

A HALFOGYASZTÁS JELENTŐSÉGE, TENDENCIÁI

Békefi Emese - Váradí László

Halászati és Öntözési Kutatóintézet
Szarvas

BEVEZETÉS

A halászat a magyar nép egyik ősfoglalkozása volt, mely klasszikus értelmezésben még napjainkban is megélhetést biztosít számos halászdinasztiának. Történelmi dokumentumok és kulturális emlékek sokasága jelzi a hal jelentőségét az ember életében és megkülönböztetett szerepét fejlődésében. A hal nem csak a foglalkoztatásban, hanem a táplálkozásban is fontos szerepet tölt be. A halhús köztudottan egészséges, könnyen emészthető fehérjét tartalmazó, s általában zsírszegény, ásványi anyagokban, vitaminokban gazdag élelmiszer. A halhús kedvező élettani hatásait korábban, elsősorban tapasztalati úton szerzett megfigyelésekre alapozták, később a táplálkozás-élettani és orvostudományi kutatások is igazolták.

A HALHÚS ELŐNYÖS ÉLETTANI HATÁSAI

“Szívbarát” élelmiszer jellegét a 80-as évek közepén kezdték hangsúlyozni, amikor is széles körben ismertté váltak a Grönlandon illetve Dániában városi körülmények közt élő eszkimók vér zsír szintjeiben mérhető, a tengeri hal fogyasztásával összefüggésbe hozható különbségek. A grönlandi eszkimó népesség körében tízszer alacsonyabb volt a szív- és érrendszeri betegségek miatt bekövetkező elhalálozások arányszáma.

A 80-as évek végére, az egyre szélesedő kutatások eredményeire alapozva vált egyre ismertebbé, hogy különösen a tengeri halakban lévő olaj olyan zsírsavakat – úgynevezett omega-3 vagy másnéven (n-3)-típusú zsírsavakat – tartalmaz, amelyek alkalmasak a szívinfarktus megelőzésére (1. ábra). Széles körben megkezdődtek a biokémiai, orvosi kutatások. Napjainkban több százra tehető azon kutató csoportok száma, amelyek az omega-3 zsírsavak, illetve a halhús és a halolajok élettani hatását kutatják.

Főképpen a fejlett ipari országokban folyó orvosi, biokémiai kutatásoknak köszönhetően, ma már számos összefüggést tisztázottnak tekinthetünk. A vizsgálatok eredményei alapján ma már bizonyosra vehető, hogy az omega-3 típusú zsírsavak az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagok. Szerepük alapvető például a szervezet mikroszkópikus határhártyáinak felépítésében, s a szem látóbíborának működésében. Az omega-3 típusú zsírsavak a belőlük képződő eikozanoidoknak nevezett vegyületek révén az egész anyagcsere szabályozásában részt vesznek, így emiatt is nélkülözhetetlenek a szervezet működéséhez.

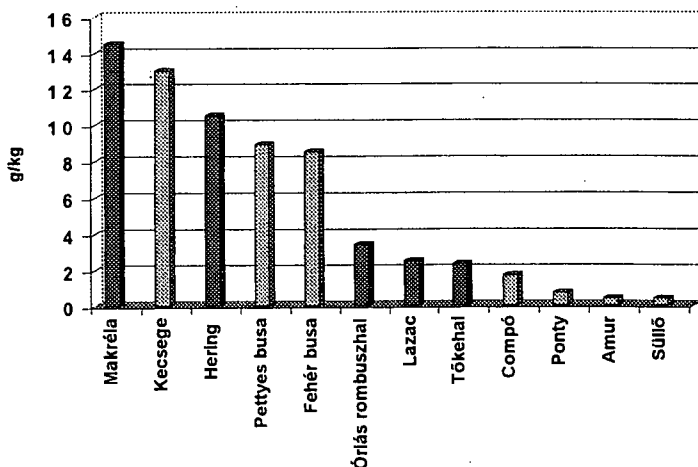
Bebizonyosodott az is, hogy többek között a vérzsír szintek befolyásolásával, különösen a trigliceridek szintjének csökkentésével, valamint a szívritmus

Bebizonyosodott az is, hogy többek között a vérsír szintek befolyásolásával, különösen a trigliceridek szintjének csökkentésével, valamint a szívritmus szabályozásával (az aritmia kialakulásának akadályozásával), mérséklük a szívinfartus kialakulásának veszélyét. Az omega-3 zsírsavak élettani hatásának vizsgálatával a 1980-as évek közepétől hazánkban is több kutatócsoport foglalkozott és kórházi vizsgálatokra is sor került. Magyarországon különös fontossága van ezeknek a vizsgálatoknak, hiszen a halálesetek 54%-ában szív-és keringési betegség az ok. Sajnálatos tény, hogy 1970-től emelkedett a férfi lakosság szív-és érrendszeri megbetegedéseiből eredő halálesetek száma, ugyanakkor a sok halat fogyasztó Japánban folyamatosan csökkent. Magyarország és Japán halálozási statisztikáinak összehasonlítása során nyilvánvalóan több tényező hatását kell figyelembe venni, mégis elgondolkodtató, hogy míg Japánban a nagy halfogyasztás mellett igen alacsony a telített zsírok bevitel, addig hazánkban a helyzet fordított. A hazai halfogyasztás a Japánénak mintegy harmincad része, ugyanakkor huszonkétszer több állati zsiradékot fogyasztunk, mint Japán.

A halhús a többszörösen telítetlen zsírsavakon túl jelentős forrása egyes makro- és mikroelemeknek, mint például a vas, cink, szelén, vagy a jód. Szeléntartalmánál fogva jelentős szerepet játszik a szervezet méregtelenítésében a káros szabadgyökök, a nehézfémek lekötésében és egyidejűleg erősíti az immunrendszert is.

Vitamintartalom szempontjából az A, B1, B2, B6, C, D, E, és Nikotinamid tartalma jelentősebb, és heti kétszeri halfogyasztás fedezi a szervezet vitaminigényét.

A halhús talán kevésbé ismert előnyös tulajdonsága az a sajátos szövet szerkezet, amire a rövid szegmensekből összetevődő izomrostok és a közöttük levő finom szerkezetű kötőszövet jellemző. A halhús e tulajdonságának tudható be könnyű emészthetősége.



1.ábra Egyes tengeri és édesvízi halak eikozapentaensav (EPA) tartalma

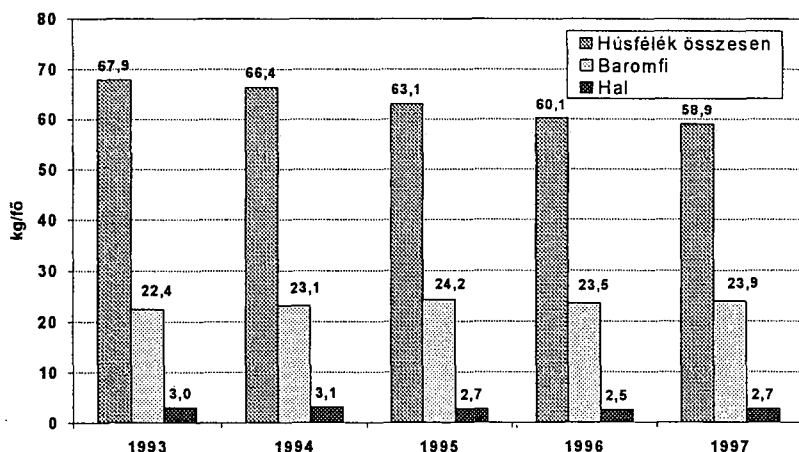
HAZAI HALTERMELÉS ÉS HALFOGYASZTÁS

Magyarország vízrajzi és klimatikus adottságai kedvezőek a halhústermeléshez. A domborzati és az éghajlati viszonyok mellett az őshonos halfauna összetételének is tulajdonítható, hogy a pontyos tógazdálkodás vált hazánkban a haltermelés legfontosabb területévé.

Hazánk gazdaságilag legfontosabb halfaja a ponty, amely éves haltermelésünknek 65-70%-át adja. Szerepe nem csak a tógazdaságokban meghatározó, hanem a víztározók és a holtágak, illetve egyéb élővizek halgazdálkodásában is, és a horgászok zsákmányának is mintegy felét ez a halfaj teszi ki. A ponty után tógazdaságainkban a második legjelentősebb hal a busa (fehér és pettyes) amely a tógazdasági termelés 15-18%-át adja. Tógazdasági termelésünk 2-3%-át, természetesvízi halfogásunk 10-12%-át adják a ragadozó halak (csuka, harcsa, süllő).

A tógazdasági és természetesvízi halgazdálkodáson kívül egyre nagyobb szerep jut az "iparszerű" intenzív haltermelésnek is, ahol az előállított halmennyiség az összes haltermelésünk 7%-át teszi ki. Az intenzív haltermelés közel 80%-át az afrikai harcsa, 8%-át az angolna adja, a fennmaradó 12%-on belül közel azonos arányban van jelen a pisztráng, a tilápia és a tokfélék termelése.

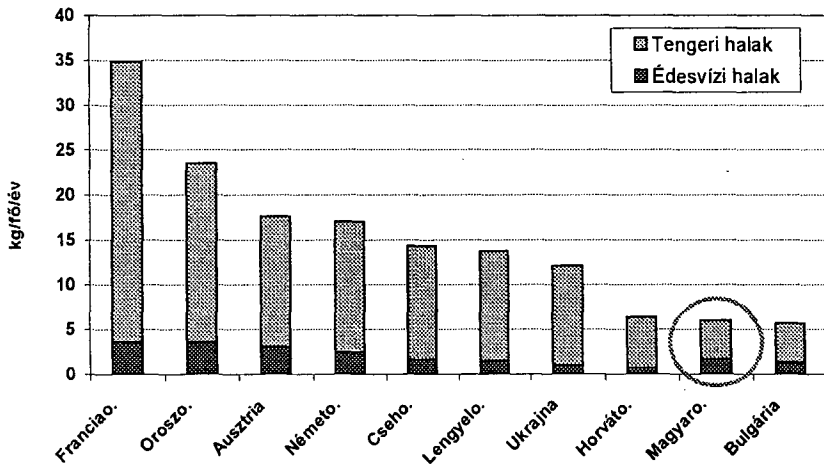
Magyarországon a kilencvenes évek végén regisztrált 65kg/fő érték körüli éves húsfogyasztásnak mintegy 40%-át a sertéshús, a másik 40%-át a baromfi, és 6-8%-át a marhahús teszi ki és a maradék megoszlik a halhús és egyéb húsfélék között (2. ábra). Ha az adatokat országos összesítésben vizsgáljuk, akkor megállapítható, hogy a halhús relatív nagysága a húsfogyasztási szerkezetben az elmúlt években nem nagyon változott.



2. ábra Húsfogyasztás Magyarországon

Forrás: Szűcs, 2001

Jelenleg az egy főre jutó éves halfogyasztásunk 2,5-3 kg között alakul, mely az összes húsfogyasztásunkon belül 4-5%-ot jelent. Ez a mennyiség egyaránt magában foglalja a saját termelésű, valamint az import eredetű halászati termékeket. A jelenlegi hazai halfogyasztás a világ átlagának mindössze 18%-a, azonban azt feltétlenül meg kell jegyezni, hogy édesvízi halfogyasztásunk az európai átlag körül alakul (3. ábra).



3. ábra Halak és haltermékek fogyasztása néhány európai országban 2000-ben
 Forrás: FAO Fishstat Plus, 2002

Európában általános tendencia, hogy az egy főre eső hal-és halászati termék fogyasztása lassan, de folyamatosan nő és napjainkban Európában mintegy 24 kg/fő az éves átlag. A magyar fogyasztási színvonal ettől messze elmarad.

Hazánkban az 5 kg/fő éves halfogyasztási értéket az optimista előrejelzések szerint már 2005-ben elérjük, míg a pesszimista előrejelzések szerint ez csak 2010-re várható. Az ágazat középtávú célkitűzése az 5-8 kg/fő éves fogyasztási színvonal elérése, de még ennél is magasabb érték, mintegy 20-24 kg/fő/év lenne megfelelő táplálkozás-élettani szempontból. A jövőbeni tervek szerint ennek a kívánatos mennyiségnek mintegy 60%-át hazai termelő bázisainknak kellene előállítani.

A hazai termelés elsősorban élő hal formájában, míg az import főleg feldolgozott formában (konzerv, mélyhűtött konyhakész, mélyhűtött filé, pácolt, füstölt stb.) kerül a fogyasztókhoz. A rendelkezésre álló adatok szerint a hazai fogyasztási szerkezetben mintegy 50-60% az élő hal, 20-25% a fagyasztott, 10-15%a konzerv és 5% körüli az egyéb halkészítmény.

A fogyasztással kapcsolatban bizonyított, hogy az emberek többsége nem zárkózik el a halhústól, így nem a kedveltségben kell elsődlegesen keresni az alacsony fogyasztás okát.

HALFOGYASZTÁSI SZOKÁSOK FELMÉRÉSE

A hazai halfogyasztás növelését elősegítendő, a HAKI és a Debreceni Egyetem az egész országra kiterjedő vizsgálatokat végzett a kilencvenes évek végén a hazai szokások felmérésére vonatkozóan.

A halhús fogyasztási szokások és fogyasztói viselkedések egy bonyolult, soktényezős rendszerben alakulnak ki. A legfontosabban ható tényezők: árak, hagyományok, kedveltség, divat, ízlés, elérhetőség, reklám, csomagolás, családi szokások.

E vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a hazai halfogyasztásban alapvetően a vallási ünnepekhez kötődő tradíciók a meghatározóak és nem a korszerű táplálkozás motiválja a vásárlókat.

Az is kiderült a vizsgálatokból, hogy a hazai lakosság alapvetően szereti a halat, hiszen arra a kérdésre hogy általában véve szeretik-e a halételeket a megkérdezettek 77%-a igennel válaszolt. A nemmel válaszolókat megkérdezték, hogy mi az oka annak, hogy nem szereti a halat. A válaszokból kiderült, hogy a szálkasság és a szag a legfontosabb fogyasztást negatívan befolyásoló tényező.

A felmérésből az is bebizonyosodott, hogy hazánk lakossága alkalmi halfogyasztó. Arra a kérdésre ugyanis, hogy milyen gyakran fogyaszt friss halhúst, a megkérdezettek 49%-a válaszolta azt, hogy alkalmi módon fogyaszt friss halat. Bizonyos rendszerességgel (hetente, havonta) friss halat valamilyen formában (sült hal, halászlé, stb.) fogyasztók aránya az összes megkérdezett százalékában 42% volt. Gyakorlatilag a halételeket kifejezetten elutasítók aránya 9%, ami összefügg a kedveltség során megállapított értékekkel.

Megállapítható, hogy a fogyasztók ismerete a halról és halkészítményekről nagyon hiányos. Napjainkban már több szakácskönyv áll rendelkezésre, melyek a halételek receptjeinek széles skáláját kínálják, azonban Magyarországon sokak számára a halételt még mindig a hagyományos halászlé, sült-és rántott hal jelenti.

Mindezek után felmerülhet az a kérdés, hogy van-e reális alapja a halfogyasztás jelentős növelésének. A válasz egyértelműen igen, mert változik a vásárlói szemlélet, a fogyasztók egyre inkább az egészséges, biztonságos, finom, gyorsan és könnyen elkészíthető élelmiszereket keresik. Az egyik legfontosabb kitörési pont a hazai halhús fogyasztás növelésére, a halhús kedvező táplálkozás-élettani hatásainak a hangsúlyozása, annak beépítése a fogyasztás-és eladásösztönző rendszerekbe és eszközökbe.

Mindezek mellett elmondható, hogy vízi erőforrásaink továbbra is kihasználatlanok (adottak a fenntartható fejlesztés feltételei), valamint hazánkban értékes szakmai potenciál áll rendelkezésre.

A halfogyasztás növelésének érdekében azonban az adott feltételeken túl fontos, hogy szem előtt tartsuk a legfőbb feladatokat, melyek a következők:

- Fajtaválaszték bővítés, technológiafejlesztés;
- Feldolgozás és termékfejlesztés;
- Marketing;
- Piacszervezés;
- Kutatás-fejlesztés.

IRODALOM

- Halhús fogyasztási szokások felmérése az ország egyes régióiban. Tanulmány, HAKI-Debreceni Egyetem, 1997.
- Dr. Barna Éva et. al. 2000. Táplálkozás egészségkönyve. Kossuth kiadó, Budapest
- FAO Fishstat Plus, 2002