

## Egészséges táplálkozás

Statisztikai adatokból kiderül, hogy Magyarországon a várható élettartam mintegy 10 évvel rövidebb, mint a nyugati országokban. A korai halálozás több mint feléért a szív- és érrendszeri, egynegyedéért a rákos betegségek a felelősek.

### Ami sok, az sok

A legtöbb betegség kialakulásában az életmódnak, így a táplálkozásnak is meghatározó a szerepe. A veszélyeztető tényezők között van néhány, amin nem tudunk változtatni, viszont az életmódbeli faktorokat befolyásolni tudjuk. A férfiak kétszer, a nők másfélszer annyi zsiradékot, valamint másfélszer annyi **koleszterint**, és négyszer, illetve háromszor annyi sót fogyasztanak, mint amennyi elegendő lenne. Viszont az ajánlott rostmennyiség csak kétharmadát veszik magukhoz.

### Táplálkozási modellek

Az egészséges táplálkozás egyszerűsített formában történő megjelenítése a táplálkozási útmutató. Magyarországon jelenleg három fajtája terjedt el: találkozhatunk házikóval, piramissal vagy szivárvánnyal. Mindhárom ajánlás azonos elven nyugszik, jelen írás a szivárvány alapján magyarázza el az egészséges táplálkozást, mivel ez a legismertebb.

A szivárvány külső sávja a leghosszabb, azok a táplálékok kerülnek ide, amelyekből a legtöbbet kell fogyasztani. A gabonafélék és az ezekből készült (teljes kiőrlésű gabonából) készült élelmiszerek tartoznak ebbe a csoportba. A szivárvány második sávja a zöldség- és főzelékféléké, valamint a gyümölcsöké. Amerikában azt tartják, hogy naponta ötször kell ebből a csoportból választani, hazánkban viszont az alacsony zöldség- és gyümölcsfogyasztási mutatók miatt, a napi háromszori fogyasztást próbálják elérni.

A harmadik sávon a tejet és a **tejtermékeket** találjuk, majd a húst és a húskészítményeket. A tojást nem sorolták be a szivárvány egyik sávjába sem. Megemlítendő, hogy kitűnő fehérje, **vitamin** és **ásványi anyag**-forrás, viszont magas a koleszterintartalma. Egy tojás sárgája a napi elfogadható koleszterinmennyiség kétharmadát tartalmazza, e miatt célszerű a tojásfogyasztást heti 3-4 darabra korlátozni.

Az energiát adó tápanyagokon, valamint vitaminokon, ásványi anyagokon kívül, szüksége van a szervezetnek folyadékra is. Naponta 2-2,5 l az a mennyiség, amelyet szilárd

táplálékokkal és folyadékfogyasztással be kell vinnünk a szervezetünkbe. Elsősorban víz, ásványvizek, rostos gyümölcslevek formájában.

Az élelmiszerek válogatásánál hiába választjuk az egészségesebbeket, ha az ételkészítésnél nem vesszük figyelembe az ajánlásokat. Tehát a sütésnél-főzésnél is oda kell figyelni az egészséges táplálkozás irányelveire.

## **Nyersen vagy főzve?**

Meg kell egyáltalán főzni, sütni az ételeket? Ennek eldöntésében tudnunk kell a nyers táplálkozás előnyeit és hátrányait. Ha frissen fogyasztjuk ételeinket, a fogak, a rágóizmok fejlődését segítjük elő, nincs vitaminvesztés, a rostok segítik az emésztést, és kevesebb fűszert kell használnunk. Hátrányokról is beszélhetünk, hiszen ezáltal hosszabb lesz az emésztés folyamata. Berögzült szokásunk, hogy jobban megsózzuk az ételeket, így a táplálkozásunk egyoldalúvá válhat, és az élelmiszert jobban kitesszük a baktériumok fertőzésének is.

A főzésnek, sütésnek is vannak pozitív, illetve negatív oldalai. Előnye, hogy a rostok megpuhulnak, a baktériumok hő hatására elpusztulnak, a fűszerek hatása felerősödik, és az ételek fizikai állapota a fogyaszthatóság szempontjából javul. Az árnyékos oldalon áll az, hogy a fontos alkotóelemek kárba vesznek, az élelmiszerek kémiai összetétele átalakul, időigényes és szaktudást igényel.

- Ha lehetőségünk van rá, a zöldségfélét és gyümölcsöket fogyasszuk nyersen, hiszen a teljes tápértékét frissen, éretten és egészben őrzik.
- Konzerv helyett válasszuk a mélyhűtött termékeket, ha nyers formában nem áll rendelkezésünkre. Leveseket, mártásokat, salátákat készíthetünk belőlük, viszont csökkentsük a zsiradékban gazdag majonézes öntetek használatát.
- Ha főzzük a zöldségeket, akkor a főzőlevet is használjuk fel, hiszen az értékes vitaminok és ásványi anyagok jelentős része a főzőlébe jut.
- A főzelékeket ne rántsuk, hanem csökkentett zsírtartalmú tejföllel vagy joghurttal habarjuk be.
- A burgonyát próbáljuk főzve, héjában, rakottan készíteni a bő zsiradékban való sütés helyett.
- Fehér rizs helyett használhatunk barna **rizst**. Kicsit több víz és hosszabb főzési,

párolási idő szükséges az elkészítéséhez, viszont több rostot tartalmaz.

## Zsiradékok

Nagyon fontos kérdés az ételkészítéshez használt zsiradék mennyisége. A rántott ételek helyett süssünk fóliában, cserépedényben, mikrohullámú sütőben, grillezzünk, vagy pároljunk, hiszen olajban sütéskor sok zsiradék szívódik be az ételbe, még akkor is, ha a sütés után papírral itatjuk fel a felesleget. Meg kell tanulni az ételeket rántás nélkül készíteni, illetve fél vagy egyharmad mennyiségű lisztből és zsiradékból próbáljuk meg a sűrítést. Ha már rántást készítünk, pirítsuk meg szárazon a lisztet és csak a végén keverjük bele egy kevés olajat.

## Sózás, cukrozás

A magyar lakosságra jellemző, hogy túlzásba viszi a cukorfogyasztást. A cukor csökkentésének jó módja, ha az édességeket mesterséges édesítővel készítjük. A férfiak négyszer, a nők háromszor annyi sót fogyasztanak, mint amennyi az ajánlott. Használjunk kevesebb sót az ételkészítésnél! Pótolhatjuk friss vagy szárított fűszerekkel. Sajnálatos, hogy az élelmiszeripar a tartósítást só alapú készítményekkel oldja meg, ezért kerüljük a konzerveket, helyette a friss ételeket válasszuk.

## Az egészséges táplálkozás 12 pontja

e g é t s o k a n , s o k f  
n é l n i é s t á p

katársai, melyet most megosztunk Önökkel:

ínú, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükség

ullámú sütőben készítést a zsiradékból sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés lisztrel, keményítővel kés

at. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk

#### **4. pont**

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább mesterséges édesítőszer tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

#### **5. pont**

Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A **tejtermékek** közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

#### **6. pont**

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

#### **7. pont**

Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségfélét válasszuk a **rizs**, esetleg a tészta helyett.

#### **8. pont**

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

#### **9. pont**

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

#### **10. pont**

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, **burgonya**. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

### **11. pont**

A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a **dohányzás** teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.

### **12. pont**

A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

Az egészséges táplálkozási szokások elsajátításában a családi minta a legfontosabb, de az iskola szerencsés naponta étkezések közül a legfontosabb és gyakran mégis elhanyagolt a reggeli. Ahhoz, hogy a napunk jól induljon, szükséges, hogy ne hagyjuk ki ezt az étkezést.

Ébredés után a legalacsonyabb a vércukorszintünk, ezért nagyon fontos, hogy együnk valamit, mielőtt munkába, iskolába indulunk. Természetesen sok múlik a családi mintán. Azonban a szülők gyakran elintézik ezt a kérdést azzal, hogy majd úgyis kap a gyerek az óvodában/iskolában reggelit, vagy rosszabb esetben a kezébe nyomnak pár száz forintot, rábízva, hogy vegyen magának valamit. Vajon tényleg reggelire költi majd a kapott pénzt a nebuló?

Egy Cambridge-ben végzett kutatás rámutatott ennek a hozzáállásnak a következményeire. 153 általános iskolában lehetővé tették a diákok számára, hogy ingyen fogyaszthassanak reggelit a tanév során. Az iskolákból 30-30 második és hatodik közötti osztályokba járó diákokat választottak ki, akiket kikérdeztek étkezési szokásaikról. Azt tapasztalták, hogy az ingyenes reggeli biztosítása önmagában nem ösztönözte őket a táplálkozási szokásaik megváltoztatására. Bár a reggelizők aránya 16%-ról 40%-ra nőtt, a "reggelit átugró" diákok aránya (4%) nem változott. Az iskolában reggelizők otthoni és hétvégi szokásai pedig nem változtak, táplálékbevitelük lényegében ugyanaz maradt.

Ha nem szoktatjuk hozzá a gyerekeket, hogy indulás előtt reggelizzenek, akkor a későbbiekben rögzül a "nem reggelizés" rossz szokása, amiről még ingyen reggelivel sem lehet leszoktatni őket. Ennek eredménye, hogy a gyerek az iskolában figyelmetlen, ingerült lesz, vagy ebédig rosszkedvűen ül. Amit pedig elmulaszt a tanórákon megjegyezni, azt délután nem fogja tudni pótolni.

Ha eddig nem volt szokás a családban a reggeli, még nem késő elkezdni. Érdeemes változatosan összeállítani a család tagjai számára a nap első étkezését: például egy szelet teljes őrlésű kenyeret sovány felvágottal, vagy sajttal, idényjellegű zöldséggel, valamint egy bögre tejes itallal; joghurtos-zöldfűszeres túrókrémeket magvas pékáruval; esetleg gabonapelyhet vagy müzlit tejjel, illetve gyümölcslel.

