

## Az egészséges táplálkozás fontosságáról

### Mit egyen, hogy jól/egészséges legyen?

Hazánkban a lakosság fele túlsúlyos, egyharmada kórosan elhízott, magyarul minden második ember 6-10 ásványvízes palacknyi súlyfelesleget cipel magával nap, mint nap. Ez káros az ízületekre, a szívre, a vérnyomásra, így előbb-utóbb kialakul valamilyen krónikus (súlyos) betegség. A jó hír az, hogy az életmódváltást sohasem késő elkezdni! Tudatos életmódváltással, rendszeres mozgással, egészséges élelmiszerek és (nota bene hazai) alapanyagok felhasználásával készített friss ételek fogyasztásával, aktív kikapcsolódással, pihenéssel már egy év alatt látványos eredményt lehet elérni. Az egészségügyi szemléletváltással foglalkozó, hatrészes cikksorozatunk második részét, az egészséges táplálkozás fontosságáról szóló cikkünket olvashatják.

„Az vagy, amit megeszel”, mondta Hippokratész. Egy másik alkalommal pedig ezt mondta: „Ételed legyen a te orvosságod”. Az ókori orvos, természettudós idézeteit ma is szívesen zászlajukra tűzik az egészséges életmód hirdetői, és a különböző fogyókúrák, táplálkozási reformok ideig-óráig lelkes követőkre is találnak, aztán szép csendben visszatér mindenki a jó csülkös bableveshez, töltött káposztához és körömpörköltökhöz. De miért is ne tenné? Hiszen a hagyományos magyar konyha remekei ízletesek, energiát adnak, laktatnak. Igen ám, de arról megfeledkezünk, hogy ezek az ételek olyan időkben váltak mindenki kedvencévé, amikor az ország lakosságának többsége kemény fizikai munkát végzett: a középkori Magyarországon a földművelés, a bányászat, a klasszikus „mesterségek” komoly megterhelést jelentettek a szervezetnek, amit megfelelő kalóriabevitel mellett lehetett csak végezni.

A reformkorban elindult városiasodás, iparosodás magával hozta a vidék lassú elnéptelenedését. Közel 3 évszázad alatt a fizikai munka becsülete leértékelődött, a legtöbben városi, „fehérgalléros” hivatalra vágytak, s vágnak a mai napig is. Ezt a fejlődést, átalakulást viszont az étkezési kultúránk nem követte. A legtöbben ma íróasztal mellett töltik a napi 8 órás munkájukat, alig mozognak, miközben a régi hagyományok szerint esznek. Kalóriadúsan, laktatóan, fűszeresen-ízletesen. Csakhogy míg a napkeltekor kezdett aratást abba kellett hagyni délben, mikor a nap a legforróbban tűzött. A kiadós ebéd után lehetett sziesztázni egyet a fa árnyékában, hiszen addigra teljesen kimerültek a test energiatartalékai, és a laktató, zsíros – tehát energiában gazdag – ebéd után magától is elszunyókált volna az ember, hogy felkészüljön a délutáni folytatásra, addig az irodai munka nem fárasztja le a testet, és nincs lehetőség aludni még 20 percet sem.

A számítógép billentyűinek nyomogatása, a telefonálgatás nem égeti a kalóriát, nem fogyasztja le a szervezet energiatartalékait. Ugyanez igaz az idősekre, a szép korúakra is. A korosodó test nem bír annyit, mint az ereje teljében lévő, és ha továbbra is ugyanannyit és ugyanúgy eszik, mint aktív korában, abból bizony zsírpárna lesz.

Meg kellene tanulnunk a saját korunknak és életvitelünknek megfelelően étkezni, csak hogy ezt nem tanítják sehol. Sem az óvodában, sem az általános iskolában, tehát a lakosság több mint fele semmilyen információval nem rendelkezik az étkezés fontosságáról. Mintha az étel csupán testünk „benzinje” lenne, ami elengedhetetlen ugyan a működéséhez, de mindegy, hogy melyik „benzinkútnál” és „milyen oktánszámút” töltünk belé. Pedig egyáltalán nem mindegy. Jól tudjuk, hogy az étkezésben is káros, ha túlzásokba esünk.

A túlzott só- és cukorfogyasztás bizonyítottan magas vérnyomáshoz, illetve II-es típusú cukorbetegség kialakulásához vezethet. A túlzott zsírbevitel, tehát ha túl sok zsírfélét, zsíros húsfélét eszünk, megbetegítheti a májat, növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. A mozgásszegény életmód pedig mindezen betegségek valószínűségét megkétszerezi. Ha ugyanis a körömpörkölt még általános tunyasággal is párosul, a lakás-munkahely-bevásárlás-lakás háromszögön kívül nem teszi ki az illető lábát, és otthon is takarítás helyett a tévé előtt ül lefekvésig, akkor a végeredmény borítékolható: kóros elhízás, rettenetes „rossz” koleszterin-érték, magas vérnyomás, toka és „úszógumi”.

Mozogni tehát kell, és át kell nézni, mit és mennyit eszünk. Ehhez egyszerűen le kell ülni egy kockás papír elé, és fel kell írni, milyen munkát végzünk. Ülő munkát? Akkor a kalóriabevitel legfeljebb napi 2200 kcal. Könnyű fizikai munkát végzünk? Tehát nem ülünk egész nap a számítógép előtt, hanem mondjuk, árufeltöltőként dolgozunk egy hipermarketben? Akkor a kalóriaszükséglet kb. 2700 kcal. A nehéz fizikai munka viszont igényli az energiadús táplálékot, ilyen esetben napi 3-3500 kcal is kellhet az illető számára. A kalóriabevitel számításához használhatjuk az alábbi kalkulátort is: [http://www.fogyas.info/kaloria-egetes\\_napi-kaloria-szukseglek.php](http://www.fogyas.info/kaloria-egetes_napi-kaloria-szukseglek.php)

Miután meg van, hogy mennyi energiát kell(ene) elfogyasztanunk a szervezetünk egészséges működéséhez, nézzük meg, mit eszünk, és annak mennyi a kalóriatartalma. Ehhez is találunk hasznos táblázatokat:

<http://www.kaloriaguru.hu/kaloriatablazat/kaloriatablazat.php>

Ha nagy különbséget látunk az elfogyasztott és a felhasznált kalória között, akkor változtatni kell az étrendünkön, vagy többet kell mozogni. Ez a kettő ugyanis olyan, mint a mérleg két serpenyője: ha egyensúlyban marad a bevitt és felhasznált kalóriamennyiség, akkor nincs túlsúly, a test megfelelően működik. Ha viszont az elfogyasztott táplálék irányban elbillen a mérleg, akkor étrendváltásra, módosításra van szükség. Nem kell lemondani a vasárnapi ebédéről, a közös családi lakomákról, viszont akkor hét közben válasszunk kevésbé kalóriadús ételleket, sovány húsokat, tejtermékeket, minél több zöldségfélét, csökkentjük a magas keményítő tartalmú ételleket, a fehér kenyeret, a finomlisztből készült tésztafélét, a fehér rizst és a burgonyát. Ne iktassuk ki teljesen, hiszen a megszokott ízek eleinte hiányoznának. Inkább készítsünk vegyes köretet sok párolt zöldséggel, rizi-bizit, a hasáburgonyát egészítsük ki sok savanyúsággal vagy ropogós vegyes salátával. Ezen kívül próbáljunk odafigyelni az elkészítési technikákra is. Ne főzzük szét a zöldségeket, elég megpárolni. A bő olajban sütést kiválthatjuk kókuszszírral vagy ha egyszerűen zsiradék nélkül, a tepsiben sütjük meg például a fasírtot. És ha már fasírt: próbáljuk meg elhagyni belőle az áztatott zsemlet. Kisebb, tömörebb gombócokat kapunk, de sokkal hamarabb el is telít, nem tudunk megenni belőle 10 darabot egy ültő helyünkben. A töltött káposzta, a bagulyás pedig amennyire nehéz ételnek tűnik, annyira szükséges, ha például a téli tüzelőt készülünk felaprítani a fészerben. Képzeld el, hogy a testünk tényleg egy autó, hogy mekkora útra indulunk vele, azaz milyen tevékenységet készülünk végezni aznap, és aszerint válasszunk hozzá „üzemanyagot”, azaz ételt.

Végezetül figyelmükbe ajánlunk néhány, könnyen elkészíthető fogást, melyekkel a téli időszakban pótolhatjuk az elvesztett vitaminokat, illetve alacsony kalóriatartalmuk miatt könnyen beilleszthetők bármilyen étrendbe.

## RECEPTEK

### Szezámós-almás sajtkrém

Hozzávalók 2 személyre:

4 dkg sovány sajt, 0,5 dl joghurt, 2 dkg alma, 1 dkg szárazon enyhén megpirított szezámrag

Elkészítés:

A megmosott, megtisztított almát apró kockákra vágjuk, és összedolgozzuk a reszelt sajttal, a joghurttal és a pirított szezámraggal.

### Aszalt gyümölcsös köleskása

Hozzávalók 2 személyre:

8 dkg vegyes aszalt gyümölcs (pl. sárgabarack, mazsola, szilva), 8 dkg hántolt köles, 0,5 liter tej, csipet só

Elkészítés:

A tejbe beleszórjuk az aszalványokat, és felfőzzük. Amikor már forró, beleszórjuk a kölest, a csipet sót, és időnként átkeverve készre főzzük. Langyosan tálaljuk.

### Petrezselyemturmix

Hozzávalók 2 személyre:

fél csokor petrezselyem, 0,5 l víz, ízlés szerint méz

Elkészítés:

Lecsapjuk a leveleket a petrezselyemről, és a turmixba szórjuk. Felöntjük vízzel, ízesítjük kevés mézzel, és simára turmixoljuk. Az italt leszűrve is fogyaszthatjuk, de a levéldarabkákkal együtt még finomabb!

### Hagymás pite (quiche)

Hozzávalók 4 személyre:

10 dkg finom liszt, 20 dkg teljes kiőrlésű tönköly liszt, 1 tojás, 1 dl olaj, 0,5 kg lilahagyma, 2 dl joghurt, 0,5 l tej, 2 tojás, ízlés szerint őrölt fehérbors, tengeri só .

Elkészítés:

A hagymát megtisztítjuk és vékonyan felszeleteljük. A lisztekből, olajból és 1 tojásból kevés sóval tésztát gyúrunk, és kerek lappá nyújtjuk, vagy kézzel belenyomkodjuk egy lapos tortaformába. A széleken magas peremet hagyunk belőle. Beleszórjuk a felszeletelt hagymát. Simára keverjük a joghurtot a tejjel és a 2 tojással, erősebben megsózzuk és megborsozzuk (ezzel ízesítjük a hagymát is), majd a hagymára öntjük. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 40 percig sütjük, majd rácsra téve langyosra hűtjük. Sós pitét más zöldségekből – sütőtök, brokkoli, cukkini, karfiol, zöldbab, zöldborsó - is készíthetünk. A quiche édes változatánál a tésztába tegyünk 2 dkg cukrot, a "töltelék" pedig lehet friss, fagyasztott vagy kevés vízben megpuhított aszalt gyümölcs, amelyeket ízesíthetünk fahéjjal, friss gyömbérrel, mazsolával.

Sorozatunk következő része a rendszeres testmozgás jótékony hatásairól szól.