



„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2/LHH-09/1-2010-0008



Az egészséges táplálkozás alapelvei





Mit is jelent az egészséges táplálkozás?

Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő, rendszeres fogyasztását jelenti. Nincsenek tiltott ételek! Vannak olyan ételek, italok, amelyek fogyasztása gyakrabban, másoké jóval ritkábban ajánlott.

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). Ezt úgy érhetjük el a legkönnyebben, ha minél változatosabban táplálkozunk, minél többféle nyersanyag felhasználásával, minél többféle készítési módot alkalmazva. Így biztosítható a legjobban a szervezet optimális működése.

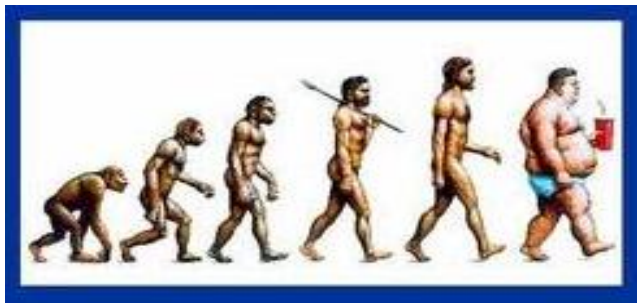
Miért fontos egészségesen táplálkozni?

Számos betegség kialakulásáért az öröklött génjeink, a nemünk vagy az életkorunk felelős. A betegségek többségének kialakulásáért viszont mi vagyunk felelősek életmódunk és táplálkozásunk által. A



daganatos betegségek 30-40 %-a, a szív-érrendszeri betegségek egyharmada megelőzhető lenne egészséges táplálkozással, és mára egyértelművé vált a 2-es típusú cukorbetegség túlzott energia bevitellel és mozgásszegény életmóddal való összefüggése is.

Ezeket a betegségeket hívjuk életmód- és táplálkozásfüggő betegségeknek, melyek kezelése a megelőzés helyett sokkal több fáradtságunkba, időnkbe, esetenként szenvedésünkbe kerül.



Hogyan táplálkozzunk egészségesen?

Általában elmondható, hogy a fejlett országokhoz hasonlóan Magyarországon is jóval több élelmiszert fogyasztunk, mint amennyire az életmódunk alapján szükségünk van: körülbelül kétszer annyi (és sajnos telített zsírsavból álló) zsiradékot, koleszterint, legalább háromszor annyi konyhasót és jóval több szénhidrátot.



Tehát az egyik teendőnk, hogy tájékozódjunk ételink-italaink tápanyag-és kalóriatartalmáról, hogy dönteni tudjunk, milyen gyakran is fogyasszuk azokat. E kiadvánnyal ehhez is próbálunk segítséget nyújtani az egyes tápanyagcsoportok ajánlott illetve kevésbé ajánlott képviselőinek ismertetésével.

Szénhidrátok



Kalória bevitelünk körülbelül 50 %-áért felelősek. Az egyszerű szénhidrátokkal (cukor, desszertek, nassolnivalók, stb.) szemben az összetett szénhidrátokat válasszuk, ezen belül is a teljes értékű gabonatermékeket (teljes kiőrlésű liszt illetve abból készülő kenyér, barna rizs, gabonapelyhek, burgonya, tészta). Ezek bizonyítottan csökkentik a vastag- és végbélrák kockázatát, segítenek a cukorbetegség, a székrekedés és az aranyér megelőzésében.





A különböző gyümölcsöknek nagy egyszerű szénhidrát tartalma lehet, de nagy mennyiségű vitamin, ásványi anyag és élelmi rost tartalmuk miatt fogyasztásuk mégis napi rendszerességgel ajánlott.

Az élelmi rost a szénhidrátok egy típusa, megtalálható hüvelyes zöldségekben, gyümölcsökben, olajos magvakban, vagy teljes kiőrlésű gabonákban. Más szénhidrátokkal ellentétben, nem szívódik fel a vékonybélben, hogy energiát szolgáltatson, viszont jelentős élettani hatással bír. Nagyobb arányú fogyasztása hamarabbi jóllakottságérzést okoz, serkenti a bélcsatorna működését, véd a vastagbélrák, a cukorbetegség, az epekő és a magas koleszterinszint kialakulása ellen.

A szénhidrátok összességében tehát rendkívül fontosak a szervezetünk működéséhez. Az agy például majdnem kizárólagosan a véráramból származó glükóz (cukor) folyamatos pótlásától függ.

Az elhízás és a szénhidrátok vagy bármely más tápanyag vagy összetevő közötti összefüggést nehéz lenne egyértelműen megállapítani. Túl sok kalória evése, mindegy, milyen forrásból származik, túlsúlyhoz vezethet, ha nem használódik fel az aktivitás során.



Jó tanácsok:

- Édességet étkezések után, és csak hetente egyszer-kétszer fogyasszunk!
- Az alkohol majdnem kétszer annyi energiával bír, mint a cukor, így fogyasztásakor a többlet kalória-bevitellel is számoljunk!
- Lehetőleg vizet, ásványvizet vagy gyümölcsleveket igyunk a cukrozott italok, szörpök helyett.

Fehérjék

Testünk minden sejtje és szövete tartalmaz fehérjét, és az enzimek, hormonok nagy részét is fehérjék képezik.

A fehérjék aminosavakból állnak. Az aminosavak feloszthatóak **esszenciális** (nélkülözhetetlen) aminosavakra, valamint nem esszenciális aminosavakra (utóbbi nélkülözhető, mivel a test fehérjékből egyéb úton is elő tudja állítani). Amikor egy táplálék megfelelő mennyiségben tartalmaz esszenciális aminosavakat, azt mondjuk, hogy magas a biológiai értéke.

Fehérjét számos étel tartalmaz. A fehérjék állati eredetű forrásai, mint a húsok, a tojás, tej, sajt illetve joghurt, magas biológiai értékű fehérjéket tartalmaznak.



A növények, hüvelyesek, gabonák, diófélék, magok és egyéb zöldségek alacsonyabb biológiai értékű fehérjékkel bírnak, viszont vitamin-és ásványi anyag tartalmuk miatt szintén nélkülözhetetlenek számunkra.

Annak érdekében, hogy fennmaradjon a test normál fehérjeforgalma, amely a megfelelő növekedéshez és testszöveteink felépítéséhez szükséges, a teljes energia bevitelünk 10-15%-át fehérjékből kell fedeznünk.



Mindez két vagy három állati fehérjét tartalmazó fogásból vagy négyszeri vegyes zöldség-fehérjeforrásból, mint például teljes kiőrlésű gabonafélék, zöldségek, hüvelyesek, magok kombinációjából viszonylag

könnyen biztosítható.

Szervezetünk azonban csupán annyi fehérjét használ fel, amennyire szüksége van, a feleslegből „cukrot gyárt”. Emellett számos magas fehérje tartalmú élelmiszer zsírokban is bővelkedhet, így a túl magas a fehérje bevitel súlygyarapodással, és zsírlerakódással párosulhat.





Jó tanácsok:

- Napi fogyasztásra soványabb húsokat fogyasszunk. Ilyen a vadhús, a csirke-, pulykamell, -comb, a sovány sertés (karaj, comb), a sovány marha hús. Ha tehetjük a látható zsiradékot távolítsuk el ételkészítés előtt.
- A halhús, főleg a tengeri hal rendszeres (legalább heti egyszeri) fogyasztása kifejezetten egészséges.
- Tej- és tejtermékek is naponta legyenek az asztalon. Az ajánlott mennyiség naponta fél liter tej vagy ennek megfelelő mennyiségű tejtermék. A tojás (akár 5 db/hét) magas minőségű fehérjével valamint számos vitaminnal és ásványi anyaggal járul hozzá egészségünk fenntartásához.

Zsírok

Zsírbevitelünk akkor optimális, ha energiánk 25-35%-át fedezi. Nyilván a zsiradék típusától és a fizikai aktivitás szintjétől függően ennél még magasabb arány is összeegyeztethető lehet a jó egészségi állapottal és a normális testtömeggel. A zsírok a zsíroldékony vitaminok (A, D, E, K vitamin) testbe való bejuttatásához is nélkülözhetetlenek, és mikor



lerakódnak a zsírraktárakban, kipárnázzák és védik létfontosságú szerveinket. Megkülönböztetünk telített – elsősorban állati – és telítetlen – elsősorban növényi – zsírokat, melyek közül az utóbbiak részesítendőek előnyben.

Jó tanácsok:

- Ne fogyasszuk rendszeresen a telített zsír fő forrásait: zsíros húsrészek; a szárnyasok bőre; sertészsír; leveles tészta, sütemények, édességek és csokoládé.
- Inkább grillezve, mint olajban sütve fogyasszuk a húsokat!
- Válasszunk alacsony- vagy csökkentett zsírtartalmú tejterméket!
- Növényi olajokat használjunk sütéshez! (olyanokat, melyek gazdagok telítetlen zsírokban, mint a napraforgó-, repcemag-, vagy olivaolaj)
- Ismét hangsúlyozzuk, hogy fogyasszunk rendszeresen tengeri halat (akár olajos halként is), mert Omega-3 zsírsav tartalmuk révén, jelentősen csökkentik a vérzsírszintet, és gyulladáscsökkentő hatásúak!





Vitaminok-és ásványianyagok

A növények jelentős vitamintartalma közismert, fontos azonban tudnunk, hogy a vitaminok nagy része feldolgozás, hőkezelés hatására elbomlik, így lehetőleg nyersen fogyasszuk azokat!

A tej rendkívül jó kalciumforrás, és jelen van benne a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamin is.

A húsok nagyon jó B12-vitamin-források, ráadásul a növényi eredetű élelmiszerek nem tartalmazzak B12-vitamint. Vas és cink tartalmuk is igen magas, ráadásul a növényi eredetű vas hasznosulását is javítják (a B12-és vashiány gyakori probléma vegetáriánus táplálkozás esetén).

A nátrium (az asztali só alkotóeleme) több életfolyamat alapvető komponense. Élelmiszereink elegendő mennyiségben tartalmazzák, így sózásra már nincs szükség, sőt az igen káros lehet: növeli a magasvérnyomás kialakulásának veszélyét, elősegíti a csontritkulás létrejöttét. Tehát utólag ne sózzunk, fogyasztásra kész élelmiszerek közül pedig válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére számos egyéb (zöld) fűszert használhatunk!



„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2/LHH-09/1-2010-0008



**A helyes táplálkozás
kedvező hatásait
hatékonyan egészíti ki a
dohányzás teljes
mellőzése és a
rendszeres testmozgás.
Amennyiben
megfogadjuk e kiadvány
tanácsait, mindenképpen
egészségesebb és
teljesebb életet
élhetünk!**



„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008



A kiadvány

a Mezőcsát Kistérség Többcélú Társulása által
elnyert

TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008

„Egészséges életért a Mezőcsáti Kistérségben”
program keretein belül elnyert pályázat részeként
készült

Készítette:

Mezőcsáti kistérségi Egészségfejlesztő Központ
Egészségügyi Szolgáltató Kiemelkedően Közhasznú
Nonprofit Kft.