

Egyem vagy ne egyem?

Az energia-egyensúlyról



NEMZETI
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
PROGRAM



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	4
I. TÁPLÁLKOZÁS	6
II. ÉLELMISZER-BIZTONSÁG	20
III. A TESTMOZGÁS, A TESTEDZÉS ÉS A SPORTOLÁS	23
IV. ENERGIA-EGYENSÚLY	27
V. IDŐSEKNEK KICSIT MÁSKÉNT	31
VI. ÉLELMISZER – TÁBLA – RAKTÁR	34

Készült a Nemzeti Népegészségügyi Program keretében.

Kiadja az Országos Egészségfejlesztési Intézet.

Felelős kiadó: dr. Misz Irén Írisz

Szerzők: Bócs Éva, Csizmadia Péter, Fekete Krisztina, Monspart Sarolta, Toldi Tamás

Szakmai lektor: dr. Kovács Éva

Kontrollszerkesztő: Marton Éva

Korrektor: Mán-Várhegyi Réka

Grafikai tervezés: Stalker Studio

ISBN 963 86672 1 4

Előszó

Egyem vagy ne egyem?

Mozogjak vagy inkább ne egyek semmit?

Továbblapozzak vagy becsukjam most rögtön?

Ez a kiadvány megpróbál segíteni a válaszadásban. Azt szeretnénk, ha mindazok lapoznák, akik már régóta az egészséges életmód hívei, akik csak mostanában kezdtek figyelni az energia-egyensúlyukra, és azok is, akik csak ma kezdik el számolni a kalóriákat. Reméljük, egyszer majd azok is forgatják, akik most még idegenkednek a témától, s olvasni sem hajlandók erről.

Ez a kiadvány nem véletlenül kerül az olvasó kezébe. Nem akarja őt megijeszteni vagy a lelkiismeret-furdalását felébreszteni, sem egy örömtelen életmódra rábeszélni.

Ez a kiadvány nem kíván zöltség- és gyümölcsfaló, megállás nélkül csak sportoló embert faragni olvasóiból, olyat, akinek rögeszméjévé válik az egészség és a jó erőnlét. Egyszerűen csak az egészséges életmódról akar tájékoztatást nyújtani, megmutatni, hogy miért éri meg azt követni.

Ez a kiadvány útmutatóként szolgálhat mindazoknak is, akik egy egész család étkezéséről gondoskodnak.

A cél az, hogy tisztában legyünk vele, milyen táplálékot, hogyan képes felhasználni a testünk, mit jelentenek és miért lényegesek számunkra a kalóriák, de az is nagyon fontos, hogy megtanuljuk az evést, akár mint közösségi tevékenységet, élvezni.

Dr. Misz Irén Írisz

főigazgató

Ki ne tudná?

Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek.

Az egészséges táplálkozás egyetlen étel vagy ételmszer tilalmát sem jelenti. Vannak azonban olyan ételmszerek, amelyeket előnyben kell részesíteni, míg másokat csak ritkábban szabad fogyasztani.

Minél változatosabban, minél többféle ételmszerből, különböző módon állítsuk össze az étrendünket.

Ne ragaszkodjon a megszokotthoz. Kóstoljon meg más ételeket is, és csak utána mondjon róluk véleményt. A hagyományos, olykor magas zsírtartalmú ételeket próbálja meg másképp, egészségesebben elkészíteni. A változatos, sokféle nyersanyagból összeállított étrend biztosíték arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezet.

Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik.

Mindig érvényes szabály: olvassa el a csomagoláson található feliratokat. Figyeljen a feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, amelyek segítséget adnak az ételmszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában is. Ne feledje, a feleslegesen vásárolt étel előbb-utóbb többletenergia lesz.

Adja meg a módját az evésnek. Egyen lassan.

Terítse meg az asztalt, egyen kényelmesen. A táplálkozásra érdemes időt szánni! Az étel elfogyasztása után csak körülbelül 20 perccel jelentkezik a jóllakottság érzése. Gyors étkezés esetén a szervezetnek nincs ideje jelezni, hogy számára már elég. Ezért aki gyorsan eszik, többet eszik, azaz több kalóriát fogyaszt, mint amire szervezetének valójában szüksége van, és ez idővel elhízáshoz vezethet.

Nem mindegy, hogy mikor eszünk.

Kiadósabb reggeli és ebéd után könnyebb vacsora ajánlott. Este a zsírok lebontása lassul, és a fizikai aktivitás is kisebb, ezért az elfogyasztott ételből több raktározódik a szervezetben.

Legyen egyensúlyban a kalória.

A megevert, azaz bevitt energia (kalória) legyen azonos a felhasznált kalóriával, és így energia-egyensúly alakul ki, azaz nincs sem hízás, sem fogyás.



I. Táplálkozás

1. Amiből kicsit többet fogyaszthatunk



A FOLYADÉKOK JELENTŐSÉGE A SZERVEZETBEN ÉS A TÁPLÁLKOZÁSBAN

A szomjúság legjobban az ivóvízzel oltható.

- Naponta igyon meg legalább 2 liternyi alkoholmentes folyadékot! Ásványvizet, cukormentes, rostos gyümölcs- és zöldséglevet, gyümölcsteát, gyógyteát. Vegye figyelembe az elfogyasztott leves, tej, kefir és joghurt mennyiségét is! Kerülje a koffein- és alkoholtartalmú italok fogyasztását.

- Az üdítők jelentős része nagyon sok energiát tartalmaz, például 3 dl, vagyis egy pohár kóla 180 kilokalóriát (kcal). Ez az energiamennyiség mind cukorból származik, nem hordoz semmilyen értékes tápanyagot. Ezért nem érdemes ilyesmit fogyasztani. A rostos üdítők egy része alacsony gyümölcs-, de igen magas cukortartalmú. Itt is érvényes a szabály, olvassuk el a dobozon található feliratokat. Természetesen annál értékesebb egy üdítőital, minél alacsonyabb a cukor-, és minél magasabb a gyümölcstartalma.

- A bőséges folyadékfogyasztás az esetleges fogyókúra során is igen fontos, hiszen a szilárd táplálék mennyiségének csökkentésével a szervezetbe kerülő folyadék mennyisége is csökken.

- Mértékletesség érvényesüljön az alkoholfogyasztásban. Az alkoholfogyasztás mennyisége ne haladja meg naponta a 30 grammot a férfiaknál, míg a nőknél ennek a mennyiségeknek a felét, azaz 15 grammot:

férfiak esetében ez 7 dl sört, vagy 3 dl bort, vagy 6 cl égetett szeszt;

nőknél pedig 3,5 dl sört, vagy 1,5 dl bort, vagy 3 cl égetett szeszt jelent.

A minőségi vörösbőr alkalomszerű, mértékletes fogyasztása (1-2 dl) kedvezően befolyásolja a szív- és érrendszeri elváltozásokat, véd az infarktus szemben.

T I P P E K	I T A L O K
Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:	Ami helyette ajánlott:
erősen cukrozott, édes gyümölcsitalok, gyümölcscsörpök, szénsavas kólák	friss vagy fagyasztott gyümölcsből készült gyümölcslevek, italok, hozzáadott cukor nélkül, minél magasabb gyümölcstartalommal; ásványvíz (szénsavas és szénsavmentes); zöldséglevek, zöldség présnedvek frissen elkészítve
erős kávé és tea	koffeintartalmú kávé és tea mérsékelt mennyiségben, gyümölcstea, gyógytea
alkoholos italok	alkoholmentes koktélok

AMIT MÉG ÉRDEMES TUDNI

Az emberi test 50-60 százalékát víz alkotja. Ez a folyadék a szervezetben igen fontos élettani folyamatokban vesz részt. Biztosítja a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét, szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldását, szállítását, biztosítja a szervezet állandó belső hőmérsékletét. E működés zavartalansága a folyadékfelvétel és a folyadékleadás egyensúlyával biztosítható. Szilárd táplálékkal körülbelül 800 ml, folyadék formájában 1400 ml, oxidációs folyamatból 300 ml folyadékot vesz fel a szervezetünk, vagyis összesen körülbelül 2500 millilitert. Ami a folyadékleadást illeti, vizelettel körülbelül 1400 ml, bőrön keresztül, párolgással (izzadás nélkül) 600 ml, lélegzéssel 300 ml, széklettel 200 ml, vagyis összesen körülbelül 2500 milliliter folyadékot veszít a szervezetünk egy nap. Az egyensúlyi állapotot egyéb tényezők is befolyásolják, mint például az aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, az éghajlat, a külső hőmérséklet, a szauna, a láz, a hasmenés, a hányás. Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen - akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt -, a szervezet kiszárad. Már 2 százalékos folyadékvesztés esetén is csökken mind a fizikai, mind a szellemi teljesítőképesség. Megjelennek az első tünetek: fejfájás, a koncentrálóképeség csökkenése, szomjúság.

Amikor iszunk, ne hagyatkozzunk csupán a szomjúságra. Módszeresen alakítsuk ki ivási szokásainkat, ügyeljünk az elfogyasztott szilárd és folyékony táplálékok mennyiségére és arányára. Napi tevékenységünkbe iktatassunk hosszabb-rövidebb pihenőket, amit használunk ki egy-egy pohár frissítő ital vagy lédús gyümölcs elfogyasztására.

A napi folyadékpótlás biztosítására a legalkalmasabb: a jó minőségű víz és ásványvíz; a gyümölcsökből és zöldségekből készült ivólevek, lehetőleg cukor hozzáadása nélkül, minél magasabb rosttartalommal; a gyümölcstea és a gyógytea (ügyeljünk a tea minőségére); a tej és a folyékony tejtermékek – kefir, joghurt, gyümölcsjoghurt, tejeskávé, kakaó; a levesek, a főzelékek, a mártások.

A ZÖLDSÉGEK ÉS A GYÜMÖLCSÖK MINT VITAMIN- ÉS ÁSVÁNYIANYAG-FORRÁSOK

Naponta három marék zöldség, gyümölcs.



- Rendszeresen, naponta többször is egyen gyümölcsöt, zöldségfélét. Reggelire például zöldpaprikát, paradicsomot, uborkát, télen nyers, reszelt céklát, savanyú káposztát, fekete retket. Tízóraira és uzsonnára gyümölcsöt, gyümölcssalátát. Ebédre és vacsorára főzeléket, párolt, rakott vagy töltött zöldséget, salátát, gyümölcsöt.
 - A zöldségeket és a gyümölcsöket, ha lehet, hámozás nélkül, nyersen fogyassza, mivel az értékes vegyületek többnyire közvetlenül a héj alatt helyezkednek el.
 - A nyersanyagokat lehetőleg ne áztassa hosszú ideig, ne kockázza fel, ne reszelje le, csak közvetlenül a tálalás előtt. A vitaminvesztesség elkerülése végett a zöldség- és gyümölcssaláták elkészítésénél használjon citromlevet.
 - A vízben főzött zöldségek főzölevét használja fel, például levesek, főzelékek, mártások, zöldségturmixok készítésénél, mert az ásványi anyagok és a vitaminok jelentős része kioldódik a főzővízbe. Sajnos, a C-vitamin zöme hő hatására elpusztul, de a zsírban oldódó vitaminok és ásványi anyagok megmaradnak.
 - A már elkészített ételt közvetlenül tálalás előtt szórja meg friss fűszernövényekkel, például zöldpetrezselyemmel, zellerzölddel, így megőrizhető azok vitamintartalma.
 - Fogyasztás előtt dúsíthatja az ételt nyers, reszelt zöldségekkel, friss gyümölccsel. Így pótolható az ételkészítés során bekövetkezett vitaminvesztesség.
 - Leves helyett időnként fogyasszon frissen préselt vagy 100 százalékos gyümölcs- és zöldséglevet, illetve turmixot.
 - A gyümölcs, az aszalt gyümölcs kiváló desszert, édesség helyett inkább ezt fogyasszuk. Nem tartalmaz zsírt és hozzáadott cukrot.
 - A boltban, a piacon vásárolt nyersanyagokat két-három napon belül készítse, fogyassza el.
 - Ha friss termék nem áll rendelkezésre, válassza a mélyhűtött, mirelit termékeket.
- A tartósítás módszerei közül részesítse előnyben a természetes savanyítási eljárásokat. A tejsavbaktériumok biztosítják a tejsavas erjedést, a savas kémhatást, ami megakadályozza a C-vitamin elbomlását. Ilyenek például a kovászos uborka, a savanyú káposzta.

T I P P E K	Z Ö L D S É G E K , G Y Ü M Ö L C S Ö K
Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:	Ami helyette ajánlott:
sózott zöldségkonzervek	friss vagy mélyhűtött zöldség- és főzelékfélék, hüvelyesek, saláták (brokkoli, burgonya, cékla, cukkini, gomba, saláta, káposztafélék, retek, hagymafélék, karalábé, tök, uborka, karfiol, kukorica, lencse, bab, sárgaborsó, paradicsom, paraj, paprika, sárgarépa, fehérgyökér), szója (önálló ételként és húspótlóként is)
bő zsírban sült burgonya, burgonyakrokkett, zöldséges krokkett	héjában sült vagy főtt burgonya
rántott zöldségek (rántott gomba, rántott karfiol, rántott tök)	rakott zöldségek, töltött zöldségek (rakott zöldbab, töltött karalábé, töltött tök, töltött burgonya)
rántással, magas zsírtartalmú tejjel készített rántott vagy habart főzelékek, gyümölcsszósok, gyümölcslevesek	párolt zöldségek zsírmentes, száraz rántással készített főzelékek, zöldségszósok (a sűrítés szárazon pirított, lehetőleg teljes őrlésű liszttel történik, zsiradék hozzáadása nélkül)
tejszínnel vagy vajjal dúsított főzelékek, gyümölcsszósok, gyümölcslevesek	csökkentett zsírtartalmú tejjel vagy kefirrel, joghurttal habart főzelékek, zöldséges mártások, gyümölcsszósok, gyümölcslevesek
gyümölcsök szirupban, erősen cukrozott gyümölcsbefőttek, nagyon édes lekvárok, sült, bundázott gyümölcsök (alma bundában)	friss, mélyhűtött és aszalt gyümölcsök (alma, áfonya, cseresznye, meggy, egres, eper, ribizske, görög- és sárgadinnye, málna, őszi- és sárgabarack, déligyümölcsök, szilva, szőlő, mazsola, füge, datolya) kevés cukor felhasználásával, tartósítószer hozzáadása nélkül készült befőttek, lekvárok, dzsemek házilag elkészített gyümölcssaláták és kompótok, lehetőleg cukor hozzáadása nélkül
gyümölcsszörpök, gyümölcssűrítvények, cukrozott gyümölcslevek	frissen préselt zöldség- és gyümölcslevek, cukor és tartósítószer nélkül készült rostos ivólevek

AMIT MÉG ÉRDEMES TUDNI

A vitaminok nélkülözhetetlenek a szervezet megfelelő működéséhez. Olyan létfontosságú anyagok, amelyek kis mennyiségben ugyan, de fontos szerepet játszanak a legalapvetőbb életfolyamatokban, például a növekedésben, a csontképzésben, az anyagcsere-folyamatokban, az antioxidáns hatás biztosításában, az immunrendszer, az idegrendszer stabilitásában. A vitaminoknak két fajtáját különböztetjük meg: a zsírban, illetve a vízben oldódókat.

A zsírban oldódó vitaminok – A-, D-, E-, K-vitamin – ahogy nevük is mutatja, zsírban oldódva szívódnak fel a bélrendszerben. Ezeket a szervezet képes elraktározni, tartalékolni, ezért változatos, vegyes táplálkozás esetén nem alakul ki a hiányuk. Legfőbb természetes forrásaik a növényi olajok, margarinok, olajos magvak, tej- és tejtermékek, csíra- és zöldleveses növények, belsőségek.

A vízben oldódó vitaminok – C-vitamin (1. táblázat), B-vitamincsoport, folsav, biotin, niacin, pantoténsav – nem raktározódnak el szervezetünkben, sőt a szervezet számára felesleges

mennyiség távozik a vizelettel, ezért célszerű a bevitelükről folyamatosan, naponta gondoskodni. Emellett a tisztítás, a sütés, a főzés, a párolás, a hosszan tartó tárolás és fénypárasztás, a nedvesség, valamint a levegővel való érintkezés is a vitamin mennyiségének csökkenését okozza, ezért törekedni kell az élelmiszerek vitamintartalmának megőrzésére. Legfőbb természetes forrásai: a zöldségek, a gyümölcsök, a gabonafélék.

Az ásványi anyagok olyan vegyületek, amelyek a sejtek építésében, a növekedésben, a szervezetben az anyagcsere-folyamatokban, például a vérképzésben, a csont- és fogképzésben, a vízháztartás szabályozásában, vesznek részt. Két csoportját ismerjük: a makroelemeket és a mikroelemeket. Hogy valamennyihez megfelelő mennyiségben hozzájusson a szervezet, kiegyensúlyozottan kell



táplálkozni, állati és növényi eredetű élelmiszereket egyaránt be kell iktatni az étkezésbe.

A makroelemek olyan ásványi anyagok, amelyekből naponta néhány grammra van szüksége szervezetünknek. Ide tartozik a nátrium, a kálium, a magnézium, a kalcium, a foszfor és a klór.

A mikroelemek közé tartoznak egyrészt azok az ásványi anyagok, amelyekből naponta csak néhány milligramm szükséges, ilyenek a vas, a cink, a réz és a vanádium. Másrészt mikroelemek a nyomelemek is, amelyekből csupán mikro-grammnyi mennyiséget kell biztosítani a szervezet számára. Ilyenek a szelén, a molibdén, a jód, a mangán, a fluor, a króm, a kobalt és a nikkel.

A felsorolt vitaminok és ásványi anyagok közül kiemelt jelentőséggel bír az A-, a C- és az E-vitamin, valamint a szelén, amelyeket összefoglaló néven antioxidánsoknak nevezünk. Ezek a szervezetben egyrészt természetes úton keletkező, másrészt a külvilágból származó egészségkárosító hatások - erős napfény, sugárzás, dohányzás - következtében képződő, kémiaiilag aktív, reakcióképes szabad gyökök ellen harcolnak a szervezetben. A szabad gyökök mennyiségének túlzott növekedése szöveti, sejt elváltozásokat okoz, és különböző megbetegedések kialakulásához vezethet. Ezért az antioxidánsok jelenléte csökkenti a szív- és érrendszeri, a daganatos, illetve az ízületi elváltozások veszélyét.

A zöldség- és főzelékfélék, valamint a gyümölcsök többsége energiaszegény, a hüve-lyesek és az olajos magvak kivételével. Jelentős a víztartalmuk (75-95%), amely szükséges a szervezet vízháztartásának egyensúlyban tartásához. Nem növelik a zsír- és koleszterinszintet, sóban szegények, de gazdag forrásai az igen értékes, betegség-megelőző hatású élelmi rostoknak, valamint a vitaminoknak és az ásványi anyagoknak.

A GABONAFÉLÉK ÉS A ROSTOK MINT ÖSSZETETT SZÉNHIDRÁTOK SZEREPE TÁPLÁLKOZÁSUNKBAN

Teljes kiőrlésű gabonaféle mindennap kerüljön az asztalra.

- Rendszeresen, naponta többször egyen gabonafélét.
- Köretként, a burgonya mellett, fogyasszon párolt zöldségfélét, főzeléket, barna rizst vagy durum lisztből készült tésztát. Válasszon olyan gabonából, burgonyából készült ételt, amelyhez nem adtak zsiradékot, sót, cukrot.
- A gabonafélét ne csak önálló ételként fogyassza. Érdemes kipróbálni a korpás pogácsát, a korpás galuskát, a köles-, zab- kukorica- vagy hajdinakását, a puliszkát vagy a tönkölybúzas kenyeret.
- Fehér kenyér helyett válassza a barna, félbarna kenyeret és pékárut, mert jobban telít, és magasabb a tápértéke.
- Egyen saját készítésű müzlit. Legjobb, ha többféle gabonapehelyből – árpa, rozs, búza, zab – keveri össze, dúsítva friss vagy aszalt gyümölcsökkel, olajos magvakkal, mézzel.

TIPPEK GABONAFÉLÉK, LISZTESÁRUK, KENYEREK	
Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:	Ami helyette ajánlott:
fehér kenyér, kifli, zsemle, fehér lisztből készült, cukrozott péksütemények	teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérfélék, péksütemények, többféle gabonamaggal, gabonapelyhekkel vagy olajos magvakkal dúsítva
fehér lisztből és/vagy sok tojással készült tésztafélék	durum tészta, olasz tészták, töltött tészták
fehér, hántolt rizs	barna rizs, hajdina, köles
fehér liszt	teljes kiőrlésű liszt (Graham-liszt, teljes kiőrlésű búzaliszt, zabliszt, rozsliszt stb.)
chipszek, burgonyaszírom	natúr, puffasztott, préselt gabonapelyhek, (búza, árpa, zab, rozs), müzli, müzliszelet, búzakorpa, zabkorpa
édes kekszek	rosttal dúsított sós és édes kekszek

AMIT MÉG ÉRDEMES TUDNI

A szénhidrátok legfontosabb energiaforrásaink közé tartoznak (2. táblázat). Ezek mozgósíthatók legkönnyebben az energiatermelés céljából. Az életműködéshez, a napi tevékenységhez szükséges energiaigény fedezésére, a fizikai és a szellemi teljesítőképesség biztosítására szolgáló tápanyagok. A különböző szénhidrátok arányára azonban figyelmet kell fordítani. Háttérbe kell szorítani az egyszerű szénhidrátokat, azaz a cukrokat, s növelni kell a rostokban gazdag összetett szénhidrátok mennyiségét. Ilyenek a teljes kiőrlésű gabonából készült kenyerek és péksütemények, müzlifélék, gabonapelyhek, a barna rizs, a durum tészta, valamint a nyers zöldségek, gyümölcsök és főzelék-félék. A napi kalóriabevitel 55-60 százalékát adják. Könnyű, ülő életmód esetén ez azt jelenti, hogy a napi átlagos energiaszükséglet 2000-2500 kalóriájából a szénhidrát mennyisége 286-357 g.

A gabonaalapú termékek, más néven cereáliák, táplálkozás-élettani szempontból a legfontosabb

élelmiszerforrások közé tartoznak. Egészségünk megtartása érdekében naponta mintegy 35-40 g növényi eredetű ételmi rostot - teljes kiőrlésű gabonaterméket, gyümölcsöt, zöldséget - kell elfogyasztanunk. Ez tudatos táplálkozással megvalósítható. Ez lehet teljes kiőrlésű lisztből készült barna kenyér, rozskenyér, péksütemény, durum tészta, olasz tészta, Korpovit keksz, Ham-let, rozsos Abonett, korpás pogácsa, müzli és müzliszelet, vagy az ételbe kevert gabonapehely és korpa. A barna rizs, de a nyers zöldségek és gyümölcsfélék is gazdag rostforrások.

Az ételmi rostok megfelelő mennyiségű fogyasztása segítséget nyújthat az egészség megőrzésében. Kedvező, védő hatást fejt ki bizonyos megbetegedések kialakulásával szemben, például a szív- és keringési elváltozások, a magas vérnyomás, az elhízás, a koleszterinszint emelkedése, a diabétesz, az epekő- és bélbetegségek, a székrekedés, a vastagbélpolip és -rák ellen.

Legfontosabb tulajdonságuk, hogy megkötik a folyadékot, ezáltal képesek duzzadni. Így hosszabb ideig biztosítják a jóllakottságérzetet. Serkentik a bélműködést, segítik, hogy a mérgező anyagok gyorsabban távozzanak a szervezetből. A rostok a víz mellett megkötik a zsírsavakat, amelyek nem szívódnak fel, így csökkentik a vér koleszterinszintjét.

A növényekben előforduló rostokat két csoportba soroljuk: vízben nem oldódó és vízben oldódó fajtákra. A legtöbb növényben mindkét típus előfordul, de vagy az egyik, vagy a másik nagyobb mennyiségben van jelen.

A vízben nem oldódó rostok forrásai a gabonapelyhek, búzakorpa, káposzta, kelbimbó, fekete retek, száraz hüvelyesek, mák, narancs, az apró magvas gyümölcsök.

A vízben oldódó rostok forrásai elsősorban az aszalt gyümölcsök, leveszöldségek és egyes gabonafélék (például alma, körte, cseresznye, őszibarack, sárgabarack, sárgarépa, petrezselyemgyökér, cékla, karfiol, brokkoli, friss karalábé, cukkini, zabkorpa).

A TEJ ÉS A TEJTERMÉKEK MINT FEHÉRJE- ÉS KALCIUMFORRÁSOK

Tejet, tejterméket fogyasszon naponta.

- Naponta igyon meg fél liter zsírszegény tejet.
- Válasszon savanyított tejtermékeket. Épp annyi fehérjét, kalciumot és vitamint tartalmaznak, mint a zsírban gazdag formák.
- Válassza a sovány sajtokat, mint például a Túra, a Tenkes, az Óvári, a Köményes és a Fokhagymás sajt.
- Fogyasszon gyakrabban sovány túrót.
- Tejföl helyett sűrítéshez, étel-ízesítéshez használjon joghurtot, kefirt, aludttejet.



T I P P E K T E J É S T E J T E R M É K E K	
Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:	Ami helyette ajánlott:
2, 8% és 3, 6% zsírtartalmú tej	0,1%, 1%, 1,5% zsírtartalmú tej
tejszín (kávétejszín, habtejszín)	zsírszegény tejből készült aludttej, kefir, joghurt, gyümölcsös joghurt – lehetőleg minél kevesebb cukor hozzáadásával, esetleg gabonapelyhekkel dúsítva
20% zsírtartalmú tejföl	10%, 12% zsírtartalmú sovány tejföl
krémsajtók, zsíros és félszíros sajtok (például Trappista, Márvány, Parmezán, Ementáli, Parenyica, Lajta, Pálpusztai)	sovány sajtok (például Tenkes, Óvári, Túra, Köményes, Fokhagymás, Medve Light)
zsíros tehéntúró, juhtúró	sovány vagy félszíros tehéntúró, sovány vagy félszíros tehéntúróból készített édes és sós ízesített krémtúrók

AMIT MÉG ÉRDEMES TUDNI

A fehérjék testünk építőkövei, fontos szerepet játszanak a növekedésben, a testi és idegrendszeri fejlődésben, a szövetek megújításában, az izmok felépítésében. A fehérjéket alkotó aminosavakat két csoportba soroljuk: egyrészt a nélkülözhetetlen, azaz esszenciális, másrészt a nem esszenciális típusúak, amelyeket maga a szervezet is elő tud állítani. Az esszenciális aminosavakhoz a szervezet csak táplálékok útján tud hozzájutni.

A tej és a tejtermékek, a hús és a húskészítmények, valamint a tojás teljes értékű, komplett fehérjeforrások, azaz az összes aminosavat tartalmazzák. Ahhoz, hogy fehérjeigényünket fedezni tudjuk, testsúly kilogrammonként átlagosan 0,8 gramm fehérjére van szükség; azaz egy 80 kilogrammos férfinak 64 grammra. Ez az összes energiabevitel 15 százalékát biztosítja. Ezt fele-fele arányban állati és növényi eredetű (gabonafélék, hüvelyesek) fehérjeforrásokból ajánlott biztosítani.

A tej és a tejtermékek a vitaminok és az ásványi anyagok közül a B12-vitaminnak és a kalciumnak fő forrásai. Laktovegetáriánus étrend (az állati eredetű termékek közül csak tejtermékek fogyasztása) esetén a tej és a tejtermék az egyetlen B12-vitaminforrás, hiszen ez a vitaminféle ezen kívül csak a húsban és a húskészítményekben található meg.

A kalcium (Ca) részt vesz a csontok és a fogak képzésében, a vérárvadás, a vérnyomás szabályozásában, az idegrendszer zavartalan működésében. A megfelelő kalciumbevitelről már gyermekkorban gondoskodni kell, hiszen a kalciumnak a csontokba való beépülése – ami a csontok szilárdságát biztosítja – a pubertáskor végével befejeződik. Minél erősebbek, szilárdabbak a csontjaink, annál nagyobb az esély a csonttritkulás megelőzésére. Kiegyensúlyozott táplálkozás esetén a szervezet kalciumszükségletének 75 százalékát a tej és a tejtermékek biztosítják (3. táblázat). A többi zöldségfélékből (brokkoli, káposzta, spenót, cékla, bab), olajos magvakból (mák, mandula, dió) és halakból (szardínia, lazac, busa) fedezzük, amelyből a napi szükséglet 800-1200 mg. A kalciumnak csontokba való beépülését egyes tényezők segítik, mint például a megfelelő tejcukor-, C-vitamin-, (zöldség és gyümölcs), fehérjebevitel, a rendszeres testmozgás; míg más tényezők gátolják, például túlzott só- és zsírbevitel, oxálsav (spenót, csokoládé), üdítőital (kólafélék), kávé- és alkoholfogyasztás, dohányzás, mozgásszegény életmód.

2. Amiből jobb, ha kevesebbet fogyasztunk

A ZSIRADÉKOK

Kevesebb zsír, karcsúbb derék.

- Egyen kevésbé zsíros ételeket. Különösen fontos ez a keveset mozgó, ülő foglalkozású emberek számára, hiszen a zsiradék – legyen növényi vagy állati eredetű – a legtöbb kalóriát tartalmazó tápanyagunk. A túlzott zsírbevitel jelentősen növeli az étrend energiataralmát, elhízáshoz vezethet, valamint növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát is.
- Testsúlycsökkentés esetén törekedjen arra, hogy a megadott elfogyasztható kalóriamennyiségen belül a zsírokat jobban mérsékelje, mint a szénhidrátokat. A zsírok ugyanis jobban hizlalnak, mint a szénhidrátok. Amíg a táplálékból bevitt zsírból zsírszövet lesz, 3 százalék energiavesztés következik be, a szénhidrátok esetében ez 25 százalék.
- Az állati zsírok helyett növényi zsiradékot használjon, de abból is keveset. Fogyasztásuknál és felhasználásuknál vegye figyelembe, hogy az azonos mennyiségű növényi olaj és állati eredetű zsiradék energiataralma megegyezik!
- Részesítse előnyben a zsírszegény ételkészítési módokat, mint például a gőzölést, a párolást, a grillezést, a fóliában, teflonedényben, sütőzacskóban, fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben történő sütést, a kukta és egyéb pároló edények használatát.
- Rántás helyett csökkentett zsírtartalmú tejföllel, joghurttal habarja ételeit.
- A látható zsiradékot távolítsa el a húsról, szedje le a szárnyasok bőrét, zsírtalanítsa az elkészült levest, pörköltet, paprikást (szedje le az étel felszínén összegyűlt zsiradékot).
- Ízesítéshez, mártások készítéséhez ne vagy csak kis mennyiségben használja fel a hús saftját vagy a pecsenyelét.
- Szendvicsekbe sovány csirke-, pulykahúst, halat tegyen a zsírban dúsabb szalámik helyett.
- Majonézes mártások helyett készítsen saját maga zöldfűszeres, kefires salátaönteteket.
- Nassolásnál válassza a különböző chipsek, édes, vajas kekszek, csokoládék helyett a friss és aszalt gyümölcsöket, a müzliszeleteket.
- Vásárláskor nyitott szemmel járjon, válassza a soványabb húsokat és húskészítményeket, a zsírszegényebb tejet és tejtermékeket, az alacsonyabb zsírtartalmú margarínokat. Fagyasztott termékeknel ne válassza a panírozott húsfeleségeket. A halkonzervek közül a paradicsomosat vegye az olajos helyett, így körülbelül 100 kalóriát lehet spórolni 10 dkg halkészítménynél.
- Érdemes tudni, hogy majdnem minden élelmi anyag tartalmaz úgynevezett rejtett zsiradékot. A különböző élelmiszerekben, például a csokoládében, a jégkrémekben, az édességekben, a zsiradékban sült szirmokban, a chipsekben, az olajos magvakban, a kolbász- és szalámitfélékben, a felvágottakban, és a sajtokban is (a közkedvelt sajtok többsége zsíros, félzsíros) van több-kevesebb zsír, amit nem lehet figyelmen kívül hagyni.
- Figyeljen a koleszterinbevitelre. Koleszterint csak az állati eredetű termékek tartalmaznak – azaz a hús és a húskészítmények, valamint a tej és a tejtermékek és a tojás. Különösen magas a koleszterintartalma a belsőségeknek, a tojássárgájának, a szárnyasok bőrének és a vajnak, ezért ezek fogyasztása csak ritkán, kis mennyiségben ajánlott!

T I P P E K		Z S I R A D É K O K	
Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:		Ami helyette ajánlott:	
zsír (sertés-, kacsa-, libazsír, marhafaggyú), tepertő, szalonna		olaj (napraforgó-, olíva-, szójaolaj, hidegen sajtolt olajok)	
vaj		vajkrém, margarin, csökkentett zsírtartalmú margarin olajos magvak (napraforgó, mogyoró, mandula, dió, tökmag, gesztenye)	
majonéz, tartármártás, egyéb magas zsírtartalmú salátaöntet		kefíres, joghurtos öntetek	
HÚS- ÉS HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, BELSŐSÉGEK, HALAK, HALKONZERVEK			
Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:		Ami helyette ajánlott:	
zsíros húсок (tarja, csülök, dagadó, oldalas)		sovány sertés-, marha-, borjúhús, előzőleg a látható zsír eltávolítása ajánlott	
zsíros szárnyasok (hízalt kacsa, liba)		csirke, pulyka, galamb, házinyúl	
csirke, pulyka bőrrel együtt sütve		csirke, pulyka bőre nélkül elkészítve (főzve, párolva, sütve)	
zsíros szalámi- és kolbászfélék, felvágottak (gyulai, csabai, téliszalámi, vadász felvágott, olasz felvágott, alföldi felvágott, veronai, lecsókolbász) pácolt, füstölt húсок, húskészítmények zsíros húskonzervek, disznósajt		sovány felvágottak, húskészítmények (gépsonka, sonkaszalámi, baromfi- és pulykafelvágott, pulykajava, baromfi- és pulykapárizsi, baromfivirslí, tavaszi-zöldséges- sajtos felvágott)	
több, mint 1 kg súlyú hal olajos hal rántott és zsírban sült hal		kevesebb, mint 1 kg súlyú folyami hal, főleg busa friss vagy fagyaszott tengeri halak sütve, rostton sütve, párolva	
belsősegek és készítményeik (vese, tüdő, velő, pacal, hurkafélék, májpástétom, májkrém, kenőmájás)		szárnyas máj, zsírszegény formában elkészítve, például rostton, 2-3 hetente egyszer	
bő zsírban és olajban sült ételek, rántott hús, sült hús, vagdalt		párolás, sütés rostton, alufóliában, sütőzacskóban, teflon edényben, mikrohullámú sütőben, grillezés	
tűzdelés - szalonnával, baconnal		tűzdelés - zöldségekkel, gyümölcsökkel	
töltelék - szalonnával, májjal		töltelék – zöldségekkel, gombával, tojással	
T O J Á S			
Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:		Ami helyette ajánlott:	
tojásrántotta, omlett szalonnával, kolbásszal bő zsírban		tojásrántotta, omlett baromfivirslivel, zöldségekkel, sovány sajttal, margarinnal elkészítve	
tükörtojás olajban, zsírban, vajban		tükörtojás teflonban vagy mikrohullámú edényben elkészítve, zsíradék hozzáadása nélkül lágy tojás, főtt tojás, buggyantott tojás	

AMIT MÉG ÉRDEMES TUDNI

Kis mennyiségű és megfelelő minőségű zsiradékra a szervezetnek szüksége van, hiszen energiát biztosít a szervezet számára, lehetővé teszi a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, hozzájárul a testhőmérséklet állandó szinten tartásához.

A zsiradékok két fő típusát különböztetjük meg: a telített, illetve az egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírokat. Nincs olyan táplálék, amely kizárólag az egyik vagy a másik zsírféleséget tartalmazza, de általánosságban elmondható, hogy a telített zsírok nagy része állati eredetű, míg a telítetlen zsírsavak inkább a növényi olajokban találhatók.

A telített zsírsavakat (amelyek legnagyobb mennyiségben a zsíros húsokban és húskészítményekben, a vajban, a magas zsírtartalmú tejben és tejtermékekben találhatók) a szervezet elsősorban energiatermelésre használja. Ha túl sok kerül a szervezetbe, növeli annak koleszterinszintjét, és ezzel a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Ezért a telített zsírok csak a napi zsírbevitel harmadát tehetik ki.

A telítetlen zsírsavak – amelyek a napi zsírszükséglet kétharmadát kell hogy biztosítsák – segítik az idegműködést, a hormontermelést, szabályozzák a koleszterinszintet. Táplálkozás-élettani szempontból a leghasznosabbak a többszörösen telítetlen zsírsavak – az omega-3 és omega-6 –, amelyek esszenciálisak, azaz a szervezet nem tudja előállítani, ezért kívülről, ételeink útján kell biztosítani azokat. Legfőbb forrásai a növényi olajok, mint az olíva-, repce-, kukorica-, szója- és napraforgóolaj; az olajos magvak, mint a dió, a mogyoró, a napraforgó, a tökmag, a szezámmag, a lenmag; illetve a tengeri halfélék, mint például a szardínia, a lazac, a makréla, a hering, a hekk.

A túlzott zsírfogyasztás elhízáshoz vezethet, amely számos megbetegedés, például a szív- és érrendszeri elváltozások, az egyes daganatok és az időskori cukorbetegség kialakulásának kockázatát növeli. Ezért fontos, hogy a napi zsírbevitel energiataralma ne haladja meg a napi összes energiabevitel 30 százalékát. Könnyű, ülő élet-mód esetén, a napi átlagos energiaszükséglet 2000-2500 kalóriája mellett, ez 65-81 g zsiradéknak felel meg.

A koleszterin fontos szerepet tölt be életműködésünkben. Szükséges a sejtfal felépítéséhez, a vitamin- és hormonképzéshez. Ez a zsírfajta csak az állati eredetű élelmiszerekben található. A magas koleszterinszint a szívinfarktus és az érlemezéssel járó betegségek egyik rizikófaktorának tekinthető. Felső értéke a szervezetben 5,2 millimol/liter. A napi szükséges mennyiség 300 milligramm (4. táblázat).



A SÓ

Kevés, de jódozott sóval készítse az ételeket.

- Az ételek változatos ízesítésére használjon minél több fajta friss és szárított fűszernövényt.
- A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válassza a kevésbé sózottakat. Ne feledje, a szervezetbe kerülő só nagyobb része a félkészén, készen vásárolt élelmiszerekből, kisebb része az otthon főzött, és ízesített ételekből származik.
- Mielőtt újfajta élelmiszert vásárol, nézze meg az összetételét. Ha a konyhasó az első három vagy négy összetevő között szerepel, ne vegye meg azt az ételt.
- Kerülje a pácolt, füstölt húskészítményeket.
- A sózott péksütemények, kekszek helyett az olajos magvakkal – mákkal, szezám- és lenmaggal, napraforgóval – megszórt készítményeket keresse.
- Konzerv zöldségek, savanyúságok és befőttek helyett válassza a friss és mirelit termékeket.
- A készen kapható ízesítő porok, fűszerkeverékek, leveskockák, ketchup helyett otthon is elkészíthető zöldségkeveréket, zöldséglevet, paradicsomsűrítményt használjon, amely nem tartalmaz szükségtelen ízanyagokat.
- Keresse az alacsony nátriumtartalmú, de kalciumban és magnéziumban gazdag ásványvizeket.
- Ne tartsa a sótartót az étkezőasztalon, lehetőleg utólag ne sózzon. Mindig kóstolja meg az ételt, mielőtt ízesítené.
- A zöldségeket – paradicsom, paprika, retek, uborka – ne sózza meg. A zöldség ízét érezzük, ne a sóét.
- Különösen figyeljen a sózásra gyermekei ételénél. Ebben az esetben igazán fontos a mértékletesség. Ne feledje, a fiatal életkorban kialakult ízlés egész táplálkozásukra kihat.

T I P P E K	F Ű S Z E R E K , Í Z E S Í T Ő K
Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:	Ami helyette ajánlott:
normál asztali só	jódozott só, tengeri só, diétás só
sós fűszerkeverékek mártás- és levesporok	friss és szárított fűszerek, fűszerkeverékek (ánizs, borsikafű, bazsalikom, citromfű, édeskömény, fahéj, majoránna, kömény, zöldpetrezselyem, kapor, kömény, rozmarin, szegfűszeg, zeller, zsálya, édes-nemes pirospaprika, vega-mix)
ketchup, mustár, majonéz, tartármártás	natúr vagy házi paradicsompüré, hamis majonéz, kefirés öntetek

AMIT MÉG ÉRDEMES TUDNI

A legősibb és egyben egyik legkedveltebb ételízesítőnk a só, amelyet a magyar konyha előszere-ttel használ. Szükségünk van rá, de korántsem akkora mennyiségben, mint amennyit nap mint nap elfogyasztunk belőle.

A só két fő alkotóeleme a nátrium és a klór. A nátrium szerepet játszik többek közt a szervezet folyadékháztartásának fenntartásában, az ideg- és izomműködésekben. Mértéktelen fogyasztása magas vérnyomást hozhat létre, amely megterheli a szívet és a vesét. Ráadásul gátolja egyes

vérnyomáscsökkentő szerek hatását. A túlzott nátriumbevitel kárát enyhíthetjük, ha megfelelő mennyiségű káliumhoz juttatjuk a szervezetet, amelynek fő forrásai a zöldségek és a gyümölcsök.

Az egészség megőrzése szempontjából naponta 2-3 g nátrium bevitelére lenne szükség, amelyhez 5-6 g konyhasó fogyasztásával jutunk hozzá. Normális, vegyes táplálkozás esetén az étrendünk szósz nélkül is tartalmaz ennyi nátrium-kloridot, de a mindennapi gyakorlat azt mutatja, hogy a szükségesnél ötször többet viszünk be szervezetünkbe naponta (5. táblázat).

Érdemes tudni, hogy minden élelmi anyagnak van valamennyi sótartalma. Jelentős mennyiség található a füstölt, pácolt húskészítményekben, kolbászfélékben és szalámkiban, egyes sajtfélékben, a konzervipari termékekben és a befőttekben, a sült krumpliban, a chipsben, a hamburgerben és a pizzában, a szózott mogoróban, a ropiban és a sós aprósüteményekben, de még a kenyérben is.

A CUKOR

Édesebb az édes, ha ritkábban fogyasztjuk.

- Ételeit kismértékben cukrozza, ahol lehet, cukor helyett használjon mézet, de ne feledje, a kalóriaértéke ennek is magas. Ne vigye túlzásba a fogyasztásukat.
- A tea, a kávé édesítésére használjon mesterséges édesítószert, például ciklamátot, aszpartamot. Ezek az édesítőszer energiát nem adnak, a fogat nem károsítják.
- Fogyasszon cukormentes rágógumit.
- Igyon természetes gyümölcs- és zöldségleveket, kerülje a cukros italokat, szörpöket, kólákat.
- Kandírozott, cukrozott gyümölcsök, befőttek, lekvárok helyett fogyasszon friss vagy mirelit gyümölcsöket natúr módon. A cukor elnyomja a gyümölcs zamatát.
- Csak étkezések befejező fogásaként, desszertként, hetente kétszer-háromszor egyen édességet, süteményt. Az elfogyasztott édesség, sütemény hirtelen, gyorsan jóllakottságérzetet okoz, így nem tudja utána elfogyasztani az ebédet vagy a vacsorát, ami a szervezet számára értékes anyagokat tartalmaz.
- Ne csokoládéval, édességgel jutalmazza önmagát, gyermekét.
- Bevásárlásnál nézzék meg, mennyi az adott élelmiszer cukortartalma.
- Azokat az élelmiszereket, amelyekben alapvetően lenne cukor, de azt mesterséges édesítószerrel helyettesítették, „light” felirattal jelölik, például egyes gyümölcsleveket, üdítőket, lekvárokat. A „light” felirat nem összetévesztendő a „cukorbeteg is fogyaszthatják” vagy a „diabetikus” felirattal. Ezekben a termékekben ugyanis olyan mesterséges édesítószert is használhatnak, amelynek energiataralma közel azonos a cukoréval, így ezek nem minden esetben energiaszegények.
- A „light” felirat nem minden esetben a cukormentességet jelenti. Alacsonyabb zsírtartalmú tej és tejtermékek csomagolásán is található ilyen felirat. Ilyen esetekben a zsíradék mennyiségét csökkentették az adott termékben.

TIPPEK ÉDESIPARI KÉSZÍTMÉNYEK	
Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:	Ami helyette ajánlott:
kandírozott gyümölcsök, dzsem	gyümölcssaláták, gyümölcscocsonyák, gyümölcsös pudingok, gyümölchabok, aszalt gyümölcsök
cukor, cukorka, csokoládé	méz
zsíros, vajas, vajkrémrel töltött sütemények bő zsírban sült sütemények (fánk)	sovány vagy félzsíros túróval készített édességek (túrórudi, túrókrémek, piskótás túrótorták) elsősorban barna lisztből készült gyümölcsös sütemények rétesek (túrós, meggyes, diós, mákos, tökös-mákos) gyümölcsös lepények (cseresznyés, meggyes) teljes kiőrlésű, barna lisztből készült, különböző ízű palacsinták gyümölcsös müzlik, müzliszeletek, reggeli gabonapelyhek gabonafélék (pelyhek, rizs, köles) és gyümölcsök felhasználásával készült édességek – kásák, felfújtak
sós, borsos, töpörtyűs pogácsa	korpás, túrós, sajtos pogácsa
tejszínes fagylaltok, parfék, jégkrémek	gyümölcsös joghurtfagylaltok

AMIT MÉG ÉRDEMES TUDNI

Az édes ízt szinte mindenki kedveli. Valamennyi édesség közös jellemzője a magas szénhidrát- és energiatartalom. A répacukor – szacharóz – mellett a zsírtartalma is jelentős ezeknek a készítményeknek. A szervezet számára bizonyos mennyiségben fontos, az agy számára pedig egyedüli energiaforrás a szőlőcukor. A zöldségek, a friss és aszalt gyümölcsök majd mindegyike természetes formában tartalmazza (répacukor, gyümölcscukor), ezért érdemes így fogyasztani, nem beszélve arról, hogy számos vitamin és ásványi anyag forrása is. A cukor gyorsan felhasználható energiaforrás, amely nagy éhség, illetve sportolás, kirándulás, szellemi tevékenység esetén segíti a szervezet munkáját, de a hosszú távú energiaszükséglet biztosítására nem alkalmas. Üres kalóriának is nevezzük, hiszen egyébként a szervezet számára értékes tápanyagot nem tartalmaz (6. táblázat).

A túl sok cukor fogszuvasodást okozhat. Emésztése már a szájüregben elkezdődik, megváltoztatva ezzel a nyál pH-értékét, azaz vegyhatását. Mindez természetes folyamat, és nem is jelentene problémát, ha nem tennénk ki fogazatunkat egész nap a károsító hatásoknak a cukros üdítők, a kemény és gumicukorkák, a csokoládék, a jégkrémek, az édes péksütemények által.

Túl nagy szénhidrátbevitel esetén a cukor zsírrá alakul a szervezetben, ami elhízáshoz vezethet. Napi 5 gramm feleslegesen elfogyasztott szénhidrát 1 év alatt átlagosan 1 kg zsírrakódáshoz vezet, és ez 15 év alatt 15 kg testtömegtöbbletet okoz. (Egy kockacukor nagyjából 3,5 gramm cukornak felel meg, amelynek energiatartalma 14 kcal.) A táplálkozási szakemberek javaslata az, hogy a cukorfogyasztás ne haladja meg az összenergia 10 százalékát. Ez könnyű, ülő életmód esetén (átlagosan 2000-2500 kcal energiaszükséglettel) mindösszesen napi 48-60 g cukorfogyasztást enged meg.

II. Élelmiszer-biztonság

Az élelmiszer-fertőzések 72 százaléka a magánháztartásokban alakul ki.

FONTOS TUDNIVALÓK A HÁZTARTÁST VEZETŐKNEK

- Vásárláskor ügyeljünk arra, hogy mindig ép csomagolású és megfelelő szavatossági idejű termék kerüljön a kosarunkba.
- A nyersanyagok és a félkész termékek tárolásánál tartsuk be a csomagoláson feltüntetett tárolási javaslatokat, és időnként ellenőrizzük a termékek lejáratát.
- Főzéssel és sütéssel elpusztíthatók a mikrobák, de a nem megfelelő hőfok az élelmiszerek fontos összetevőit is károsíthatja – például a vitaminok mennyisége magas hőmérsékleten csökken.
- A megfőzött, sült ételket lehetőleg azonnal fogyasszuk el. Ha ezek tárolására kerülne sor, akkor a lehető legrövidebb idő alatt hűtsük le 10 °C alá és tegyük hűtőbe. A készételeket 1-2 napnál hosszabb ideig fagyaszta tárolhatjuk biztonságosan.
- A mosogatáskor használjunk forró vizet és mosogatószer, lehetőleg folyóvízzel öblítsük le az edényeket. Így elkerüljük a kémiai szennyeződés lehetőségét.
- Mindig törekedjünk a konyha és a tároló helyiségek tisztaságára. Védjük az élelmiszereket a rágcsálóktól, rovaroktól és egyéb állatoktól, hiszen gyakran hordoznak ételfertőzést kiváltó mikroorganizmusokat.
- A háztartásokban legideálisabb szemetes edény a pedállal működtethető, zárt fedelű kuka, amelyet célszerű időközönként fertőtleníteni.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS A CSOMAGOLÁS JELÖLÉSEIHEZ

- Az élelmiszer pontos megnevezése (az eredete és az esetleges speciális kezelése, például őrölt, szárított, gyorsfagyasztott).
- Az előállító vagy a forgalmazó neve, azonosíthatósága.
- Az élelmiszer nettó tömege vagy térfogata, esetleg darabszáma.
- A termék előállításához felhasznált nyers- és adalékanyagok (csökkenő mennyiségi sorrendben).
- Az élelmiszer minőségének megőrzési időtartama vagy fogyaszthatóságának lejárat dátuma.
- A minőség megtartásához szükséges különleges tárolási feltételek (például hűtve tárolandó).
- Különleges táplálkozási igényeket kielégítő élelmiszereknél például az energiatartalom.
- Engedélyköteles élelmiszereknél a forgalomba hozatali engedélyszám.

AZ ÉLELMISZER-ADALÉKOK

Az élelmiszerekben az emberi szervezetre ártalmatlan adalékanyagok kerülnek felhasználásra, és csak igen csekély koncentrációban vannak jelen. Ennek ellenére van olyan fogyasztó, aki érzékenyebben reagál a különféle adalékanyagokra. Egyeseknél néha allergiás tünetet vagy akár súlyosabb megbetegedést is kiválthatnak.

Az antioxidánsok a zöltségek, a gyümölcsök elszíneződését, a zsírok avasodását gátolják. A habképzők, stabilizátorok, emulgeáló anyagok, sűrítő, zselésítő, szilárdító anyagok a termékek kedvező

Fontos a következő CETLIK üzenete, amit tartson szem előtt, ha lehet szó szerint SZEM ELŐTT, például a hűtőszekrény ajtaján, a tükör sarkában vagy a konyhaajtón. Vágja ki, és ragasszon!

Ezt szívlelje meg!

- Az egészséges életmódot sosem késő elkezdni.
- Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű.
- Nem szenvedni, élni érdemes.
- Füstmentesen egészséges.
- Pihenni is tudni kell!
- Nincs egészségtelen étel, csak mértéktelen fogyasztás.
- Jobban hasznosul a táplálék, ha ugyanazt a mennyiséget több részletben fogyasztja el.
- Legalább napi fél óra testmozgás, testedzés feltétlenül szükséges mindenkinek.
- Az elfogyasztott és felhasznált kalória legyen egyensúlyban.
- A fontos problémákat jobb megbeszélni valakivel, mint elfojtani.
- Legnagyobb ellenfél a lustaság és a rossz szokások.
- Az egészséges életmód része a rendszeres orvosi vizsgálat, még akkor is, ha egészségesnek érzi magát.

Csak egy százas

kb. 100 kalória

- 1 kicsi (tojás nagyságú) főtt burgonya
- 5 evőkanál burgonyapüré
- 1 kis banán
- 1 kis fűrt szőlő
- 1 adag gesztenyemassza
- 2 db sajt (6 db-os, 140 g-os kiszerelésből)
- 1,5 evőkanál 20 százalékos tejföl
- 1 db baromfivirslí
- 3 vékony szelet szalámiféle (Olasz, Mortadella, Turista)
- 4 vékony szelet szárazkolbász
- 1 db mini vaj, mini margarin
- 1 evőkanál lekvár
- 1 db 18 g Boci tejcsoki
- 1 db 30 g Túrós Rudi
- 4 db édes keksz (Albert, háztartási, omlós)
- 5 db sós keksz (sajtos tallér, Tere-fere)
- 1/2 csomag ropi
- 1/3 csomag chips
- 2 gombóc gyümölcsös fagyalt
- 2,5 dl Coca-Cola, Pepsi-Cola
- 2 dl sör
- 1,5 dl pezsgő

100 kalóriával egyenértékű testmozgás

- 50 kg-os személy majdnem 2 órán át fekszik
- 55 kg-os személy fél órát nyújtógimnasztikát végez
- 60 kg-os személy 20 percig keringőt táncol
- 65 kg-os személy 20 perc alatt evez 1 km-t
- 70 kg-os személy 1 órán át számítógéppel e-mailt ír
- 75 kg-os személy 12 percig intenzíven úszik
- 80 kg-os személy fél órát (1,5 km-t) sétál
- 85 kg-os személy negyedóra alatt korcsolyázik 3 km-t a befagyott folyón
- 90 kg-os személy 20 percig gyümölcst szed
- 95 kg-os személy 20 percig gyomlál
- 100 kg-os személy 20 percig nyújtógimnasztikát végez
- 60 kg-os személy 10 percig rohan az állomásra
- 70 kg-os személy 1 órán át értekezleten ül
- 85 kg-os személy félórát porszívózik
- 70 kg-os személy egy órán át sorban áll
- 60 kg-os személy 15 percig kertet ás

Ez már kétszázas

kb. 200 kalória

- 1 vastag szelet kalács (0,5 kg kalácsból)
- 1 db sós, vajas, töpörtyűs pogácsa (47 g)
- 1 db almás, meggyes pite (67 g)
- 1 marék dió,ogyoró, mandula, tökmag
- 1 db májkrémes konzerv
- 1 pár baromfivirsl
- 1 db vagdalt pogácsa
- 1 kis adag sült burgonya
- 3/4 hamburger
- 1/2 dupla sajtburger
- 1 evőkanál majonéz
- 2,5 dl csokis vagy karamellás tej
- 2 dl ízesített joghurthab
- 1 doboz, 10 dkg ízesített krémtúró
- 5 db szaloncukor
- 2,5 szelet nápolyi (közepes)
- 1/3 tejszoki 10 dkg-os, táblás csokiból
- 1 db pálcás jégkrém
- 1 csomag ropi
- 5 dkg vajás popcorn
- 5 dl Cola, Fanta, Sprite
- eper vagy vaníliás ízesítésű shake (kicsi)
- fél liter sör
- 4 dl vörösbőr
- 2 cl Bailey's

200 kalóriával egyenértékű testmozgás

- 50 kg-os személy 2 órán át kórházban ágyaz
- 55 kg-os személy 2 órán át gépír
- 60 kg-os személy 10 órán át faleveleket söpör össze a kertben
- 65 kg-os személy 2 órán át mosogat a vendégek után
- 70 kg-os személy 1 órán át biliárdozik
- 75 kg-os személy 35 percig kapál a gyümölcsösben
- 80 kg-os személy 40 percig autót vezet
- 85 kg-os személy 40 percig asztalosmunkát végez
- 90 kg-os személy 1 órán át sáros talajon traktort vezet
- 95 kg-os személy 1 órán át zuhanyozik
- 100 kg-os személy 40 percig kézzel feji a kecskét
- 80 kg-os személy 40 percig munkahelyén járkal az iratokkal
- 70 kg-os személy fél órán át havat lapátol
- 60 kg-os személy 15 percen keresztül birkózik

Éhséget csillapító falatok

100 kcal

- 1 db (1,75 dl) 0 százalékos gyümölcsjoghurt + 1 db korpás Abonett (106 kcal)
- 1 db müzliszelet (30 g) + 2 dl ásványvíz (99 kcal)
- 1 dl 100 százalékos gyümölcslé + 2 db Korpovit keksz (96 kcal)
- 1 pohár sovány kefir (1,75 dl) + 1 evőkanál (10 g) zabpehely (95 kcal)
- 1 dl 1,5 százalékos tej + 2 db korpás Abonett (108 kcal)
- Egy közepes banán (10 dkg) (103 kcal)
- 10 dkg sült süttők + 1 db Korpovit keksz (100 kcal)
- 1 közepes szelet sovány sajt pl. Túra (30 g) + 1 db puffasztott búzas Ham-Let (95 kcal) + 1 közepes alma (150 g) (200 kcal)
- 3 db Korpovit keksz + 1 evőkanálnyi (30 g) félzsíros tehéntúró (103 kcal)
- 1 db tojás + 1 db puffasztott rizses Ham-Let (101 kcal)
- 1 közepes sárgarépa (100 g) + 1 kis fej karalábé (100 g) + 1 dl sovány kefir (108 kcal)
- 1 pohár joghurt (1,75 dl) + 1 evőkanál (15 g) müzlikeverék (102 kcal)
- 1 db sajt (33 g) + 1 db korpás Abonett (110 kcal)
- 3 db Korpovit + uborka (200 g) + 1 kávéskanál (5 g) light margarin (100 kcal)
- 1 db kiwi (50 g) + 1 vékony szelet gépsonka (20 g) + 1 db puffasztott kukoricás Ham-Let (95 kcal)
- 2 db korpás Abonett + 1 pópózott kávéskanál (15 g) diétás dzsem (90 kcal)

200 kcal

- 1 db korpás pogácsa (47 g) + gyümölcstea édesítőszerrel (198 kcal)
- 2 db tükörtőjás + 2 db korpás Abonett + uborka (100 g) (202 kcal)
- 1 db héjában sült burgonya (150 g) + 1,5 dl 100 százalékos multivitamin gyümölcslé (212 kcal)
- 1 db baromfivirslí + 4 evőkanál főtt zöldborsó (205 kcal)
- 2 dl joghurt + 1 db gyümölcsös müzli szelet (194 kcal)
- 1 db korpás zsemle + 1,5 dl 1,5 százalékos tej (197 kcal)
- 5 dkg barna kenyér (1 vastag szelet) + 1 vékony szelet baromfipárizsi (15 g)
- 1 db Törő Rudi + 2 dl 100 százalékos multivitamin gyümölcslé (197 kcal)
- 2 db korpás Abonett + 2 vékony szelet sovány sajt pl. Köményes (50 g) + 1 nagy zöldpaprika (190 kcal)
- Őszibarackturmix (150 g őszibarack, 2 dl 1,5 százalékos tej, édesítőszer) + 2 db Korpovit keksz (196 kcal)
- 4 dkg barna kenyér (1 vastag szelet) + 1 kávéskanál (5 g) light margarin + 1 közepes grapefruit (200 g)
- 2 db kukoricás Ham-Let + 1 db baromfimájkrém (28g) + 2 db közepes paradicsom (200 g) (197 kcal)
- 1 db korpás kifli + sós túrókrém (1-1 evőkanál félzsíros tehéntúró, kefir) + 2 db mandarin (100 g) (208 kcal)
- 2 db puffasztott búzas Ham-Let + 2 db kicsi sajt (35 g) + 1 közepes sárgarépa reszelve (100 g) (190 kcal)

állagának kialakítását vagy fenntartását segítik elő. A tartósítószeres készleteket az élelmiszerek mikrobiológiai romlási folyamatait, a savszabályozók befolyásolják a pH-értéket, ezzel szabályozva a mikrobák életfeltételeit.

Az adalékanyagokat az egyszerűbb azonosíthatóság érdekében E betűjelöléssel, valamint egy háromjegyű számmal jelölik, és a következő módon csoportosíthatók:

E 100-180	Színezékek
E 200-299	Tartósítószeres, antioxidánsok, savregulátorok
E 300-399	Antioxidánsok, ízmódosítók
E 400-499	Zselésítő, sűrítő, emulgeáló anyagok
E 500-599	Savasság szabályozók, csomósodásgátlók, fényezőanyagok, vegyes adalékok
E 600-699	Ízfokozók és -módosítók
E 900-999	Édesítőszeres, vegyes adalékok, egyéb anyagok
E 1000-1500	Egyéb kiegészítő és segédanyagok

Néhány ismert adalékanyag és leggyakoribb felhasználási területük

E 104	Kinolinárga	sárga szín	aromák
E 122	Azorubin	vörös szín	édesipari termékek, joghurtok
E 180	Litolrubin	piros szín	sajtviasz festése
E 202	Kálium-szorbát	tartósítószer	lekvárok, üdítőitalok
E 211	Nátrium-benzoát	tartósítószer	savanyúságok, lekvárok, öntetek
E 250	Nátrium-nitrit	tartósítószer	húsok pácolása, szalámitételek
E 280	Propionsav	tartósítószer	tartós kenyér, pékáruk
E 224	Kálium-metabiszulfid	tartósítószer, antioxidáns	aszalványok, üdítők, kecszek
E 260	Ecetsav	tartósítószer, savszabályozó	savanyúságok
E 278	Tejsav	savszabályozó	nektárok, dzsemek
E 300	L-askorbinsav	antioxidáns	sütőipari és tejtermék, szalámitételek
E 320	Butil-hidroxi-anizol	antioxidáns	rágógumi, sós magyorkák
E 330	Citromsav	íz- és savasság szabályozó	üdítőitalok, lekvárok
E 334	Borkósav	íz- és savasság szabályozó	szeszitalok, dzsemek
E 406	Agar	tengeri növényi zselésítő	lekvárok
E 410	Szentjánoskenyér liszt	növényi sűrítő, zselésítő	sütőipari termékek, gyümölcskészítmény
E 440	Pektin	növényi zselésítő	édesipari termékek, lekvárok
E 441	Zselatin	állati zselésítő	édesipari termékek, szalámitételek
E 570	Sztearinsav	emulgeáló, csomósodásgátló	margarinok
E 509	Kalcium-klorid	szervetlen só	gyümölcs-zöldség konzerv
E 620	Glutaminsav	természetes aminosav	valamennyi élelmiszer
E 951	Aszpartam	édesítőszer	rágógumik, üdítőitalok, desszertek
E 954	Szacharin és sói	édesítőszer	üdítők, édességek, alkoholos italok
E 967	Xilit	édesítőszer	likőrök, rágógumik
E 901	Méhviasz	állati eredetű fényezőanyag	édesipari termékek
E 941	Nitrogén	hajtó- és csomagológáz	húsipari termékek
E 1105	Lizozim	tartósító enzim	érlelt sajtok
E 1202	Polivinil-polipirrolidon	tablettázó anyag	étrend-kiegészítők
E 1401	Módosított keményítő	töltőanyag, emulgeáló	húsáruk, levesek, mártások

TANÁCSOK

- Minél kevesebb adalékanyagot tartalmazó élelmiszert vásároljunk.
- Az élelmiszerek összetevői a címkén olvashatók. Az összetételben az adalékanyagokat is csökkenő mennyiségi sorrendben jelölik, legtöbbször csoportnevek és E számuk szerint. Például: színezékek (E 104, E 122).
- Néhány esetben csak a felhasznált adalékanyag csoportneve és neve szerepel a címkéken. Például: színezékek (kinolinsárga). Alaposan tanulmányozzuk át a címkefeliratot.
- Időközönként a már megszokott élelmiszereinket más-más előállítótól válasszuk ki, ezzel elkerülhető, hogy hosszú időn keresztül ugyanazon adalékanyagok hassanak szervezetünkre.
- A tartósítószerrel készült étel helyett válasszunk inkább fagyasztással, erjesztéssel, szárítással, hőkezeléssel tartósított élelmiszereket.
- Részesítsük előnyben az édesítőszer helyett a természetes édesítőket, például a mézet.
- Változtassunk vásárlási és fogyasztási szokásainkon: minél kevesebb hozzáadott cukrot és/vagy édesítőszert tartalmazó élelmiszert fogyasszunk.
- A szabadtéri, természetes körülmények között termesztett zöldség és gyümölcs kevesebb vegyszert tartalmaz, mint amelyek fólia és üvegház alatt nőttek.
- Az importált gyümölcsök és zöldségek megfelelő érettségi állapotának és állagának fenntartásához különféle felületkezelő anyagokat használnak. Fogyasztás előtt mindig mossuk meg ezeket!
- Élő állat csak hatósági állatorvos felügyelete mellett értékesíthető, kereskedelmi forgalomban csak ellenőrzött hús kapható.

Szánjunk egy kicsivel több időt a bevásárlásra, és a címkék alapos áttanulmányozása után válasszuk ki a minél egészségesebb és kevesebb adalékanyagot tartalmazó, kíméletesen feldolgozott élelmiszereket.

III. A testmozgás, a testedzés és a sportolás

*„A testnek legyen ereje, hogy a léleknek engedelmeskedhessék.
A jó szolgának erősnek kell lennie. Minél gyengébb a test,
annál többet parancsol, minél erősebb, annál engedelmesebb.”*

Jean-Jacques Rousseau



1. Az egészség

AZ EGÉSZSÉG = JÓ KÖZÉRZET

Az egészség nem statikus állapot, hanem állandó változásban lévő kiegyenlítődési folyamat, amely a szervezetben belüli összhangban, illetve a szervezet és természeti-társadalmi környezete közötti dinamikus egyensúlyban nyilvánul meg.

Másként: az egészség az emberi lény minden irányú, biológiai, pszichológiai és szociális harmóniája.

Tehát az egészség egy állandóan változó folyamat, amelyet többnyire mi magunk alakítunk a választásainkkal, döntéseinkkel. Az életünket sok kis döntésből visszük előre, és az utolsó döntések általában a korábbiakon nyugszanak. Döntéseinkkel lehetőségeinket, egészséges közérzetünket, sőt egész életünket irányítjuk. Választásaink meghatározóak fontos és nem fontos tényezők esetén is. Nagyobb mértékben határozzuk meg életvitelünket a nap 24 órájában, mint ahogy azt gyakran gondoljuk.

A változó ingerek, a különböző hatások kimozdítják egyensúlyából az egészséget, de amíg az egyén képes a kiegyenlítésre, helyreállításra, addig van egészség és nincs károsodás.

Az egészségnek ez a megközelítése elfogadja azt is, hogy a részleges testi vagy szellemi – esetleg szociális – hiányban szenvedő személy a kiegyenlítődési folyamat végén egészségesnek érzi magát.

Az egészséges életmód pozitív hatása nagyobb és érthetőbb hangsúlyt kap, hiszen a dinamikus egyensúly fenntartása, azaz az egészség megőrzése segíthető a szervezetet érő káros hatások elkerülésével vagy csökkentésével, valamint a szervezet alkalmazkodó képességének erősítésével, növelésével. Ez a jó alkalmazkodás éppúgy történik testi, mint lelki szinten.

Az edzett szervezet az alkalmazkodást nemcsak testi viszonylatban kamatoztatja, hanem az egyén lelkileg is többet bír.

2. Minden napra testmozgás!

A mindennapi kenyér mellett a mindennapi testmozgás, a testedzés, a sportolás is rendkívül fontos, de sajnos, ez többnyire kimarad az életünkéből. Pedig ki ne tudná – csak aki meg sem próbálta –, hogy a testedzésben gazdag életmód elősegíti:

- a jobb közérzetet,
- a nagyobb állóképességet,
- a test és a lélek harmóniáját,
- az erősebb, aktív izomzat kialakulását,
- a szív és a keringési rendszer, azaz a test motorjának jó teljesítőképességét,
- az időskori csonttrikulás kisebb mértékét,
- a jobb testtartást,
- a jobb megjelenést,
- a biztonság érzését,
- az önbizalom, az öntudat növekedését,
- a határozottságot, a dönteni tudást,
- esetenként a társadalmi, társas kapcsolatok létesítését.

Ne feledjük, a technika fejlődésével időről időre egyre több munkát gépek végeznek el helyettünk. Ezért is járunk naponta gyalog vagy kerékpáron, menjünk lépcsőn lift helyett. Esténként vagy hétvégén sétáljunk sietősen, eddük testünket, sportoljunk!

Közismert, hogy a sport örömforrás, valamint az orvosok által ajánlott „eszköz” szinte minden betegség megelőzésére. A megfelelő testedzés egyaránt szükséges az ülő- és a nehéz fizikai munkát végzők számára is. Csak napi fél óra testmozgás, nem több. Legyenek a mindennapok testmozgásban is gazdagok!

ADJUNK MAGUNKRA!

Az edzett egyén könnyebben alkalmazkodik mindenhez.

A lelki problémáit jobban tudja kezelni, megoldani, határozottabban dönt, tisztábban látja önmagát, kiegyensúlyozottabb. Fizikailag teherbíróbb, jobb az erőnléte, a kondíciója. Testi és lelki értelemben egyaránt mozgékonyabb.

3. Tudnivalók a testedzésről, a sportolásról

A hazai és külföldi szakemberek véleménye megegyezik abban, hogy a fejlődésben lévő ifjaknak legkevesebb napi egy órányi, a felnőtteknek hetente legalább három alkalommal 30-45 percnyi sportmozgásra van szüksége. Ahhoz, hogy sportoláskor a szervezetet megfelelő inger érje, azaz a terhelés elegendő legyen, szükséges, hogy felnőtteknél a percenkénti pulzusszám minimálisan 180 mínusz az életkor értékű legyen.

Ez legkönnyebben az ún. állóképességi sportokkal valósítható meg, mint például

- a gyaloglás,
- a futás,
- a kerékpározás,
- az evezés,
- a tánc,
- a sífutás,
- a korcsolyázás.

Még az is előnyük, hogy többnyire a szabadban, a természetben, jó levegőn űzhetők.

Természetesen a többi sportág, a kedvelt labdajátékok is tökéletesen alkalmasak rendszeres sportolásra, ha megfelelő technikai szinten végzik azokat. Gond csak akkor van, ha nem elég magas a pulzusszám. Ez a helyzet, ha valaki például teniszezés ürügyén csak a labda után sétál, vagy egy lesikló pályán ácsorog a szerelését igazgatva. A havi egy sörmeccs is többet árthat, mint használ.

Hogy kezdjük el?

Válasszon olyan sportmozgást, amelyet szívesen végez. Biztos van ilyen. Mindenki tud például sietősen sétálni, gyalogolni. Mindenki tud gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Akár egyedül, akár társal vagy közösségben. Mindenki tud táncolni. Akár klasszikus társastáncot (tangó, rock and roll), akár néptáncot (fergeteges csürdögölő). Mindenki találhat olyan testedzést, amelyet 30-45 percig gyakorol legalább háromszor hetente. De az sem baj, ha naponta.

Tehát válasszon és döntsön! Még ma kezdjen el sportolni. Akár egy esti sietős sétával, egyedül, családdal, barátokkal, valakivel, aki szintén okosan határozott, és önrel együtt elkezdli a testedzésben gazdagabb életet.

Fontos tudnivalók és tanácsok

- Ha teheti, a természet legyen a sportstadionja.
- A testedző sportöltözet: jó sportcipő (futócipő); szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportruházat; a testtel érintkező nem műszálas, hanem pamut alapanyagú öltözet.
- Társal – családdal, barát, munkatárs – könnyebb rendszeresen mozogni. Általában a gyengébb határozza meg a közös sebességet. Az edzés sose legyen versengés.
- A gyaloglás alkalmanként felcserélhető például úszással, kerékpározással, túrázással, táncal, gimnasztikával vagy más sportmozgással.



- Pulzusszámmal ellenőrizheti a megfelelő edzéstartamát.
- Érdemes edzésnaplót írni vagy a naptárba bejegyezni a testedzés időtartamát, milyenségét, helyszínét.
- Nyaraláskor a legjobb tóparton, erdőszélén, parkban, azaz a természetben edzeni, még reggeli előtt. A rendszeres edzések alakítják az életmódot, segítik a jobb időkihasználást. Az edzések mellett arra is jut idő, amire addig sosem!

Mit sportoljunk?

Például a gyaloglás.

A gyaloglás a legegyszerűbb helyváltoztató mozgás, valamint a legolcsóbb közlekedési eszköz. A gyaloglásra jellemző, hogy a talajon váltakozva van lent egy vagy két láb. A rendszeres testedzés legkönnyebb formája a gyaloglás.

Ajánlható mindenkinek kortól függetlenül, aki hosszú évek óta nem sportol. Annak, akit annak idején még testnevelésből is felmentettek, de nem szív- és keringési betegség miatt. Annak is, aki túlsúlyos.

Kezdsnek elegendő a napi 20-30 perc gyalogjárás: például hazafelé a munkahelyről vagy vacsora után a környéken. Aztán nő az edzettség – ez esetben állóképesség –, és egyre hosszabb ideig végezhető a testmozgás.

Miért jó a gyaloglás?

- Gyalogolni mindenki tud.
- Gyalogolni mindenütt lehetséges.
- A gyaloglás bármely életkorban elkezdhető.
- A gyaloglás olcsó sport, és lehet társal vagy egyedül lépkedni.
- A gyaloglás az egyik legkevésbé sérülésveszélyes sportág.
- A rendszeres gyaloglással – és a megfelelő táplálkozással – csökkenthető a testsúly.

A gyaloglás során a törzs a talajhoz képest lehetőleg függőleges legyen. Ha az amatőr gyaloglók gyorsaságra törekednek, akkor a talajfogás sarokkal és nyújtott térdel történik, mint versenyyalogláskor. A lábfejek egymással párhuzamosak, előre néznek.

RAJTHOZ!

1. **Elkezdeni sosem késő!**
2. **Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű!**
3. **A 30 éven felüliek a sportos életmódot kezdjék a családvosnál, akkor is, ha egészségesnek érzik magukat.**
4. **Könnyebb társakkal, mint egyedül.**
5. **Nem szenvedni, hanem sportolni érdemes!**
6. **Lázasan, betegen nem szabad edzeni, sportolni!**
7. **Étkezés után minimum 2 órával tanácsos az edzést kezdeni.**
8. **A kis izomláz a jó jel, nem a teljes kimerültség.**
9. **Az edzés bemelegítéssel kezdődik, és levezetéssel végződik.**
10. **Legnagyobb ellenfeleink a saját lustaságunk és rossz szokásaink.**
- 10+1. **Rajt! Még ma!**

IV. Energia-egyensúly

1. Szüntelen változásban

A különböző márkájú autókhoz a megfelelő benzin szükséges. Az emberek működéséhez, állandó anyagcsere-folyamatához, tevékenységeihez kellő üzemanyagra van szükség. Nem mindegy, hogy ki és mit eszik.

Szerencsére különbözőek vagyunk. Az egyik piros hajú, a másik sárga. Van, aki penge eszű, van, aki csigalassan gondolkodik. A táncos lábú, őzikemozgású nem hasonlít a főkatotygásúhoz. Az egyik ember szép, a másik inkább karizmatikus. Abban is eltérünk, s ez is velünk született adottság, hogy a bevitt táplálékból, kalóriamennyiségből mennyit használunk fel, mennyit épít be a szervezet, és mi halad tovább. Tudomásul kell venni, hogy egyesek már a cukrászda látványától is gömbölyödnek, míg mások az egész étlapot végigehetik, akkor sem híznak. Nekik nem kell vigyázniuk, hogy mit és mennyit esznek. Mi, a „beépítők”, akik szeretünk enni annak ellenére, hogy hajlamosak vagyunk a hízásra, sportolhatunk, edzhetünk még azért is, hogy a testsúlyunk ne növekedjen. Ez még egy ok a mozgásra, az öröm, a kikapcsolódás, a kihívás, a társaság, a játék és a siker mellett.

Az egyén energiaszükséglete pillanatonként változik: ha fekszik éjjel az ágyban, ha sportol, ha fizikai munkát végez, ha tanul, más és más a felhasználás. Ezekhez az energiát a megevett tápanyagokból, a bevitt energiából nyeri a szervezet. Ha az elfogyasztott tápanyag energiája több mint a szükségleteket fedező energia, akkor felbomlik az energia-egyensúly, azaz elkezdődik a testtömeg-növekedés, a hízás.

Hasonlóan szétesik az energia-egyensúly, ha több a felhasznált, mint az elfogyasztott energia, ekkor testtömeg-csökkenés, fogyás lesz. A mennyiségben és/vagy összetételben hiányos táplálkozás hiánybetegséget okoz.

2. Energiatáblázat

Energiafelhasználás egy óra alatti tevékenységhez, testtömeg kilogrammonként (kcal)		Az étel-miszer kalóriaértékek 100 grammra vonatkoznak, kivéve, ha más a feltüntetett egység (kcal)	
alvás	0,93	uborka	10
fekvés	1,10	paradicsom	20
ülés	1,43	alma	30
szellemi munka	1,45	tojás (1db)	70
számítógépes munka	1,53	tejeskávé cukorral (2 dl)	80
állás	1,58	sör (2 dl)	80
gépkocsivezetés	1,60	Coca-Cola (2 dl)	80
séta (3 km/óra)	2,75	banán	100
járás (4 km/óra)	2,86	csirkehús	110
strechng (nyújtás)	3,00	kefir (egy pohár)	114
háztartási munka	3,43	tej (2 dl)	120
kerékpározás (9 km/h)	3,57	marhahús (sovány)	120
evezés (3 km/h)	3,66	sertéshús (sovány)	150
sietés (6 km/óra)	3,70	fagylalt (2 gombóc)	150
lovaglás (trapp)	4,20	zsemle (1 db)	150
mellúszás (1,2 km/óra)	4,40	sonka	160
asztalitenisz	4,50	asztali bor (2 dl)	160
korcsolyázás (12 km/óra)	5,01	pizza	220
teniszezés	5,14	sült krumpli (olajban)	220
tánc (tangó, keringő)	5,14	fehér kenyér	260
kerékpározás (15 km/óra)	5,38	sajt (Óvári)	290
lovaglás (galopp)	6,70	sajtos hamburger (1 db)	310
gimnasztika	6,71	sertéshús (kövér)	400
úszás (intenzív)	6,90	torta (csoki)	440
kenuzás (7,6 km/óra)	8,10	libamáj	450
kerékpározás (21 km/óra)	8,71	kolbász	460
vívás	8,75	téliszalámi	520
sífutás (9 km/óra)	9,00	pálinka (2 dl)	520
evezés (6 km/óra)	9,30	csokoládé	560
futás (9 km/óra)	9,50	mogyoró	610
korcsolyázás (21 km/óra)	9,91	tökmag	640
futás (12 km/óra)	10,07	likőr (2 dl)	700
kerékpározás (30 km/óra)	12,00	szalonna (füstölt)	700
futás (15 km/óra)	12,10	tepertő	800

(Grate, Jakovlev, Minh szerint)

(Dr. Tarján, Dr. Linder szerint)

Például, ha egy 60 kg-os nő lassan futva egy óra alatt megtesz 9 kilométert, az 60x9,50 azaz 570 kcal, vagyis épp egy tábla, 10 dkg csokoládé. Ha egy 70 kg-os férfi mellúszásban egy órát úszik faltól falig az uszodában, s megtesz 1200 métert, az 70x4,40 azaz 308 kcal, vagyis éppen egy sajtos hamburger. Ki gondolta volna!

3. Példák az energia-egyensúlyra

Kalóriabevitel	Kalóriafelhasználás
Zöldségleves Csirkemáj roston Főtt burgonya Káposztasaláta 385 kcal	56 kg-os személy 2 órán át, pihenő nélkül takarít
2 dl 100 százalékos gyümölcslé Párolt tonhal Fokhagymás répa 410 kcal	90 kg-os személy 1 órán át asztaliteniszezik
Gombapörkölt Főtt tészta Káposztasaláta 412 kcal	55 kg-os személy 2 órán át gyalogol 6 km/óra sebességgel
Gombaleves Sült csirkemell Héjában sült burgonya Kefíres, joghurtos uborkasaláta 435 kcal	90 kg-os személy 3 órán át gépkocsit vezet megállás nélkül
Sült baromfivirslí (1 db) Kefíres tökfőzelék Rozskenyér 470 kcal	56 kg-os személy 2 órán át lovagol
Almás-zöldséges pulykaragu Párolt barna rizs 498 kcal	67 kg-os személy 2 órán át gyalogol 6 km/óra sebességgel
Fűszeres sertéssült Csőben sült kelbimbó Narancs 504 kcal	42 kg-os személy 1 óra alatt kerékpáron 30 km-t hajt
Brokkoli krémleves Tükörtojás teflonban sütve Rakott zöldség (zöldborsó, zöldbab, kukorica) 505 kcal	58 kg-os személy 1 óra alatt kerékpáron 21 km-t hajt
Szárazbableves füstölt pulykacombbal Zsemle 527 kcal	76 kg-os személy 1 órán át úszik intenzíven (cápa elől)
Palócleves Túrós batyu (1 db) 545 kcal	57 kg-os személy 1 óra alatt fut 9 km-t (6,5 perc/km)
Párolt szójas pulykavagdalt Kelkáposzta-főzelék 546 kcal	54 kg-os személy 1 óra alatt fut 12 km-t (5 perc/km)
Tarhonyaleves Székelykáposzta Zsemle Alma 569 kcal	78 kg-os személy 5 órán át szellemi munkát végez (képeslapokat ír)

Zöldborsós csirkeragu Korpás galuska Grapefruit 576 kcal	91 kg-os személy 4 órán át őrt áll a Parlament előtt
Zöldséges burgonyaleves Töltött karalábé Alma 585 kcal	57 kg-os személy 2 órán át teniszezik (egyénit)
Aszalt szilvával töltött pulykamell Burgonyapüré 585 kcal	106 kg-os személy 2 órán át sétáltatja a kutyát (3 km/óra)
Kolozsvári töltött káposzta Fehér kenyér 612 kcal	90 kg-os személy 1 órán át aktívan gimnasztikázik
Fokhagymás főtt csülök Petrezselymes burgonya 637 kcal	66 kg-os személy 6 órán át gépkocsit vezet
Gulyásleves Almás rétes 658 kcal	54 kg-os személy 1 óra alatt fut 15 km-t
Lencsefőzelék Főtt, füstölt tarja 670 kcal	48 kg-os személy 5 órán át nézi a kirakatokat (4 km/óra sebességgel gyalogol)
Tejfölös, gombás sertésszelet Galuska 670 kcal	120 kg-os személy 2 órán át nézi a kirakatokat (4 km/óra sebességgel gyalogol)
Grillcsirke Franciasaláta Zsemle 731 kcal	71 kg-os személy 2 órán át rock and rollt táncol
Halászlé Túrós csusza (szalonnakockákkal) 798 kcal	80 kg-os személy 1 órán át fut 12 km/óra sebességgel
Borjúbecsínált Aranygaluska Vaníliásodó 910 kcal	80 kg-os személy 2 órán át havat lapátol az utcán
Borleves Rántott ponty Rizi-bizi 990 kcal	70 kg-os személy másfél órán át fut 9 km/óra sebességgel
Konferencia ebéd: Szárnyszerűleves Bakonyi szelet Galuska Vanília puding Ásványvíz 1573 kcal	65 kg-os személy 2 órán át fut 15 km/óra sebességgel, azaz a Budapest-Gödöllő távot (30 km) teszi meg

V. Időseknek kicsit másként

Azoknak az idős embereknek szól a következő pár oldal, akik az étkezésüket maguk oldják meg, illetve azoknak, akik a közétkeztetés mellett kiegészítik az étrendjüket. Az idősokorúak közétkeztetését is számos törvény és rendelet szabályozza, amelyek részletesen előírják a felhasználandó nyersanyagok körét, a napi energiaszükségletet.



ÉTKEZÉS IDŐS KORBAN

Az idős emberek egészséges, helyes étkezésében is a táplálkozási tanácsokban leírtaknak kell érvényesülniük. Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozásukban életkoruknak, alkatuknak, aktivitásuknak és szellemi tevékenységüknek megfelelő mennyiségű, minőségű és arányú fehérje-, zsír-, szénhidrát-, vitamin- és ásványi anyag, valamint élelmirost-bevitelre van szükségük. Figyelembe kell venni, hogy az öregedés folyamata, az életkori sajátosságok befolyásolják a táplálkozási szokásokat és igényeket.

ENERGIA- ÉS TÁPANYAGSZÜKSÉGLET

Az életkor előrehaladtával az energiaigény csökken. Érdekes, hogy 65 éves kor felett általában 25 százalékkal kisebb az energiaszükséglet, mint 25 éves korban, például a lassuló anyagcsere-folyamatok vagy a csökkenő fizikai aktivitás miatt. Ennek következtében az egész napi kalória-szükséglet 1700-2500 kcal között mozog. A túlzott energiabevitel idős korban is elhízáshoz vezethet, ami elősegítheti egyes megbetegedések kialakulását, illetve súlyosbodását, például a keringési betegségét, magas vérnyomását, diabéteszt, emésztőrendszeri és mozgásszervi elváltozásokat. Az alultápláltság, a kóros soványság szintén gyakori az idősök között, és a veszélye sem kisebb az elhízásénál. Az életkedvüket elvesztett – leggyakrabban egyedül élő – idősöknél gyakori a beszűkült, egyoldalú, gyakran hiányos táplálkozás. Ez a szervezet legyengüléséhez, leromlásához vezethet, ami egy egyszerű fertőzés esetén is súlyosbító tényező.

Az energia- és tápanyagszükséglet biztosításán túl, fokozott odafigyelést igényel az idős ember megfelelő folyadékfogyasztása. A kor előrehaladtával a szomjúság érzése csökkenhet az agyi szomjúságkeltő központ működésének lassulása miatt. A csökkent folyadékfelvétel, és a fokozott folyadékvesztés, például lázas állapot, hasmenés, hányás, a nyári meleg növelheti a kiszáradás veszélyét. A napi 2 liter folyadékfogyasztás mindenkinek javasolt.

A mozgásszegény életmód, a kevés folyadék- és rostfogyasztás miatt gyakori a bélrendszer renyhesége, a székrekedés az idősök körében. Mindez megelőzhető, ha naponta többször szerepel az étrendben teljes kiőrlésű gabonafélékből készült kenyér és pékáru, valamint nyers vagy párolt zöldség, főzeléke, gyümölcs. A zöldségek és a gyümölcsök friss, nyers fogyasztása azért is fontos, mert az esetleges memóriacsökkenés kivédésében szerepet játszik a megfelelő mennyiségű folsav-, C- és B-vitaminfogyasztás. Érdeemes tudni, a vitaminok hasznosulása és raktározása az évek múlásával csökken, ezért a bevitelükre hangsúlyt kell fektetni. Míg a fiatal szervezet körülbelül 10 napig képes B1-vitaminbevitel nélkül tünetmentesen, normálisan működni, addig az idős ember tartalékai csupán 2 napra elegendők.

A szag- és ízérzékelés a korrall általában csökken. Ennek javításában segíthet az enyhe hatású fűszerek intenzívebb használata. A fűszerek fokozzák a nyál, az emésztőenzimek és a gyomorsav elválasztását, a máj- és veseműködést, ezáltal segítik a rágást, a nyelést, az emésztést, a salakanyagok kiürülését.

F Ű S Z E R I S M E R T E T Ő		
Fűszer neve	Felhasználási lehetőségek	Szervezetre gyakorolt hatása
Ánizs	Vadas ételek, mártások, sós sütemények, édességek, likőrök, puncsok	Hurutoldó, emésztést serkentő, szélhajtó, étvágyjavító
Babérlevél	Tejfölös mártások, főzelékek, levesek, vadas ételek, savanykás ételek és savanyúságok	Emésztést serkentő
Bazsalikom	Paradicsomos ételek, sülték, levesek, saláták, mártások, halételek, növényi ecetek	Szélhajtó, émelygést csökkentő, étvágygerjesztő
Borsikafű (csombor)	Főzelékek, burgonyás ételek, káposztafélék, saláták, húsos és gombás ételek	A borsnál enyhébb hatóanyagtartalom, étvágygerjesztő
Citromfű	Gyümölcslevesek, mártások, saláták, húsos és gombás ételek, növényi ecetek	Citromhoz hasonló illat és aroma, emésztést serkentő
Kakukkfű	Vadas ételek, saláták, vagdalt húsök, levesek, sülték, burgonyás ételek, növényi ecetek	Étvágygerjesztő, görcsoldó, köhögéscsillapító, szélhajtó
Köménymag	Levesek, saláták, káposztás és burgonyás ételek, főzelékek, sajtos, túrós keverékek	Szélhajtó, köhögéscsillapító, görcsoldó, étvágygerjesztő,
Metélőhagyma (snidling)	Hüvelyes és burgonyás ételek, tojásos, sajtos, túrós ételek, mártások, saláták	Magas C-vitamin-tartalom, étvágyjavító
Zöldpetrezselyem	Levesek, főzelékek, párolt húsök, szárnyas- és tojásételek, saláták	Magas C-vitamin-tartalom, emésztést serkentő
Rozmaring	Húsételek, mártások, gombaételek, halak, ecetes ételek, töltelékek	Kesernyős ízű, étvágygerjesztő, frissítő
Tárkony	Mártások, levesek, saláták, savanyúságok, bárány- és vadhúsök, növényi ecetek	Étvágygerjesztő, emésztést serkentő, frissítő
Vasfű	Levesek, saláták, mártások, főzelékek	Sószegevény étrendben kiváló konyhasó pótló

Az idősök étkezésében fontos tényező a fogazat hiánya miatt kialakuló rágási, illetve nyelési nehézség. Megfelelő fogászati kezeléssel, esetenként műfogor használatával a probléma kezelhető, de bizonyos ételkészítési, konyhatechnológiai eljárások alkalmazása további segítséget jelent a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozásban.

T I P P E K	
Mit?	Hogyan? (elkészítés és fogyasztás)
Húsok, halak, belsőségek	<ul style="list-style-type: none"> • mindig fiatal állat húsát választva • párolva, főzve • vagdaltnak, húsgombócnak, rakott ételnek elkészítve darált húsból • krémként, pástétomként szendvicsek tetejére • mártásokkal, főzelékekkel, párolt puha zöldséggel, esetleg kompóttal együtt
Gyümölcsök	<ul style="list-style-type: none"> • puha gyümölcsként • nyersen reszelve vagy pürésítve • vizes vagy tejes turmixként, ivóléként • tejtermékekbe keverve (házi gyümölcsjoghurt) • kompótként, befőttként (vitaminvesztés!)) • salátaként
Zöldségek	<ul style="list-style-type: none"> • nyersen reszelve vagy apróra vágva • friss vagy főtt salátaként (répás céklasaláta, kapor-kefíres burgonyasaláta) • párolva, főzve, rakva, töltve • főzeléknek, főzelékpürének, mártásoknak • zöldségléként, püre- és krémlevesként • zöldségkrémként, pástétomként (sárgarépa margarin)
Tejtermékek (sajt, túró)	<ul style="list-style-type: none"> • reszelve • krémesített formában (sajtkrém, édes vagy sós túrókrém) • turmixokba, tejes italokba • mártásokba (sajtmártás) • felfűjtak, pudingok formájában (sajtpuding, túrófelfűjt)
Tojás	<ul style="list-style-type: none"> • krémként • lágyra főzve, buggyantva • rántotta, tükörtojás formájában • ételekbe dúsítás céljából
Pékáruk	<ul style="list-style-type: none"> • másnapos formában (kenyér, kalács, kuglóf) • krémekkel, pástétomokkal, kevés zsiradékkal • folyadékkal együtt fogyasztva (kefir, joghurt)
Gabonafélék (rizs, köles, tészta, gabonapelyhek és -darák)	<ul style="list-style-type: none"> • puhára főzve, párolva • kásának elkészítve (köles- és kukoricakása) • pudingként, felfűjtként (rizsfelfűjt) • rakott ételként (rakott tészta) • töltelékbe (gabonapelyhes húsgombóc, töltött paprika)
Édességek, sütemények	<ul style="list-style-type: none"> • piskótafélék (túros, lekváros) • lepények (gyümölcsös) • palacsinták • pudingok, habok (málnahab)

VI. Élelmiszer – tábla – raktár

1. T Á B L Á Z A T

Élelmiszer	C-vitamin 100 g/mg
Friss csipkebogyó	400
Zöldpetrezselyem	160
Fekete ribizke	160
Brokkoli	110
Zöldpaprika	120
Kelbimbó	90
Karalábé	70
Karfiol, káposzta	50
Narancs	50
Grapefruit, mandarin, eper	40
Málna, egres	30
Fejes saláta, zöldborsó	20

2. T Á B L Á Z A T

Élelmiszer	Szénhidrát 100 g/g
Kétszersült	80
Bakonyi barna kenyér, rozskenyér	50
Krémtúró (mazsolás, vaníliás)	40
Gesztenye	33
Zsemle (1 db)	30
Banán	24
Burgonya	20
Szőlő, sütőtök, napraforgómag	18
Káposzta, zöldborsó, cseresznye	14
Kefir, joghurt	5

3. T Á B L Á Z A T

Élelmiszer	Kalcium 100 g/mg
Mák	968
Juhtúró	800
Anikó, Ementáli, Trappista sajt	600
Olajos hal	270
Fogas	210
Dióbél	202
Tej, joghurt, kefir	120
Banán	110
Karfiol	76
Túró	65
Kelkáposzta	57
Kelbimbó	30

5. T Á B L Á Z A T


Élelmiszer	Nátrium 100 g/mg
Füstölt sonka	2030
Vírsli	2000
Füstölt kolbász	1900
Óvári sajt	1330
Nyári szalámi	1260
Karaván sajt	1220
Ketchup	1200
Sós kifli	1120
Kenőmájas	1100
Kalács	680
Rozskenyér	610
Majonéz	400

4. T Á B L Á Z A T

Élelmiszer	Zsíradék 100 g/g	Élelmiszer	Koleszterin 100 g/mg
Sertézsír, napraforgó-, tökmagolaj	99	Velő	3000
Vaj, margarin	80	Sertésmáj	460
Olajos magvak – dió, tökmag	50-55	Vaj	230
Téliszalámi	46	Kenőmájas	224
Zsírsegény margarin, vajkrém	40	Tojássárgája (1 db)	180
Kenőmájas, Trappista sajt	28	Töppörtyű	155
Olajbogyó, olajos szardínia	22	Téliszalámi	150
Baromfipárizsi	20	Ementáli sajt	135
Pulykahús, Köményes sovány sajt	10	Füstölt oldalas, tarja	100
Sertéscomb, -karaj	8	Mackó sajt	100
Búzacsíra	8	Krémsajt	85
Gépsonka, félzsíros tehéntúró	7	Sertéshús – sovány	68
Csirkecomb, Túrós rudi (1 db)	5	Gépsonka	45
Pulykajava, busa	2	Szárnyashús – bőre nélkül	38

6. T Á B L Á Z A T

Élelmiszer	Szénhidrát (főleg cukor) 100 g/mg	Élelmiszer	Szénhidrát (főleg cukor) 100 g/mg
Töltetlen savanyú cukorka	99	Konyakos meggy	61
Szaloncukor	89	Csokoládésogyoródrazsé	58
Franciadrásé	79	Étcsokoládé	57
Babapiskóta	78	Tejcsokoládé	52
Linzer keksz	69	Fagylalt, tejes (2 gombóc)	30
Nápolyi	66	Jégkrém	29



A derékbőség
nőknél ne legyen
több, mint 88 cm,
férfiaknál pedig
102 cm!

A vérnyomás
ne legyen több, mint
130/80 Hgmm!