

A friss gyümölcsök és zöldségek jobbák, mint a fagyasztott, konzerv és szárított változataik?



JÓ TUDNI

- A friss, fagyasztott, konzerv és szárított/aszalt gyümölcsök és zöldségek egyaránt táplálók, és beleszámítanak a napi 5 adag zöldség és gyümölcsfogyasztásba. Lehetőség szerint, válasszon hozzáadott cukor nélküli konzervgyümölcsöt és kis sótartalmú zöldségeket (<0,3 g só/100 g).
- A fagyasztott és konzerv gyümölcsök és zöldségek tápértéke összemérhető a friss változatokéval, sőt néha még kedvezőbb is lehet. Mivel sokkal hosszabb ideig eltarthatók, kisebb az esélye, hogy elfogyasztásuk előtt megromlanak, ami segít az otthoni élelmiszer-pazarlás csökkentésében. Emellett általában megfizethetőbbek is, mint a friss zöldségek és gyümölcsök.
- Az a meggyőződés, miszerint „a friss a legjobb”, nagyrészt felfogás kérdése, nem pedig tudományos tény. Ami igazán számít az az, hogy sokféle gyümölcsöt és zöldséget fogyasszunk, olyan formában, ahogyan a legjobban beilleszthető az életmódunkba.

A friss gyümölcsöket és zöldségeket gyakran tekintik az egészséges táplálkozás „gold standard”-jának. Azonban a fagyasztott, konzerv és szárított termékek is ugyanolyan táplálók lehetnek. Lássuk, miért nem mindig igaz, hogy „a friss a legjobb”, és hogyan segíthetnek a zöldség- és gyümölcsfélék különböző formái a napi zöldség- és gyümölcsfogyasztás elérésében.

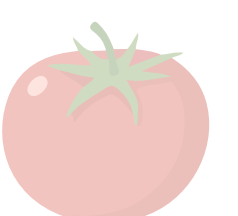
Tény: a friss, fagyasztott, konzerv és szárított/aszalt gyümölcsök és zöldségek egyaránt tápláló választások lehetnek.

A gyümölcsök és zöldségek minden formája – legyen az friss, fagyasztott, konzerv vagy szárított/aszalt – hozzájárulhat az egészséges táplálkozáshoz, és beleszámít a napi 5 adag zöldség és gyümölcsfogyasztásba (naponta min. 500 g gyümölcs és/vagy zöldség fogyasztása javasolt).

A fagyasztásra szánt terményeket általában akkor takarítják be, amikor a legérettebbek, majd gyorsan lefagyasztják, ami elősegíti a tápanyagok megőrzését és lassítja a romlást. (1) A fagyasztott és konzerv gyümölcsök és zöldségek tápértéke összemérhető a friss változatokéval, sőt néha még meg is haladja azt. (2)

A konzerv gyümölcsök és zöldségek szintén jó forrásai a rostoknak és a mikrotápanyagoknak, fogyasztásuk jobb étrendi minőséggel hozható összefüggésbe, ami azt jelenti, hogy az étrend megfelelő tápanyagtartalmú és kiegyensúlyozottabb. (3) Ha lehetséges, válassza a hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcsöket és a kis sótartalmú zöldségeket (<0,3 g só/100 g).

Az aszalt gyümölcsök tápanyagokban gazdagok, és kis adagokban is koncentráltan tartalmazznak rostot, vitaminokat és ásványi anyagokat. Egy 20–30 g-os adag a gyümölcs fajtájától függően a napi rostszükséglet 10–16%-át fedezheti. Az aszalt gyümölcsök rendszeres fogyasztása a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és más krónikus betegségek kialakulásának kisebb kockázatával mutat összefüggést. (5) Nagy energiatartalmukból adódóan, tudatos mértéktartással fogyasszuk őket. 30 grammnyi aszalt gyümölcs (ami körülbelül 80 g vagyis 1 adag friss gyümölcsnek felel meg) a napi 5 adag gyümölcs- és zöldségfogyasztásból 1 adagnak számít. Ez körülbelül 1 púpozott evőkanál mazsolát, szárított ribizlit vagy szultána mazsolát, 1 evőkanál vegyes aszalt gyümölcsöt, 2 fügét, 3 aszalt szilvát vagy 1 marék banánchipset jelent.



Táplálkozási előnyeiken túl a fagyasztott, konzerv és aszalt/szárított termények a friss gyümölcsökhöz és zöldségekhez képest sokkal hosszabban eltarthatók, azaz kisebb az esélye annak, hogy elfogyasztásuk előtt megromlanak, ennél fogva az otthoni élelmiszer-pazarlás csökkentésében is segítséget jelenthetnek. Emellett gyakran olcsóbbak is, mint a friss alternatívák, így könnyebbé teszik a kiegyensúlyozott étrend megvalósítását egész éven át.

Tévhit: a friss gyümölcsök és zöldségek táplálkozási szempontból mindig előnyösebbek, mint a konzerv vagy fagyasztott változataik.

Könnyen gondolhatjuk, hogy a friss mindig jobb, hiszen a „friss” szó a frissen szedett, ízletes és vitaminokban gazdag zöldségek és gyümölcsök képét idézi fel. De végül nem mindig így kerülnek a tányérunkra. Sok esetben a friss gyümölcsöket és zöldségeket korán betakarítják, tárolják, nagy távolságokra szállítják, majd napokig vagy hetekig tárolják az üzletekben és otthon. Ez idő alatt az érés folytatódik, ami javíthatja az ízt, de nem feltétlenül javítja a tápértéket. Eközben a fény és az oxigén csökkentheti bizonyos tápanyagok, különösen a C-vitamin és az antioxidánsok, mennyiségét.(1,5) A betakarítást követő gyors fagyasztás segít megőrizni a vitamin- és antioxidáns tartalmat.

Például a spenót C-vitamin-tartalmának egészét elveszítheti egy hét szobahőmérsékleten való tárolás alatt; míg hűtőben tárolva 75%-át, fagyasztva pedig csupán körülbelül 30%-át. Hasonlóképpen, a zöldborsó is elveszíti C-vitamin-tartalmának 60%-át, egy hét szobahőmérsékleten való tárolás alatt, hűtőben tárolva 15%-át, míg fagyasztva csupán 10%-át.⁶

A fagyasztás, a konzerválás és a szárítás segítik a tápanyagok megőrzését, és bizonyos esetekben még javíthatják is azok biológiai hasznosulását. Például a konzervparadicsom előállításakor alkalmazott hőközlés hatására a sejtfalak lebomlanak, elősegítve a likopin felszabadulását és növelve annak felszívódását a szervezetben. (7) A konzerv és fagyasztott sárgabarackban is megmarad, sőt néhány esetben még növekedik is az antioxidánsok, a béta-karotin, a C-vitamin és a fenolok mennyisége a friss sárgabarackhoz képest.(8)

A szárítás eltávolítja a vizet és koncentrálna a tápanyagokat, habár a szárítás módjától függően csökkenhet a C-vitamin és a karotinfélék mennyisége. (9) Például, ha az élelmiszereket meleg levegővel szárítják, a friss állapotukhoz képest 2-10-szer több C-vitamint veszíthetnek, és karotintartalmuk körülbelül 6-65%-át is elveszíthetik a gyümölcs vagy zöldség fajtájától és a szárítás körülményeitől függően.¹⁰ A szárítás előnyei például, hogy jelentősen csökkenti a tárolási és szállítási költségeket, mivel a szárított élelmiszerek könnyebbek, kisebb a helyigényük, és hosszabb ideig eltarthatók.

Érdemes megjegyezni, hogy a szárítás – és kisebb mértékben a fagyasztás – energiát igényel, ami hatással lehet a termékek környezeti lábnyomára. Azonban ezeket a hatásokat ellensúlyozhatja az, hogy a friss termékekhez képest kisebb mértékű az élelmiszer-pazarlás, hosszabb az eltarthatóság és kevesebb a szállítási veszteség.

A fagyasztás, a konzerválás és a szárítás bizonyos tápanyagokat ugyan megóvhat, de más tápanyagok, mint például a C-vitamin és a B-vitaminok, bizonyos hőkezelési módszerek során lebomolhatnak. Hasonlóképpen, a hosszú ideig tartó főzés, a magas hőmérséklet, illetve bármilyen friss, vagy feldolgozott gyümölcs és zöldség hosszabb ideig történő tárolása csökkentheti a mikrotápanyag-tartalmat.(6, 11)

Tévhit: a „friss a legjobb” szemléletet jobban vezérlik benyomásaink és előítéleteink, mint a tudomány.



Sokan a friss élelmiszereket „természetesnek”, „tisztának” és „egészségesnek” vélik, míg a konzerv vagy fagyasztott változatokat „feldolgozottnak” vagy „másodrangúnak” tartják.^{2,12} Ezek a feltételezések úgynevezett glóriahatást keltenek, ami miatt a frissességet jobbnak érezzük, még akkor is, ha a tápanyagtartalom hasonló. A kulturális magatartás (pl. a friss termékek vásárlása része a „helyes” életmódnak) és a feldolgozással kapcsolatos aggályok szintén erősítik ezeket a feltételezéseket.

Valójában a fagyasztott, a konzerv, a szárított/aszalt gyümölcsök és zöldségek egyaránt tápláló, megfizethető, hosszan eltartható és kényelmes választási lehetőségek, melyek segíthetik a megfelelő mennyiségű zöldség és gyümölcsfogyasztás elérését. A leghatékonyabb választás az, amely elősegíti, hogy minden nap több gyümölcsöt és zöldséget fogyasszunk, akár friss, fagyasztott, konzerv vagy aszalt (szárított) formában.

Felhasznált irodalom:

1. Li L, et al. (2017). Selected nutrient analyses of fresh, fresh-stored, and frozen fruits and vegetables. *Journal of Food Composition and Analysis* 59:8–17.
2. Dudley LM, et al. (2025). As good as fresh nutritionally but not perceived that way: Implicit and explicit biases towards canned and frozen fruits and vegetables. *Food Quality and Preference* 129:105517.
3. Freedman MR & Fulgoni VL (2016). Canned vegetable and fruit consumption is associated with changes in nutrient intake and higher diet quality in children and adults: National Health and Nutrition Examination Survey 2001–2010. *Journal of the Academy of N*
4. Chang SK, Alasalvar C & Shahidi F (2016). Review of dried fruits: Phytochemicals, antioxidant efficacies, and health benefits. *Journal of Functional Foods* 21:113–132.
5. Villa-Rodriguez JA, et al. (2015). Maintaining antioxidant potential of fresh fruits and vegetables after harvest. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 55(6):806–822.
6. Rickman JC, Barrett DM & Bruhn CM (2007). Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part I. Vitamins C and B and phenolic compounds. *Journal of the Science of Food and Agriculture* 87:930–944.
7. Shi J, et al. (2004). Bioavailability of lycopene from tomato products. *Preventive Nutrition and Food Science* 9:98–102.
8. Adkison EC, et al. (2018). Effect of canning and freezing on the nutritional content of apricots. *Journal of Food Science* 83(6):1757–1761.
9. Alasalvar C, et al. (2023). Dried fruits: Bioactives, effects on gut microbiota, and possible health benefits—An update. *Nutrients* 15(7):1611.
10. Onwude DI, et al. (2022). How much do process parameters affect the residual quality attributes of dried fruits and vegetables for convective drying? *Food and Bioproducts Processing* 131:176–190.
11. Rickman JC, Barrett DM & Bruhn CM (2007). Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part II. Vitamin A and carotenoids, vitamin E, minerals and fiber. *Journal of the Science of Food and Agriculture* 87:1185–1196.
12. Song X, et al. (2020). European consumers’ perceptions and attitudes towards non-thermally processed fruit and vegetable products. *Foods* 9(12):1732.

Készült az EUFIC (Európai Élelmiszer-információs Tanács) „Are fresh fruits and vegetables better than frozen, canned, and dried?” című cikke alapján.

Fordította: Vincze-Bíró Andrea, dietetikus, biológus, az MDOSZ elnökségi tagja

Lektorálta: Szűcs Zsuzsanna, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember, az MDOSZ elnöke

Kézirat lezárva: 2026. szeptember 6.

