

Koczka Viktor

Népegészségügyi MSc, II. évfolyam, Pécs

A NÖVÉNYI OLAJOK ÉS ZSÍROK ZSÍRSAVÖSSZETÉTELÉNEK VÁLTOZÁSA TÖBBSZÖRÖS HEVÍTÉS HATÁSÁRA

Bevezetés: Az étkezési olajok és zsiradékok fontos szerepet töltenek be a humán táplálkozásban, napjainkban újrafelhasználásuk bevált gyakorlat a háztartásokban. Irodalmi adatok szerint a hevített, illetve többszörösen hevített zsiradékok kapcsolatba hozhatóak egyes krónikus betegségek kialakulásának rizikó növekedésével, egyúttal potenciális egészségkárosító hatásuk lehet. **Anyag és módszer:** Vizsgálatunk során 5 féle, a háztartásokban is gyakran felhasznált növényi olajat és zsiradékot analizáltunk. A napraforgó étolajban, repceolajban, szójaolajban, pálmaolajban és extra szűz olívaolajban 180°C-on burgonyát sütöttünk, majd az olajat 70°C-ra hűtve, szűrve 10x ismételtük meg a folyamatot. Mintát a friss, hevítetlen zsiradékokból, valamint az 1., 5. és 10. sütési ciklust követően vettünk, azokat gázkromatográfiás eljárással elemeztük. A kiértékelést Chromeleon 7 szoftverrel, a statisztikai elemzést SPSS 25.0 programmal végeztük, ANOVA tesztet és Post Hoc elemzéseket alkalmazva. **Eredmények:** Minden vizsgált növényi olaj és zsiradék esetében már nyers formában kimutatható mennyiségben voltak jelen a transz-zsírsavak, sőt a hevítési számmal arányosan további szignifikáns emelkedést tapasztaltunk ($p < 0,05$). **Következtetések:** Vizsgálatunk során a hevített és többszörösen hevített növényi olajokban az egészségre kedvezőtlen zsírsavváltozásokat figyeltünk meg. A pontosabb és átfogóbb kép érdekében további vizsgálatokra van szükség.

Témavezetők: Szabó Zoltán¹, Marosvölgyi Tamás², Raposa L. Bence³

¹PTE ETK Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

²PTE KK Gyermekgyógyászati Klinika

³PTE ETK Alapozó Egészségtudományi és Analitikai Laboratóriumi Kutatóközpont