

Egészséges táplálkozás

- A kiegyensúlyozott táplálkozás elengedhetetlen része a megfelelő mennyiségű és arányú energia- és tápanyagfogyasztás.
- Ezek mértékét meghatározza:
 - az alapanyagcsere,
 - fizikai aktivitás,
 - életkor,
 - környezet hőmérséklete,
 - éghajlat,
 - egészségi állapot, stb.
- Az egészséges táplálkozás annyi energiát juttat a szervezetbe, amennyire szükség van (se több, se kevesebb).
- Nincsenek tiltott ételek, csak a mennyiségre kell figyelni;
 - ezzel számos betegséget megelőzhetünk, pl.: magas vérnyomás, miocardialis infarktus, DM, epebetegség, stb.

**NAPI
FOLYADÉK
FOGYASZTÁS**

ÉDESSÉG



ZSÍRADÉKOK

HÚSOK, TOJÁS

(SERTÉS-, MARHA-,
BAROMFI,
HAL)



TEJ, TEJTERMÉKEK
(SAJTOK, TÚRÓ,
KEFÍR, JOGHURT)

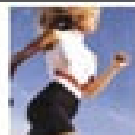


GYÜMÖLCSÖK



ZÖLDSÉGFÉLÉK

**KENYÉR, PÉKSÜTEMÉNY,
GABONAFÉLÉK, RIZS,
TÉSZTAFÉLÉK, BURGONYA,
HÜVELYESEK, GABONAPELYHEK**



NAPI MOZGÁS



Helyes táplálkozási ajánlások

I.

1. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek.
2. Minél változatosabban állítsuk össze az étrendet.
3. Kerüljük a zsíros élelmiszereket, ételeket. Főzéshez, sütéshez növényi olajat, margarint használjunk. Zsírszegény ételkészítési eljárásokat alkalmazzunk!
4. Ételeinket kevesebb sóval készítsük. Utólag ne sózzunk. Só helyett fűszereket alkalmazzunk.
5. Édességet, süteményt étkezések között soha ne fogyasszunk. A főétkezés befejező fogásaként max. 2-szer hetente. Cukor helyett inkább méz, gyümölcsös édességek.

Helyes táplálkozási ajánlások

II.

6. Naponta 1/2l tej vagy ennek megfelelő tejtermék.
7. Naponta zöldség, gyümölcs (leginkább nyersen).
8. Hetente minimum 5-ször teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret, pékárut együnk.
9. Napi 4-5-szöri étkezés. Tápanyagmennyiség egyenletes elosztása.
10. A legjobb szomjoltó az ivóvíz. 2-3l folyadék naponta.
11. Testmozgás, káros szenvedélyek mellőzése.
12. Rendszeres és kiegyensúlyozott táplálkozással törekedjünk az ideális testsúly elérésére és megtartására.

- Energia-eloszlás:
 - 12% fehérje,
 - 30% zsír,
 - 58% szénhidrát
- Rostfogyasztás: 25-30g/nap
- Fogyasszuk rendszeresen teljes kiőrlésű lisztből készült, gabonamagvakkal kiegészített **pékárut**.
- Fogyasszunk **teljes kiőrlésű**, durum lisztből készült **tésztákat**, barna rizst, zabpelyhet, zabkorpát, búzakorpát (hántolás során elveszítik értékes összetevőiket).
- **Zöldségek, gyümölcsök** nagy mennyiségben β -karotint, C-vitamint, folsavat tartalmaznak. Kedvezőek az asztali gyümölcsök.
 - Kiváló rostforrások, édesség helyett is fogyasztható.
 - Ásványi anyag és vitamintartalmuk könnyen emészthető.
 - Nyersen fogyasszuk, ne áztassuk.
 - Ne reszeljük, csak fogyasztás előtt.
 - Könnyen emészthető, üdítő, frissítő hatásúak.

- Fogyasszunk gyakrabban csökkentett zsírtartalmú **tejtermékeket**.
 - Sajtok közül: Tenkes, Tolnai sovány, Köményes.
 - A tejszír ideális arányban tartalmaz rövid C-láncú zsírsavakat.
 - A legideálisabb Ca-forrás. Megfelelő a Ca:P arány. Az ömlesztett sajtoknál azonban az ömlesztősó eltolja a Ca:P arányt (kivéve a Kalci sajt).
- Fogyasszunk sovány **húsokat**, halat, baromfit.
 - Teljes értékű fehérjéket tartalmaznak.
 - Vas-tartalmuk jó, és könnyen fel is szívódik.
 - Tengeri halak fogyasztása előnyös: segít megelőzni a szív-, érrendszeri betegségeket, mert többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag.
 - A baromfi húsát bőre nélkül fogyasszuk.
- **Tojás**: hetente 4db javasolt.
- **Zsiradékok** közül növényi eredetűeket használjunk.
- Máj, olajos magvak, méz, lekvár: ritkán és kis mennyiségben szabad fogyasztani.
- Korlátozzuk az üdítőitalok fogyasztását.

Ételkészítési módok

- Zöldségeket, gyümölcsöket nyersen, cukor nélkül, korlátlanul
- Zöldségeket párolva, főzve – főzelék formájában
- Húsokat zsírszegény formában sütve (teflon, sütő, cserépedény), párolva, főzve.
- Édesség, desszert: legegészségesebbek a gyümölcsös édességek (pl.: fagyi helyett gyümölcsturmix, vajás krém helyett puding)
- Főétkezések **komplettálása** (reggeli, ebéd, vacsora)!
- Magas keményítőtartalmú nyersanyagok, élelmiszerek fogyasztását a testsúly befolyásolja, pl.: rozskenyér, kukorica, főtt tészta, száraz hüvelyesek, müzli.
- Kerüljük az alkoholfogyasztást.

- Az elhízás mértéke kiszámítható a BMI (Body Mass Index) segítségével: kg/m^2
 - 20-24: ideális
 - 25-30: I. fokú elhízás
 - 30-35: II. fokú elhízás
 - 35-40: III. fokú elhízás
 - 40 fölött: IV. fokú elhízás
- **Rostok:** növényi táplálékok tartalmazzák a cellulózt, hemicellulózt, lignint, pektint. Nagy a vízmegkötő képességük, ezért a napi 25-30g rostbevétel mellé minimum 1,5-2l folyadék fogyasztása szükséges.
- Oldhatatlan rostok:
 - változatlanul halad át a bélcsatornán, esetleg a bélbaktériumok bontják.
 - Növelik a széklet tömegét, gyorsítják a salakanyagok áthaladását a bélrendszeren.
 - Felveszik a káros anyagokat, koleszterin egy részét.
 - A vékonybélben lassítja az összetett cukrok felszívódását, megakadályozza a hirtelen vércukor-emelkedést; epe- és zsírsavakat megkötik.