

FŐZZÜK-KI!

Tájékoztató kiadvány az egészséges táplálkozásról



ÚJ SZÉCHENYI TERV



„Vajon mi a közös a csokoládében, a kutyaedelőben 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 élelmiszer-feldolgozás közreműködése nélkül. Madártollból bonbon vagy péksütemény készíthető, zöldborsóból marcipán, baktériumokból kávétejcszín vagy krémsajt – az aromák segítségével minden ehetővé válik. Szervezetünk azonban abból él, amit elfogyaszt. Ha ételünk 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 energiamennyiséghez jut, vagyis mennyiségileg jól táplálkozik. A fogyás vagy a hízás a kellenél kevesebb, illetőleg több energia bevitelére utal, s az ok kivizsgálása a kezelőorvosra tartozik.

1. 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.

A sejtek: A szervezetünkben lévő sok trillió sejt különböző feladatokat lát el, ezek egymással szoros összefüggésben működnek, mint egy jól felépített vállalat, ahol minden dolgozónak meg van a maga feladata. Ha sejtjeink jó közegben (lúgos), jó tápanyagot kapnak egészségesek, szépek, energikusak vagyunk, mert minden szükséges információt és nyomelemet megkapnak a megfelelő időben, a normális működés érdekében. Ha energiaszegények vagyunk sejtjeink rossz, savas közegben vannak, nem kapnak elegendő tápanyagot, ráadásul a hiányos tápanyag mellett még a káros vegyi anyagokkal is meg kell küzdeniük, amiket egyrészt a sejtjeink termelnek (szabad gyökök) és amiket legtöbbször mi magunk juttatunk be szervezetünkbe (különböző vegyi anyagok mellett a helytelen táplálkozás termékei). Az egyensúly felbomlik káros sejtek képződnek (gombák, mycotoxinok, rákos sejtek, stb.) okozva a legkülönbözőbb panaszokat és mellékhatásokat, ami lehet az elhízás, vagy bármilyen betegség.

2. Ortorexia - Túlzásba vitt egészség

Csak azért is, mert a többi nem jó. Mást nem, csak azt. Maximálisan természetes. Mánia és örület. A betegség neve: 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. Steven Bratmant használta először az ortorexia kifejezést 2001-ben az Egészséges ételfüggők könyvében, miután már hosszú évek óta foglalkozott anorexiában, illetve bulimiában szenvedő betegekkel. 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 - mivel rengeteg idejét rabolja el a mániákusnak - 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 ortorexiának is a tükör és a gyorséttermek mellett ön maga a fő ellensége. Az ortorexia 2003-ban egy fiatal lány halálát okozta. Az orvosok évekig kezelték anorexiával - bár bizonygatta, hogy csak azért eszik keveset, mert arra figyel, hogy, amit magához vesz, egészséges legyen. Szervezete annyira leromlott, hogy szívelégtelenségbe halt bele. Fontos tehát mértéket tartani és elfogadni a körülöttünk élők étkezési szokásait. A túlzott természetesség is árthat.

3. Egészséges táplálkozás

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.

Sótlanul

Kevés sóval készítsük az ételeket, 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. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

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. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább mesterséges édesítőszerrel tegyük. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

Tejtermékek

Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, 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.

A köret

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

Gyakran étkezzünk keveset

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés, minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmennyiséget! 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. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

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, 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.

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.



Fontos az egészséges táplálkozás!

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek, nem minősülnek orvosi szakvéleménynek, nem pótolják az orvosi kivizsgálást és kezelést.

Készült a Füzesgyarmat Város Önkormányzat TÁMOP 6.1.2/LHH/11-B-2012-0032 jelű „Egészségfejlesztő és szemléletformáló programok a Szeghalmi Kistérségben ” pályázati program keretében.

Elérhetőség, információ:

5525 Fűzesgyarmat, Kossuth u. 88.
Tel.: +36-70/626-7698, +36-30/207-9267
e-mail: efi@fuzesgyarmatefi.hu
Honlap: www.fuzesgyarmatefi.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.