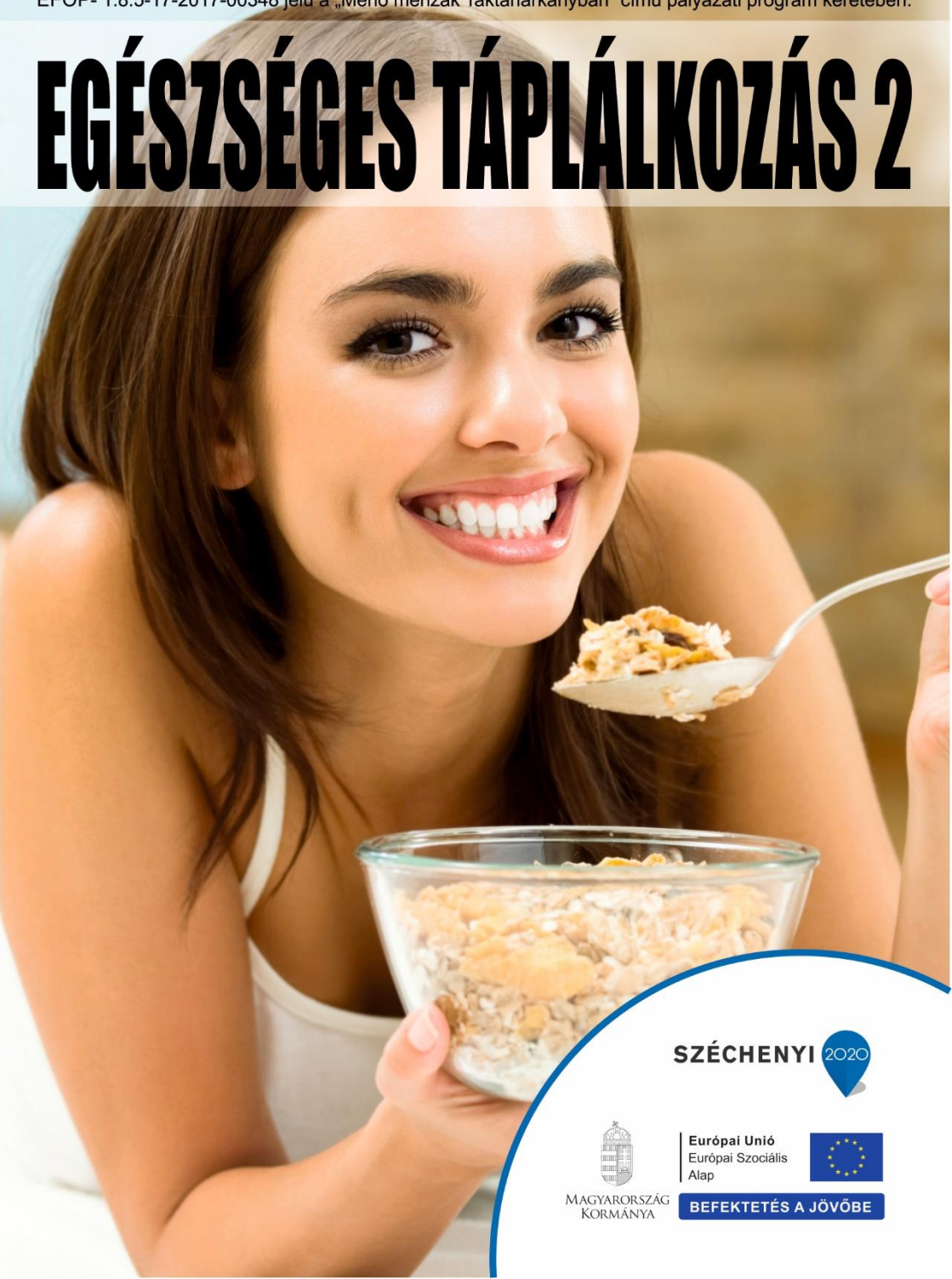


Készült a Taktaharkányi Apáczai Csere János Általános Iskoláért Alapítvány EFOP- 1.8.5-17-2017-00348 jelű a „Menő menzák Taktaharkányban” című pályázati program keretében.

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS 2



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Amit az egészséges táplálkozásról tudni kell

Egészséges táplálkozás fogalma

Egészséges táplálkozásról sokat hallunk mostanában, mégis nehéz eligazodni az egymásnak ellentmondó információhalmazban. Első lépésként tisztázzuk le mit is jelent az egészséges táplálkozás fogalma. Sokan egészséges ételek fogyasztását értik alatta. Az egészséges étel nem megfelelő kifejezés, hiszen elviekben a forgalomban lévő élelmiszerek mindegyike egészségesnek tekinthető. Viszont vannak olyan ételek, italok, amelyek fogyasztása gyakrabban, másoké jóval ritkábban ajánlott. Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása. Ezáltal a betegségek kockázatát minimálisra csökkenthetjük. Az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket). Próbáljunk változatosan táplálkozni minél többféle nyersanyag felhasználásával, a lehető legtöbbféle készítési módot alkalmazva. Ezzel nemcsak ízletes ételek kerülnek asztalunkra, hanem sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy minden szükséges tápanyagot biztosítottunk a szervezet optimális működéséhez.

Miért fontos egészségesen táplálkozni?

Vannak olyan tényezők, amelyeket nem tudunk befolyásolni, például hogy milyen neműek vagyunk, van-e öröklött hajlamunk bizonyos betegségekre, életkorunk. A betegségek többségének kialakulásáért viszont mi vagyunk felelősek életmódunk és táplálkozásunk által. Ezeket a betegségeket hívjuk életmód- és

táplálkozásfüggő betegségeknek. A kardiovaszkuláris betegségekből származó halálozás is olyan civilizációs probléma, ami sok esetben szintén elkerülhető.

Egészséges táplálkozással és életmóddal a szív-érrendszeri betegségek egyharmada megelőzhető. Kimutatások szerint kb. kétszer annyi zsiradékot (és ezen belül nagyon magas a telített zsírsavak aránya az egyszerűen és főleg a többszörösen telítetlen zsírsavakhoz képest) és koleszterint, valamint három-négyszer annyi konyhasót fogyasztunk, mint amennyire szükségünk van. Élelmi rost fogyasztásunk jóval az ajánlott mennyiség alatt marad. Ezzel jó talajt biztosítunk az érlemeszesedés, magas vérnyomás kialakulásához, ami jelentősen növeli a szívinfarktus, agyvérzés veszélyét. A túlzott energia-bevitel és cukorfogyasztás nemcsak az elhízás kockázatát rejt magában, hanem a II. típusú cukorbetegség kialakulását is.

A legnagyobb fogyókúra tévhitek

Aki már cipelt magán súlyfelesleget, az tudja, hogy milyen könnyű bedőlni minden olyan kínálózó lehetőségnek, amely gyors fogyást ígér. A villámfogyásnak viszont ára van: vitaminhiány, fáradékonyság, majd hirtelen visszaszökő pluszkilók. Utánajártunk, hogy melyek a leggyakoribb tévhitek a fogyókúrázók körében.

Fogyókúra helyett életmódváltás

Dekánként hizunk, de valamiért különként szeretnénk leadni a felhalmozott felesleget, azonban a test máshogy működik. A fogyókúra agyban dől el, és nem néhány hetes kúrát jelent, hanem teljes életmódváltást. A legnagyobb tévhit, amelynek szinte minden rutinos fogyókúrázó bedől, az a koplalás. Pedig a magunkhoz vett táplálék minimális szintre való lecsökkentése sem

rövid, sem pedig hosszútávon nem hatásos. Amikor az ember kevesebbet eszik, akkor a szervezet arra rendezkedik be, hogy csökkentett mennyiségű tápanyagból kell összeszednie a fenntartásához szükséges energia mennyiségét, így aztán, ha később egy kicsivel több tápanyaghoz jut, rögtön raktározni kezd. A koplalás tehát akkor sem jó megoldás, ha az első hét után laposabbnak látszódik a has és vékonyabbnak a derék, ugyanis az első szelet kenyér vagy kiadós ebéd beindíthatja a hízás folyamatát, és a pluszkilók gyorsabban jönnek vissza, mint gondolnánk.

Sportolni, de nem túlsúllyal!

A másik nagy hiba, amelyet a fogyókúrázók igen gyakran elkövetnek, hogy rögtön sportolni kezdenek. A nagy testsúly megterheli az ízületeket, ezért a kezdeti időszakban a sport többet árthat, mint használ.

Az az ideális, ha akkor kezdünk el rendszeresen mozogni, amikor a testsúlyunk már azt megengedi, ehhez azonban érdemes kikérni szakértő véleményét is. Ha már sport, nem maradhat ki a tévhittek közül a szaunázás sem, amely után tapasztalható némi súlyvesztés, de ez tisztán annak köszönhető, hogy az izzadás során tetemes mennyiségű vizet veszít a szervezetünk. Ezt a mennyiséget azonban érdemes minél hamarabb pótolni. A szaunázásnak tehát kétségkívül jó élettani hatásai vannak, de inkább méregtelenítő, mint fogyókúra.

Lúgosító csodaszerek

Az elhízás egyik fő okát manapság sokan az elsavasodásban látják, a hiszékeny túlsúlyosok pedig előszeretettel vásárolják fel a boltok lúgosító készletét. Por, tableta, ital minden megtalálható a repertoárban, azt viszont nem árt tudni, hogy a sokat emlegetett

elsavasodás valójában nem az ember véréét, hanem a vizeletét érinti. A sav-bázis háztartásunk ugyanis egy jól működő, külsőleg nehezen befolyásolható rendszer, ezért a vér elsavasodásától nem kell tartani. Annyi azonban igaz, hogy a legtöbb olyan étel, amely megkapta a savasító jelzőt, valóban nem tartozik az egészséges ételek közé.

Modern evészavarok: mit, mennyit és mikor?

A táplálkozás mindig központi kérdés volt, ennyit azonban, mint manapság, talán soha nem beszéltek róla. Egyre nagyobb hangsúlyt kap a mit, mennyit és hogyan, illetve mikor. És nem véletlenül.

Az étkezési szokások, a táplálék helyes megválasztása, minősége és mennyisége nem csupán a létfenntartás része, hanem egy sor betegség kockázatának is okozója, életünk megrövidítője is lehet.

Evészavarok okai: a pszichológus mellett a dietetikus is segít!

Igaz, a zavarok mögött legtöbbször a lélek segélykiáltása húzódik meg, vagyis egyfajta riasztást jelent a környezet számára: figyeljetek rám, törődjetek velem, foglalkozzotok a problémáimmal. Tehát egyrészt a lélekgyógyászok kompetenciája. Másrészt viszont az étkezés tudományának szakembereire is tartozik. Ahogy Antal Emese, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke hangsúlyozza, azért tartják fontosnak a felvilágosítást ez ügyben, mert a szülők és a pedagógusok általában csak későn veszik észre, hogy nagy a baj. Pedig prevencióra lenne lehetőség, az iskolai egészségnevelés segítségével, az otthoni táplálkozási szokások megfelelő kialakításával, a gyerekek étkezésének ellenőrzésével.

A súlyos étkezési rendellenességek három fő csoportba sorolhatók

- a normális testtömeg fenntartásának elutasítása (anorexia nervosa),
- a habzsoló étkezés, majd az azt követő kitisztító eljárás (bulimia nervosa), és
- a habzsoló étkezés kitisztítás nélkül, amely túlevéshez, elhízáshoz vezet.

Ki is a dietetikus?

A dietetikus olyan táplálkozási szakember, aki a táplálkozástudomány ismereteit a legszéleskörűbben alkalmazza a prevenció (táplálkozással összefüggő betegségek megelőzése), és a gyógyítás (különböző betegségek diétája), valamint az egészséges étkezési szokások kialakítása, és különböző táplálkozási irányzatok megítélése (pl. reformtáplálkozás) terén. Ez a diploma hazánkban elismerten a legmagasabb fokú képzettséget és kompetenciát jelenti a táplálkozástudomány különböző (táplálkozási prevenció, klinikai dietetika, ételmezés menedzselése) területein.

Mivel foglalkozik a dietetikus?

- Tápláltsági állapotot mér fel és elemez- az étkezési szokásokra vonatkozó kérdésekkel, valamint különböző mérésekkel (pl. testsúly, testmagasság, testzsírmérés, derékkörfogat-mérés) elemzi az egyén tápláltsági állapotát, és tesz javaslatokat a szükséges változtatásokra.
- Táplálkozási tervet készít- a személyi edzőhöz hasonlóan, aki személyes edzéstervet állít össze kliensének, a dietetikus az egyén tápláltsági állapotát, és tápanyagszükségeit, valamint egészségi állapotát is figyelembe véve készít

táplálkozási tervet pl. fogyáshoz, hízáshoz, alakváltozáshoz, betegségből való felépüléshez- és nyomon követi annak eredményeit.

- Étrendi naplót elemez- a napló elemzésének segítségével tud rávilágítani az olyan diétahibákra, amely miatt pl. nem sikeres a fogyókúra, vagy nem szűnnek az étkezéssel összefüggő panaszok.
- Táplálkozási tanácsot ad- egészséges egyéneknek, akik változtatni szeretnének életmódjukon, étrendjükön, kismamáknak, akik a várandósság alatt és a gyermek megszületése után is szeretnének egészségesen táplálkozni, valamint sportolóknak, akik étrendjük helyes összeállításával szeretnének minél jobb teljesítményt elérni, nyújt személyre szóló táplálkozási tanácsokat.
- Dietetikai konzultációt tart- olyan egyéneknél, akiknél már valamilyen betegség kapcsán (pl. szív-, érrendszeri betegségek, cukorbetegség, táplálékallergia stb.) körültekintőbben kell összeállítani az étrendet, a dietetikus a személyes konzultáció során ad étrendi tanácsokat, amely segíthet a diétát minél egyszerűbben betartani és a kivitelezni a gyakorlatban.
- Egyénre szabott étrendet állít össze- az egyén nemét, korát, fizikai aktivitását, étkezési szokásait is figyelembe véve állít össze olyan étrendet, amely a legoptimálisabb az egyén számára céljai eléréséhez pl. fogyáshoz, hízáshoz, különböző betegségek étrendi kezeléséhez, valamint

táplálkozással is összefüggő panaszok enyhítéséhez.

- Táplálkozási programokat (pl. egészséges táplálkozás, fogyókúra) támogat- Fitness termék, fogyasztó szalonok, wellness szállodák és egészségközpontok, munkahelyek és iskolák különböző táplálkozási programjainak összeállításában és megvalósításában nyújthat segítséget egyéni és csoportos tanácsadással, valamint étrendek összeállításával.

7. Hét lépés az egészséges táplálkozás felé

1. Kerülje a látható zsírt!

- vágja ki a látható zsírt a húsból és a csirke bőrét távolítsa el főzés előtt
- szedje le a zsírt az ételek tetejéről
- tartsa a vaját és a margarint hűtőszekrényben és kenje nagyon vékonyan, még jobb, ha szinte egyáltalán nem fogyasztja azokat
- grillezze, vagy főzze az ételeket sütés helyett
- az ételeket nagyon kis mennyiségű zsírban süsse ki

2. Kerülje a láthatatlan zsírt is!

- igyon zsíros tej helyett alacsony zsírtartalmú tejet
- alacsony zsírtartalmú kemény és lágy sajtokat egyen
- kerülje a nagy zsírtartalmú ételeket, pl. kolbász, szalámi, lunch hús és májpestétom

3. Keményítőtartalmú ételekkel lakjon jól!

A keményítőtartalmú ételek megszüntetik az éhségérzetet, viszonylag olcsók és jó rost források (elsősorban a félbarna- barna kenyér javasolt). Naponta

egyén néhány falat keményítő tartalmú ételt, az alábbi példák egy-egy étkezést jelentenek.

- egy zsemle vagy egy szelet kenyér
- egy főtt vagy sült burgonya
- egy csésze zabkása vagy egyéb gabonaféle
- egy adag főtt rizs
- egy fél csésze főtt tészta, pl. spagetti
- egy fél csésze borsó, bab vagy lencse

4. Egyén naponta gyümölcsöt vagy zöldséget!

Zöldség, saláta vagy gyümölcs naponta fogyasztva, sok tápanyagot és rostot tartalmaz.

5. Szokjon le a cukorról!

- ne tegyen cukrot a teába vagy kávéba
- desszertként gyümölcsöt fogyasszon
- ne szirupban, hanem saját levében eltett konzerveket válasszon
- felezze meg a süteményt vagy kekszeket
- csökkentse felére a receptekben előírt cukor mennyiségét
- válassza a szénsavas üdítőitalok light formáját

6. Egyén elegendő fehérjetartalmú ételt!

Fogyasszon naponta fehérjetartalmú ételt, pl. sovány hús, hal, tojásfehérje, zsírszegény tejtermékek, a hús egy részét helyettesítse növényi eredetű fehérjékkel, pl. hüvelyesekkel, melyek kevesebb zsírt és több rostot tartalmaznak.

7. Igyon kevesebb alkoholt!

Nem kell lemondani az alkohorról. Naponta egy egység (3 dl sör vagy két deciliter száraz vörösbor vagy ezeknek megfelelő mennyiségű - 3-5 cl - nem édes tömény ital) étkezések kapcsán megengedhető.

