

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



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

„Vajon mi a közös a csokoládében, a kutyaeledelben és a szájvízben? Mi az, ami a műsajtban éppúgy benne van, mint a perecben és a fogkrémekben? Egy jó adag kémia adalékanyagokkal fűszerezve: szinte nincs termék asztalainkon és tányérjainkban a modern élelmiszerfeldolgozás közreműködése nélkül. Madártollból bonbon vagy péksütemény készíthető, zöldborsóból marcipán, baktériumokból kávétejszín vagy krémsajt – az aromák segítségével minden ehetővé válik. Szervezetünk azonban abból él, amit elfogyaszt. Ha étелеink csak olyanok mintha, olyan az ízük mintha és olyan az illatuk mintha, akkor szervezetünk is csak úgy fog működni mintha...” (Hans-Ulrich Grimm)

Az egészséges táplálkozás témájában is nagyon sok - akár egymással ellentétes - tanácsot, szabályt találhatunk, és ember legyen a talpán, aki ezek között igazán ki tud igazodni. Az egészséges táplálkozás lényegét sokan, sokféleképpen próbálták már meg összefoglalni, hol rosszul, hol jól. A hozzáférhető irodalom is hol jó, hol furcsa, egymásnak ellentmondó tanácsokat ad, sőt néha szakirodalomnak is nehezen nevezhető. Ha megkérdeznénk tíz embert, hogy mit ért egészséges táplálkozáson, tízféle választ kapnánk. A válaszoknak azonban lenne egy közös vonása: sajnos, az egészséges táplálkozást nem engedhetem meg magamnak, mert Magyarországon ez elérhetetlen. Ebből kiderül, hogy a legtöbben elképzelünk magunknak a saját ízlésünk szerint megfelelőnek tartott, drága és gyakran felesleges különlegességeket tartalmazó táplálkozást, és azt mondjuk egészségesnek. Az egészséges jelző arra utal, hogy jó táplálékválasztással, menütervezéssel, ételkészítéssel és étkezési ritmussal elegendő energia és tápanyag kerül a szervezetünkbe ahhoz, hogy tartósan egészségesek maradjunk. Ehhez ismerni kell az

egészséget védő, megőrző és a betegséget megelőző, vagyis az egészséges táplálkozás útmutatásait. Az egészséges táplálkozás annyi energiát juttat a szervezetbe, amennyire szükség van, nem többet, nem kevesebbet. Az egészséges, nem diétázó embernek nem kell számolni a táplálék energiatartalmát, hanem rendszeresen mérnie kell a testtömegét, hinnie kell a tükörnek és a centiméternek. Aki azt tapasztalja, hogy a testtömege beleillik a testmagasságának megfelelő értékek határai közé és a testtömeg a rendszeres (heti) ellenőrzés alkalmával nem mutat változást, annak a szervezete éppen a szükséges energiamentiséghez jut, vagyis mennyiségileg jól táplálkozik. A fogyás vagy a hízás a kelleténél kevesebb, illetőleg több energia bevitelére utal, s az ok kivizsgálása a kezelőorvosra tartozik.

Helyzetkép

A leggyakoribb betegségek, rendellenességek köztük a halálos betegségek okait vizsgáló tudósok meg vannak győződve, hogy (csak) a rákos megbetegedéseknek 70 százaléka összefügghet a helytelen táplálkozással és életmóddal. A helytelen életmód egyik következménye az elhízás.

Ortorexia - Túlzásba vitt egészség

Ortorexia, a túlzott természetességért való rajongási kór. Az ortorexia első hallásra egyáltalán nem veszélyes, lényege hogy a biomániás kizárólag egészséges tápanyagokat vesz magához. Sajnos a legtöbb esetben a beteg nem tudja, hol a határ, és ha nem jut hozzá a lehető legegészségesebb alapanyagokból készült ennivalóhoz; inkább nem eszik semmit. Az anorexia és bulímia kistestvéreként nevezett ortorexia egyre több lány belső egyensúlyát borítja fel. Az újfajta betegség nem

életveszélyes, feltéve, ha nincs közvetlen kapcsolatban a fent említett testvéreivel. A teljes szó, ortorexia nervosa nem véletlenül hasonlít az anorexia nervosa megnevezésre. Az orto azt jelenti helyes, az orexia étkezés, míg a nervosa megszállottságot, rögeszmét takar. Az ortorexiás betegek gyakran az egészséges életmód, az egészséges táplálkozás hívei közül kerülnek ki. A túlzásba vitt nézetek, a mértéktelenség, és esztelenség éppen olyan könnyen válhat megszállottsággá, mániává az étkezésben, mint az élet egyéb területein. Más esetben az egyén le akarja győzni valamilyen krónikus betegségét, a fölösleges kilóit, vagy javítani akarja általános közérzetét és egészségi állapotát. Ám csak keveseknek sikerül az új táplálkozási formára való átállást normális keretek között tartani. A szélsőségekre hajlamos ember szigorú önuralmat gyakorol, egyre fontosabb lesz a mennyiség és minőség, hogyan követi az önmaga által felállított szabályokat. A stabillá vált képletek követése a beteg élete egyetlen értelmévé válik. Naponta több órát szentel az egészséges alapanyagok felkutatásának és étrendjének megtervezésének. A betegség elvágja az addig stabilitást nyújtó emberi kapcsolatokat, idővel kialakul egyfajta felsőbbrendűségi érzés, lenéz mindenkit, aki ragaszkodik a klasszikus étkekhez. Az ortorexiás hamar megtalálja az életében a biztosnak hitt pontot; a betegségekkel szemben a totális védettség illúzióját hiszi, miközben a realitás kontrollja teljesen eltűnik. Ez utóbbi jelenti azt, hogy valaki feltétel nélkül elhisz minden jóindulatúnak hitt tanácsot anélkül, hogy végiggondolná, vagy elemezné egy kicsit. A biomániásra jellemző a spiritualitás keresése a konyhában, a tesztelt étel elfogyasztása földöntúli kielégüléssel és örömmel jár. Miután nagyon szigorú szabályokat követ, a diéta minősége egyben az élet minőségévé is válik. A legnagyobb veszedelmet a fizikai

hatás jelenti. A tökéletesség megszállott követője nem hajlandó természetellenes anyagokat a szervezetébe juttatni. Mivel a beteg nem kap megfelelő arányban fehérjét, zsírokat és szénhidrátot, rohamosan súlyt veszít. Mégpedig ezt az állapotot már csak egy lépcső választja el a sokat emlegetett anorexiától. Az ortorexiásnak is a tükör és a gyorséttermek mellett önmaga a fő ellensége. Fontos tehát mértéket tartani és elfogadni a körülöttünk élők étkezési szokásait. A túlzott természetesség is árthat.

Egészséges táplálkozás

Az egészséges táplálkozás jelző arra utal, hogy jó táplálékválasztással, menütervezéssel, ételkészítéssel és étkezési ritmussal elegendő energia és tápanyag kerül a szervezetünkbe ahhoz, hogy tartósan egészségesek maradjunk. Ehhez ismerni kell az egészséget védő, megőrző és a betegséget megelőző, vagyis az egészséges táplálkozás útmutatásait.

Az egészséges táplálkozás annyi energiát juttat a szervezetbe, amennyire szükség van, nem többet, nem kevesebbet. Az egészséges, nem diétázó embernek nem kell számolni a táplálék energiatartalmát, hanem rendszeresen mérnie kell a testtömegét, hinnie kell a tükörnek és a centiméternek. Aki azt tapasztalja, hogy a testtömege beleillik a testmagasságának megfelelő értékek határai közé és a testtömeg a rendszeres (heti) ellenőrzés alkalmával nem mutat változást, annak a szervezete éppen a szükséges energiamentiséghez jut, vagyis mennyiségileg jól táplálkozik. A fogyás vagy a hízás a kelleténél kevesebb, illetőleg több energia bevitelére utal, s az ok kivizsgálása a kezelőorvosra tartozik.

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. Együnk kevésbé zsíros ételeket, a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás. Kevés sóval készítsük az ételleket, utólag ne sózzunk, a mérsékelt sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni! Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. 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 inkább mesterséges édesítőszerrel tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére. Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket. A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk. Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségféléket, párolt főzeléknövényt, zöldséget. Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségféléket válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett. Naponta négyszer-öttször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés, minél egyenletesebben osszuk el a

napi táplálékmennyiséget! Legyen meg a napi megszokott étkezési menetrendünk, lehetőleg mindig azonos időpontban együnk. A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható.

Változatosság

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

Zsírmentesen

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő foglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

Sótlantul

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk, a mérsékeltén sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni! Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat.

Kevés cukorral

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.

Tejtermékek

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

Sok zöldség, gyümölcs

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

Gyakran étkezzünk keveset

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.

Minőségi folyadék

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

A minőség és mennyiség

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, fagyalt, 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.

Füstmentesen, sportolva

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

Kontroll

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.

