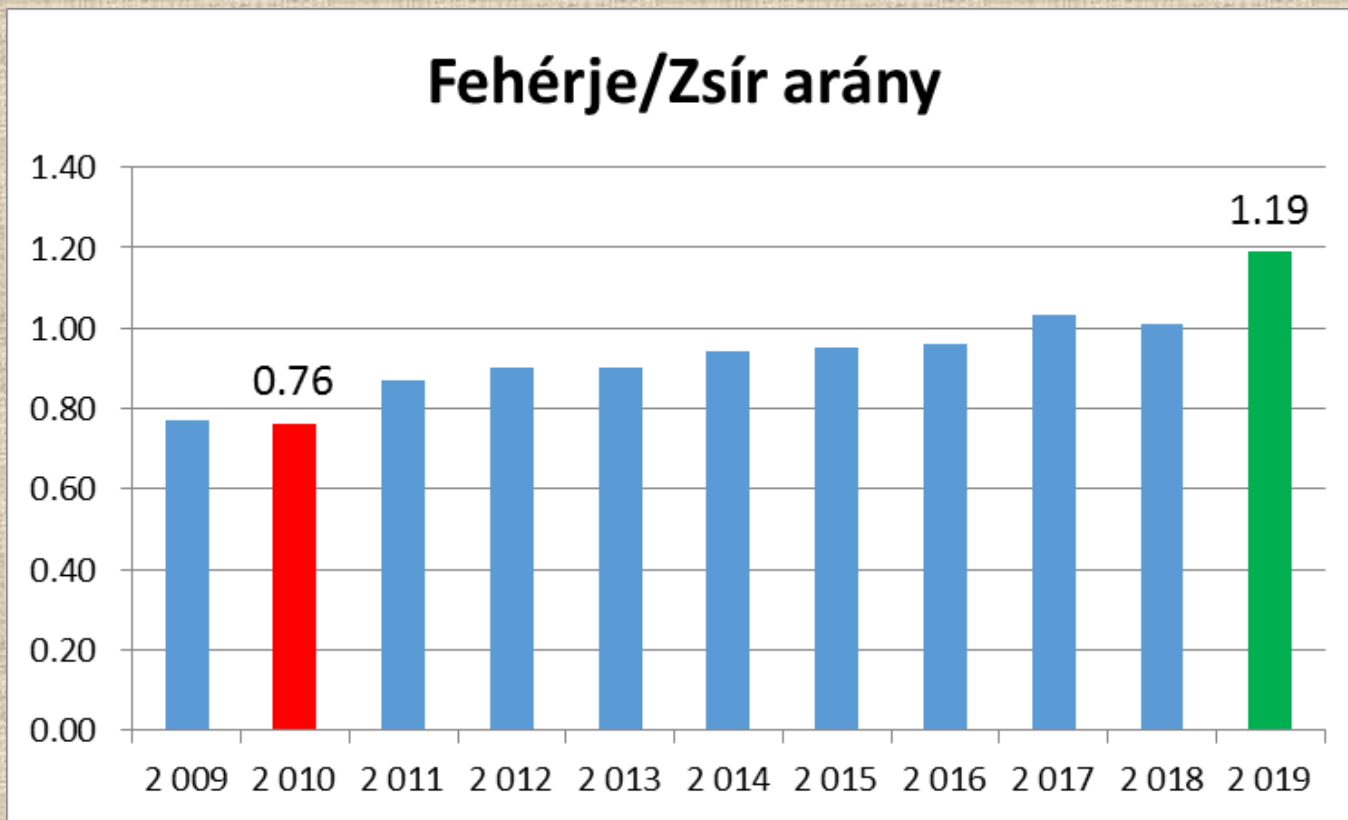
2021. Szeptember 18. Gyomaendrőd

Hazai sajttermelés 2009-2019 között (tonna, KSH)



2019: egy főre eső éves fogyasztás 8,81 kg

Hazai sajtók fehérje-zsír arányának alakulása



Tej és félzsíros sajt összetétele és energiataralma

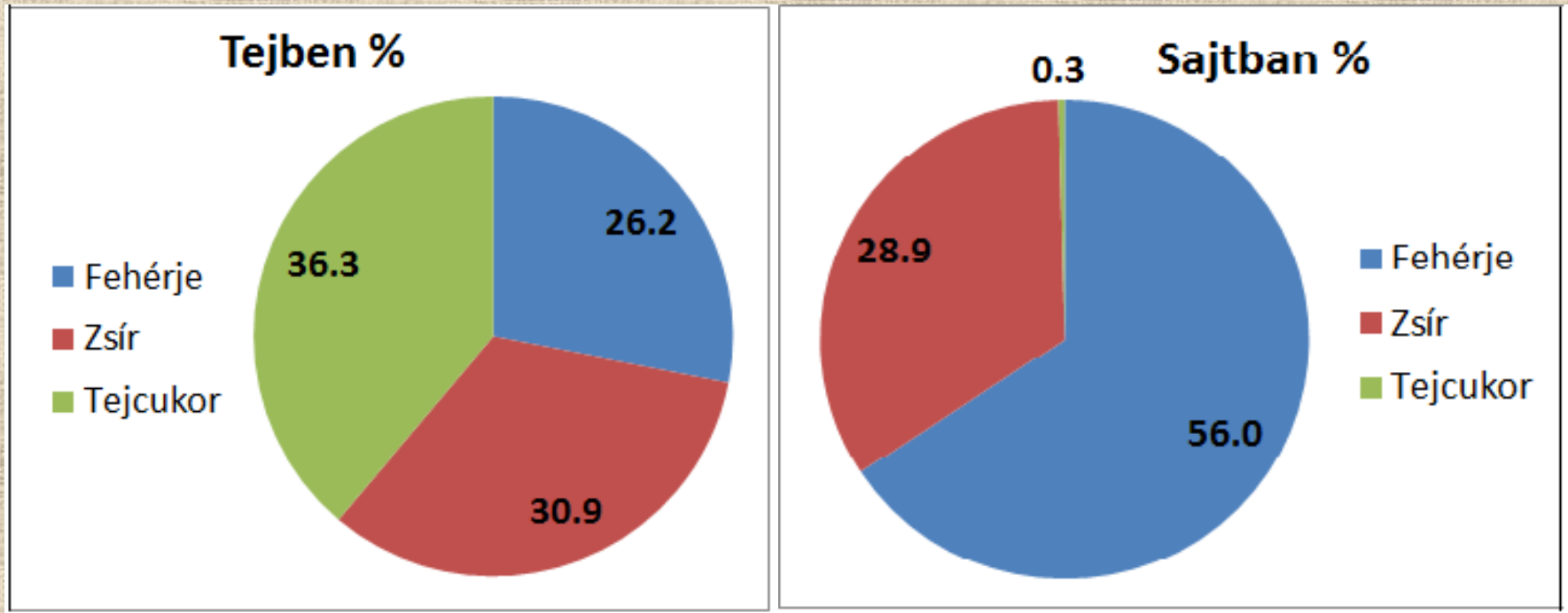
	Tej	Sajt
Víz	87.0	42.0
Fehérje	3.4	32.5
Zsír	3.9	20.3
Tejcukor	4.7	0.2
Ásványi só	0.9	3.5
Konyhasó	0.1	1.5
Össz.	100.0	100.0

Energiataralom 100 g-ban (kcal)		
	Tejben	Sajtban
Fehérje	14.3	136.5
Zsír	35.9	188.8
Tejcukor	19.3	0.8
	69.4	326.1

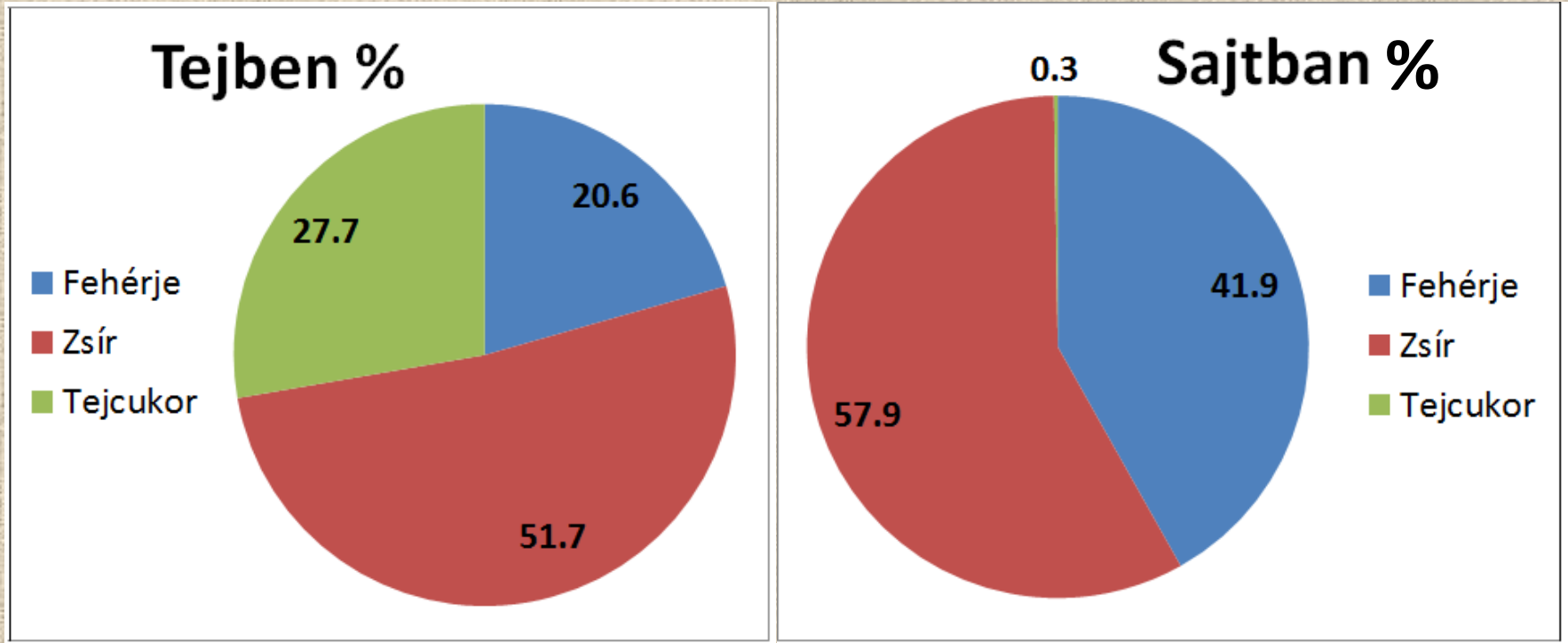
Oltós sajtok fő összetevőinek mennyisége (%)

Alkotórész	Keményajt	Félkemény	Lágysajt
	%		
Víz	33-38	41-52	50-60
Fehérje	28-32	24-35	18-26
Zsír	27-31	5-29	4-27
Tejcukor	0	0,1-0,3	0,1-2,5
Ásványi sók	2,5-4	2,2-3,6	1,8-3,0
Konyhasó	0,8-2,0	0,8-2,0	1,4-6,0

Fő alkotók aránya a szárazanyagban (%)



Az alkotókból származó energia aránya tejben és félzsíros sajtban (%)



Sajtok kiemelt táplálkozási értéke

- Koncentrált energia és tápanyagforrás
- Takarmányozás ⇒ finomösszetétel változás:
 1. **Zsírsavösszetétel: telítetlen zsírsavak, omega 3 zsírsavak CLA mennyiségének, arányának növelése. Sajtban egyébként is nagyobb mennyiség, mint tejben.**
 2. **Ásv. ag. mennyiség növelése: Ca, Se, Zn, Fe**
 3. **Technológia: pl. CLA termelő Lactobacillusok sajtkultúrában**

- **LDL szint csökkenése (kb. 5-8%-kal hatékonyabb mint a szintén jó gabonatermékek)**
- **Érlelés miatt gyorsabb tápanyag felszívódás, jobb hasznosulás**
- **Tejcukor nélküli zsírsav és aminosav bevitel!**
- **Fogszuvasodás megelőző hatás (pufferhatás, bakt.megtapadás csökkentése, demineralizáció gátlása (sajt mint étk. befejező fogás))**

Kritikus összetevők

- **D-aminosavak (emésztetetlen – kissé csökken a hasznosítható aminosav mennyiség – főként kemény és extra kemény sajtok)**
- **Biogén aminok jelenhetnek meg (pl. hisztamin, putreszcin, kadaverin- szennyező mikroflóra eredménye)**

Köszönjük a figyelmet!

