

A nyers, természetes élelemforrások fontossága

Jason J. Crean, MA, MS

Biológus, állatkerti konzultáns, madarász

Mikor madártulajdonosokkal vagy állatkerti személyzettel beszélek, gyakran mondom nekik, hogy nincs olyan, hogy "teljes értékű" takarmány madaraknak. Mit is értek ezalatt? Alapjába véve nem várhatjuk el, hogy teljesen lemásoljuk a vadonban használatos diétát, amelyhez a különböző fajok adaptálódtak. A vadonban is az a helyzet, hogy amely élelemtípusok valaha bőségesen rendelkezésre álltak, ma már egyre inkább elfogynak. Na de akkor mit tehetünk? Olyan változatos takarmányozást biztosítunk, amennyire csak lehetséges, szem előtt tartva adott madár igényeit. A táplálék a maga nyers, érintetlen formájában a legjobb és leghatékonyabb módja az alapok biztosításának. Az én saját állományomnak, illetve az állatkerteknek, amelyeknél konzultálok, változatos módon adok kiegészítést a nyers étrendhez.

A madaraknak, más állatokhoz hasonlóan, szüksége van szénhidrátokra, zsírokra és proteinekre. Néhányuknak jelentősen magasabb igényeik vannak a többiekhez képest bizonyos tápanyagokból, de általánosságban elmondható, és szinte teljes biztonsággal állíthatjuk, hogy amit felkínálunk, az legyen mindenképpen hasznos és biztonságos számukra. A nyers, egész élelemnek rengeteg formája lehet, a lényeg, hogy az érintetlen, feldolgozás nélküli legyen, ezáltal a tápanyagok elérhetőek a madarak szervezete számára. A legtöbb olaj megfelel a madarak egészséges zsírszükségletének kielégítésére. A gyümölcsökben és zöldségekben található szénhidrátok létfontosságúak a megfelelő energiaszinthez. A hüvelyesekből, de akár ehető rovarokból származó proteinek is nagyszerű formái a madarak proteinszükségletének fedezésére.

Gyakran kapok kérdést a madarak takarmányozási szükségleteiről, és csak nagyon ritkán tudok egyszerű választ adni. Viszont én úgy gondolom, hogy minden élelem, amit felkínálunk kell, hogy tartalmazzon olyan tápanyagokat, amik bioelérhetőek. A bioelérhetőség megköveteli, hogy a tápanyag olyan formában legyen, amit a szervezet könnyedén feldolgoz és hasznosít. A nyers gyümölcsök, zöldségek, olajok, magvak és dióélék, hüvelyesek, teák és sok más egészséges élelemforrás megjelenteht a diétában. Először is foglalkozzunk a zsírokkal, mivel a madarak elég sokat igényelnek belőlük.

A zsírok jó dolgok!

Az esszenciális zsírsavakat "jó" zsírokként tartják számon, a madaraknak alavető szükségletük. Elengedhetetlenek a normális reprodukcióhoz, tollfejlődéshez és az egészséges immunrendszerhez. Az állatoknak szükségük van ezekre a zsírokra, hogy megfelelően hasznosíthassák az A, D, K és E vitaminokat. Ezeket a zsírokat a takarmányozás során kell biztosítanunk, ám ez nem mindig egyszerű, mivel érzékenyek a hőre, feldolgozásra, fényre, de még a szervezet nyugtalanságára is. Mikor madaraink számára egészséges olajokat vásárolunk, mindig azt ajánlom, hogy a hűtött termékek közül válasszunk bioboltokban vagy élelmiszerboltokban. Omega-3 (linolénsav) zsírsavakban gazdag olajok szükségesek a normál sejtosztódáshoz, ami fontos a sérült vagy elhalt sejtek pótlásánál. Szintén szükség van rájuk a hormontermeléshez, a hormonok szabályozzák a legtöbb fiziológiai folyamatot. Továbbá szabályozzák az eicosanoid-ok termelődését, amely molekulák közreműködnek a gyulladásra való immunválasznál. Omega-3 hiány esetén jelentkezhetnek fejlődési rendellenességek, látási nehézségek, motoros koordinálatlanság és immunrendellenesség a fentebb említett funkcióknál.

Az Omega-6 (linolsav) zsírsavak már valamivel könnyebben biztosíthatóak a diétával madaraink számára, mivel szívesen fogyasztanak magokat, szóját, gabonaféléket és dióféléket. Szükségesek az egészséges bőrhez és a megfelelő tollfejlődéshez, normális reprodukcióhoz és szervi működéshez. Ezeknek a

zsírsavaknak a hiánya gátolhatja a súlygyarapodást, a máj és vese denegerációjához vezethetnek, viselkedési zavarokat, lassú sebgyógyulást, termékletlenséget, rossz minőségű vagy abnormális tollak fejlődését, a bőr szárazságát és rugalmatlanságát okozhatják. Az Omega-3 és Omega-6 zsírsavak terén minden az egyensúlyról szól. Az Omega-6 zsírsavak megnövelik az immunválaszt gyulladásra, míg az Omega-3 zsírsavak magát a gyulladást csökkentik. Ha ezt az egyensúlyt nincs meg, akkor az immunrendszer vagy alulműködik, vagy túl működik, egyik sem kívánatos állapot.

Az Omega-3 zsírsavakat olykor nehéz belecsempészni a diétába, de ideális forrás például a brazíliadió, pekándió, dió, mogyoró (nem földi), fenyőmag, és az olyan magvak mint a tökmag és lenmag. A lenmag elég rostos, így inkább a lenolajat szoktam ajánlani, ami sokkal bioelérhetőbb, mint a mag. Más olajok, mint például a borrágófü vagy ligetszépe olaj szintén magas Omega-3 zsírsav tartalmúak, és ugyanúgy kínálhatjuk a madaraknak, mint más olajokat. Az egyik legjobb módja az Omega-3 pótlásának a diófélék kínálása. A diófélék szórakoztató, egészséges rágcálnivalók, amiknek alacsony telített zsírsavtartalmuk és koleszterinmentesek. Kiváló forrásai proteineknek, rostoknak, nyomelemeknek és phyto-tápanyagoknak, ezen felül 90%-ban tartalmaznak politelítetlen zsírokat, amik segítenek az egészséges súly megtartásában.

Létezik egy olaj, amelyet a legsokoldalúbbként és leghasznosabbként tarthatunk számon: a kókuszolaj. A kókuszolaj a legértékesebb középhosszú szénláncú triglicerid, amit a szervezet fel tud használni inzulin termelése nélkül. Rendkívül jól emészthető, emiatt bátran alkalmazható emésztőrendszeri problémák esetén, illetve veszélyek nélkül hevíthető. Kiváló forrása a laurinsavnak, ami antibakteriális, anivirális és gombaellenes hatással is rendelkezik. A kókuszolaj csökkentheti a rákos elváltozások kialakulásának veszélyét és más degeneratív elváltozások előfordulását, mint például az arthritis-t. Függetlenül attól, hogy ez egy telített zsírsav, kevesebb kalóriát tartalmaz mint más zsírok, megnöveli a koleszterinszintet, ezzel segítve a szívbetegség kialakulásának megelőzését. Sokan használták -magamat is beleértve- fogyókúrázás során, mivel hozzájárul a szervezet anyagcseréjének egyensúlyához és egészséges hormonháztartáshoz. Madaraink bőségesen profitálhatnak ebből a kiegészítésből takarmányozásukkor, elősegíti a bőr és tollazat megújulását. Megőrzi a csontok egészséges tömörségét, ami olyan állatoknál, mint a madarak rendkívül fontos, hiszen nekik amúgy is üreges csontjaik vannak. Csökkenti az allergia reakciók intenzitását, beleértve a kellemetlen szezonális allergiákat is. A kókuszolaj használata nagyon egyszerű, mert már szobahőmérsékleten tiszta folyadékká olvad. Teljesen nyers formájában kínáljuk madarainknak akik kedvelik az olajos ízt, vagy összekeverhetjük az élelemmel, így a már alaptól egészséges étel még táplálóbbá teszi.

Az Omega-7 (palmitolajsav) még újkeletű, ám már most nagyszerű eredményeket produkál, és már elérhető olyan formában is, amit madarainknak is kínálhatunk. Ebben az egyik leggazdagabb a homoktövis, egy bogyós növény, ami ellenáll még az erősen sós partvidéki ökoszisztémáknak is. A homoktövis bogyója a legtöbb bioboltban elérhető üveges ital formájában, amit könnyen adagolhatunk madarainknak is. Másik nagyszerű forrás a makadámia olaj, amit szintén beszerezhetünk bioboltokban annak természetes, kezeletlen formájában. A homoktövis nem csak ezen fontos zsírok nagyszerű forrása, ezen felül még más tápanyagoké is, mint például a C Vitamin, amit magasabb arányban tartalmaz, mint bármely citrusféle. Emellett E Vitamin, carotinoidok, aminosavak és még sok más hasznos tápanyag megtalálható benne. A homoktövis magas Omega-7 tartalma miatt használatos fekélyek, ízületi gyulladás, bőrproblémák, alacsony koleszterinszint, szív-és érrendszeri problémák, asztma és légzőszervi betegségek esetén, illetve az immunrendszer támogatására. Súlycsökkenést elősegítő, illetve emésztést segítő hatást is tanúsítanak neki.

Energiát szénhidráttal

A szénhidrátok az egyik legfontosabb energiaforrások, a szervezetben egyszerű cukrokká bomlanak, amit a sejtek könnyen hasznosíthatnak. Azokat a szénhidrátokat, amelyek oldhatatlanok és általában emészthetetlenek is, rostoknak nevezzük, melyek gazdagok cellulózban. Ezek segítik az emésztést, növények által juthatunk hozzájuk. A gabonafélék, mint például a búza és a rizs, mind szénhidrátforrások, továbbá a hüvelyesek, gyümölcsök és zöldségek szintén tartalmazzák ezeket a természetes cukrokat, amelyekre a madaraknak szüksége van. Két dolgot tartok mindig észben, mikor szénhidrátokról esik szó: feldolgozás és változatosság. Nem használok mesterséges cukrokat, csak olyan szénhidrátokat adok nekik, amiket természetes formájában tudok biztosítani. A változatosság lehetővé teszi, hogy sose legyen túl sok vagy túl kevés egy tápanyagból. Köztudott, hogy a friss élelem nagyon fontos számukra, itt jöhetnek szóba a szénhidrátok.

A proteinek ereje

A proteinek felelősek a test struktúráis felépítéséért és a kémiai reakciók nagy részéért, amelyek az anyagcsere által lehetővé teszik a szervezet optimális működését. A változatosság elengedhetetlen a proteinek terén. A változatos és kielégítő proteinek biztosítása kulcsfontosságú madaraink változatos étrendjének kielégítéséhez. Túl sok biztosítása egyetlen élelemből nem ajánlott, függetlenül attól, mennyire egészséges, így minden egyes nap ugyanazt etetni kerülendő. Változatos étrenddel a madár szervezetét mindig éberén tarthatjuk, ezáltal elkerülhető az egyoldalúság és függőség egyes élelemtípusok felé.

Az enzimek olyan proteinek, amelyek elindítják és fenntartják a kémiai reakciókat a szervezetben. Kétféle enzim található meg a szervezetben: metabolikus és emésztő. A metabolikus enzimek vérben, szervekben és szövetekben találhatóak, melyek katalizálják a reakciókat, ezáltal energiát felszabadítva. Fontosak a méregtelenítés folyamatához, és a normál szervi funkciók fenntartásához. Az emésztőenzimek nagyrészt a hasnyálmirigyben termelődnek, és elengedhetetlenek az élelem lebontásához. Közreműködnek a tápanyagok asszimilációjánál, megnövelve a felhasználhatóságot. Az enzimek közt található például az amiláz, amely a szénhidrátokat bontja; lipáz, amely a zsírok metabolizmusáért felelős; és a proteáz, amely a proteineket bontja le felhasználható formára. Mind hallottuk már, hogy a madaraknak nem szabad nagyobb mennyiségű tejterméket adni, ez annak betudható, hogy ők nem rendelkeznek a laktáz enzimmel, amely a laktóz szénhidrátot lebontaná.

A nyers élelemtípusok mind bőségesen tartalmazzák ezeket az enzimeket. Minden élelem tartalmaz enzimeket, de a feldolgozás során, amely lehet mondjuk hevítés, ezek az enzimek tönkremennek a denaturáció bekövetkeztekor, amely 43 fok felett történik. A csírák az egyik legjobb forrásai az enzimeknek, néhány a legenzimgazdagabb csírák közül a csicseriborsó, alfalfa, köles, szezám, napraforgómag, quinoa és búza. Rengeteg információt lehet találni a csíráztatásról, némi körüljárást követően elsajátítható, és ezeknek a 12-14 óráig áztatott magoknak és gabonafélének az etetése bőségesen hozzájárul az enzimek felvételéhez.

Teák: egy másik formája a nyers étrendnek

Mikor a takarmányozásról beszélünk, egy kicsit más nézőpontból is meg kell közelítenünk a témát, nem csak az evés felől; a madarak akkor is felvesznek tápanyagokat, mikor isznak, a vadonban is. A vadonban olyan vízforrásokból isznak, amelyek leveleket, gallyakat, köveket és magokat is szállítanak, ezek

megtalálhatók pocsolyákban és tavakban is. A teák pótolhatják ezt a takarmányozási hiányosságot. A forrázás olyan tápanyagokat hozhat felszínre, amik máskülönben nem lennének elérhetőek. Olyan virágok, mint a körömvirág, kamilla, réti here, rózsafélék, hibiszkusz, levendula és jázmin számtalan hasznos tápanyaggal rendelkeznek madaraink számára, amelyek nem csak hasznosak, de változatosságot adnak. A kamélia növény levelei, közismert nevükön fekete, zöld, vagy fehér teák, szintén rengeteg fontos tápanyagot tartalmazhatnak madaraink számára, viszont mindenképpen koffeinmentesnek és bio előállításúnak kell lenniük, ha madarainknak kínáljuk. Még néhány magféle is használható főzetként, ilyen például a koriander, édeskömény, máriatövis és a csillagánizs, főzés során könnyen emészthető proteinekhez, zsírokhoz és szénhidrátokhoz juthatunk. Mikor madaraknak készítünk teát, mindig forró, de nem forrásban lévő vizet használjunk, és hagyjuk a teát kihűlni, mielőtt felkínáljuk. Előnyösebb természetes levelekből készíteni, nem előre előkészített teafilterekből, mivel maga a filter is tartalmazhat vegyszereket, amiket inkább kerüljünk a madarak diétájánál. Ha madarunk úgy tűnik nem kedveli a teát, áztassuk kevesebb ideig a leveleket, ezáltal egy enyhébb oldatot készítve. Teával akár helyettesíthetjük a vizet, mikor babféléket, tésztát, rizst főzünk, vagy éppen madarainknak sütünk. Sok herbal tea adható szárazon is, a takarmányba keverve, de ajánlatosabb a főzést választani, hogy minden tápanyaghoz hozzáférhessünk.

Hogyan kezdjem?

Minden amire szükségünk van az friss, érintetlen táplálékfélék. Az én filozófiám mindig is az volt, hogy a madarak diétájának feldolgozatlanak, természetesnek kell lennie, ami kellően változatos minden egyes napon. Amire nincs szükségünk, az bármi hozzáadott cukorral, sóval, zsírral, olajban sült termékek, tejtermékek, vagy olyan ételek amik különböző adalékanyagokat és tartósítószeret tartalmaznak. Rovarirtó, gyomirtó és gombaölő szerekkel kapcsolatba kerülő élelmiszereket mindenképpen kerüljük, hosszútávú fogyasztásuk komoly problémákat okoz a szervezetben. Amiket hozzáadhatunk madaraink diétájához, azok lehetnek csíráztatott magvak, teák, diófélék és egészséges olajok. A stressz része minden egyes organizmus működésének, segít a környezetben található stimulációkra való reagálás során. Minél stresszesebb egy madár környezete - ami jelenthet nem megfelelő takarmányozást, kemikáliákkal való kapcsolatba kerülést a levegőben vagy ivóvíz által, mozgásszegény életmódot, érzelmi stresszt-, annál inkább szükségük van bizonyos vitaminokra és ásványi anyagokra, hogy megbirkózzanak a stresszes helyzettel. A legjobb módja ezeknek a vitaminoknak és ásványi anyagoknak a biztosítására pedig a nyers és érintetlen élelem típusok etetése. A változatosság kulcsfontosságú a madarak takarmányozása során, még egy betegség bekövetkezése előtt alkalmazott megfelelő diéta biztosíthatja a legjobb vitalitást. A túlélés helyett a kicsattanó egészségre kell törekednünk; az állatok takarmányozásában a lehetőségeknek nincs se eleje, se vége, így mindig kínáljunk kiváló táplálékokat madarainknak, hogy hosszú és mozgalmas életük lehessen.