

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 5. szám, 2006. május



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A nyár közeledtével sokan kétségbeesve keresik a lehetőséget, hogy a télen kissé ellustult testüket a bikini szezonra csúcsformába hozzák. A szervezet felkészítése azonban minden esetben az egyéni alkattól, illetve az elérendő testtömegtől függ. Kevés súly leadásához elég, ha étkezésünkben apró változtatásokat teszünk, és a testmozgást kissé fokozzuk, így különösebb megterhelés nélkül érhetjük el célunkat. Májusi lapszámunkban néhány alapelvre hívjuk fel a figyelmet, és teljesíthető praktikákat mutatunk be.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és tájékoztattak minket a megjelenések várható időpontjáról.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:
a szerkesztőség

KÉSZÍTSÜK FEL SZERVEZETÜNKET A NYÁRRA

NYÁRI CÉLKITŰZÉSEK

A nyár közeledtével sokan kétségbeesve keresik a lehetőséget, hogy a télen kissé ellustult testüket a bikini szezonra csúcsmórába hozzák. Ez a probléma a nőket és a férfiakat egyaránt érinti, bár rendszerint az urak nem tulajdonítanak ennek akkora jelentőséget, mint a hölgyek.

Tény, hogy az áhított fürdőruhaméret viselése sokat lendíthet önbizalmunkon, lelki egyensúlyunkon. Érdemes azonban figyelembe venni azt, hogy a „csinos”, a „szép”, és az „esztétikus” fogalmak nem csak a kilóktól függenek. Hiszen lehet valaki 40-es vagy 42-es méretű fürdőruhában is csinos. Nem kell, hogy mindenki számára cél legyen az 50 kiló és a 36-os ruhaméret. Az ideális testsúly sok mindentől függ (pl. nem, kor, testmagasság, egyéni alkat). **Az a fontos, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, emellett a testsúly ne jelentsen egészségi kockázatot.** A túlsúly ugyanis rizikófaktora számos életmóddal összefüggő betegségnek, pl. cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás stb. A túl sovány emberek szintén hajlamosak különböző betegségekre, hiszen az alultáplált szervezet védekező rendszere gyengébb, és a nem megfelelő táplálkozás következtében számos hiánybetegség alakulhat ki.

A szervezet bikini szezonra való felkészítése tehát minden esetben az egyéni alkattól, illetve az elérendő testtömegtől függ.

Nyár elején legtöbbször csak a télen felszedett néhány kilótól szeretnének megszabadulni. Az ideális - az egészséges táplálkozás elvein alapuló - fogyókúrával heti 0,5-1 kg leadása érhető el. Ez jóval kedvezőbb, mint a heti 5-6 kg leadása, mert a szervezetet kevésbé terheli meg, és a jó állapotból (gyors fogyást követő gyors visszahízás) sem kell tartani. Emellett lassú fogyás esetén a bőr rugalmassága is megtartható. Lássuk be, hogy egy kissé teltebb idomú, de szép, egészséges bőrű bikinis hölgy látványa még mindig esztétikusabb, mint egy vékony, de lógó, ráncos bőrűé.

Akik kétségbeesetten és gyorsan akarnak megszabadulni felesleges kilóiktól, azok gyakran valamelyik divatosnak tartott „sztárdiétában” látják a megoldást. Ezekről a divatdiétákról azonban érdemes tudni, hogy gyakran valamelyik tápanyag hiányos, míg más túlzott bevitelével érik el a kezdetben látványos eredményt, ám hosszabb távon komoly károsodást okoznak a szervezetben. A szénhidrátszegény diéták azért olyan elterjedtek, mert a diéta elején gyorsan fogy az illető, és ennek örömeire hajlamos félvállról venni a következményeket, mint pl. a depresszió, a fizikai és szellemi teljesítőképesség csökkenése, a hormonrendszer felborulása, a következményes érrendszeri-, vese- és májkárosodás. Ezeket mérlegelve és tudomásul véve érdemes inkább a lassabb, de egészségkárosodást nem okozó testsúlycsökkentő étrendet választani.

Nem megvalósíthatatlan, ha valaki a tavasz végén szeretné leadni néhány kilónyi súlyfeleslegét, de 10-20 kiló súlytöbblettől semmiképp sem ajánlatos 1-2 hónap alatt megszabadulni.

NÉHÁNY KILÓ LEADÁSA

Kevés súly leadásához elég, ha étkezésünkben apró változtatásokat teszünk, és a testmozgást kissé fokozzuk, így különösebb megterhelés nélkül érhetjük el célunkat. A táplálkozásban óriási lehetőséget ad a tavasszal már mindenhol elérhető széles zöldség- és gyümölcskínálat, amelyet érdemes kihasználnunk. Ezek az élelmiszerek laktatóak, számos vitamint és ásványi anyagot, sok élelmi rostot tartalmaznak, energiatartalmuk viszonylag alacsony és változatos formában elkészítve akár nyersen, akár sütve vagy főzve fogyaszthatók. Egy-egy kísértkezésre (pl. tizórai vagy uzsonna) kiváló lehet egy friss gyümölcssaláta mézzel és citromlével leöntve, vagy vegyes zöldségféléből (paprika, paradicsom, retek, uborka, sárgarépa, fejes saláta, stb.) összeválogatott saláta egy kis balzsamecettel, olívaolajjal és fűszerekkel (saláta fűszerkeverék, bazsalikom, petrezselyemlevél stb.) ízesítve. Egy ilyen saláta

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 5. szám, 2006. május

sajtkockákkal, sonkával, főtt tojással, csirkemellel, vagy virslikarikákkal és egy szelet barna kenyérral (vagy anélkül) még vacsorának is tökéletes. Ez utóbbi formában a férfiak is szívesebben fogyasztják, mint ha csak szimplán zöldséget ennének.

PRAKTIKÁK A MINDENNAPI ÉTKEZÉSHEZ

A mindennapi táplálkozás során az ételkészítésben és az alapanyag-válogatásban tett apró változtatásokkal, praktikákkal a napi elfogyasztott energiamennyiség nagyban csökkenthető anélkül, hogy ezt bárki is éhezésként élné meg.

Nem érdemes rögtön nagy változásokat bevezetni, mert ahhoz nehezebben tartja magát az ember, és a megszokott ételkről sem kell mindenképpen lemondani.

Íme néhány példa:

- ✓ a bő zsírban sült húsok helyett készítsük az ételt kevés zsiradékkal serpenyőben, vagy sütőben
- ✓ az ételkészítési technológiák közül részesítsük előnyben a főzést, párolást, sütőzacskóban, teflonedényben való készítést
- ✓ a köret egy részét váltsuk ki párolt zöldséggel vagy salátával
- ✓ zsíros sertés húsok helyett válasszunk sovány sertéshúst, vagy szárnyasokat

- ✓ halak közül válasszunk soványabb halakat (tengeri halaknak kedvezőbb a zsírsav összetételük, mint az édesvíziekének)
- ✓ a tej és tejtermékek (sajt, túró, tejföl) közül az alacsonyabb zsírtartalmúakat részesítsük előnyben
- ✓ a kenőzsiradékok közül válasszunk alacsony zsírtartalmú, „light” termékeket
- ✓ édességek, sütemények, desszertek esetén együnk csak fele annyit, mint előtte, vagy a zsírszegényebb, tej-, vagy gyümölcs alapúakat részesítsük előnyben
- ✓ a desszertek édesítésére használhatunk édesítőszeret
- ✓ ha napközben megéhezünk, együnk gyümölcsöt a zsírosabb, kelt tésztából készült péksütemények helyett
- ✓ a pékáruk közül válasszuk a magas rosttartalmú, teljes őrlésű lisztből készült, magvas kenyereket (ezek energiatartalma nem kevesebb, mint a fehér lisztből készülté, azonban magas rosttartalmuknak köszönhetően nagyobb a telítő értékük, így kevesebb is jóllakunk)

Ha valaki már egyébként is a fentiek szerint táplálkozott, de még így is szeretne pár kilótól megszabadulni a nyárra, az is tehet valamit ennek érdekében:

- ✓ az eddig fogyasztott ételmennyiségeknek csak a $\frac{3}{4}$ -ét egye meg
- ✓ fokozza a fizikai aktivitást

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 5. szám, 2006. május

ÉLELMISZEREK, ÉTELEK ENERGIATARTALMÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

megnevezés	energia (kcal)		energia (kcal)	megnevezés
Rántott sertésszelet (1 adag)	417	↔	286	Natúr sertésborda (1 adag)
Hasábburgonya (1 adag)	370	↔	234	Sós burgonyaköret (főtt burgonya) (1 adag)
Párolt rizs (1 adag)	370	↔	280	Sárgarépás párolt rizs (1 adag)
Zsíros sertés hús (100 g)	429	↔	159	Sovány sertéshús (100 g)
Rántott ponty (1 adag)	510	↔	321	Citromos tőkehalfilé (1 adag)
2,8 %-os zsírtartalmú tej (100ml)	60	↔	49	1,5 %-os zsírtartalmú tej (100ml)
Trappista (zsíros) sajt (30 g)	112	↔	66	Köményes (sovány) sajt (30 g)
Teavaj (10g)	72	↔	22	Light margarin (10g)
Franciakrémés (1 szelet)	341	↔	90	Almás piskóta (1 szelet)

Ha valaki ebédre elfogyaszt egy szelet rántott húst hasábburgonyával, és utána még egy szelet franciakrémest is megeszik, akkor az étkezéssel összesen 1128 kcal energiát visz be a szervezetébe. Ha ezek helyettesítéseként a táblázatban szereplő példaként említett ételeket eszi, az összesen 610 kcal energiát jelent, tehát több mint 400 kcal energiát megspórol.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 5. szám, 2006. május

FIZIKAI AKTIVITÁS

Természetesen ahhoz, hogy „jó formában” legyünk, nem elég csak az étkezésre odafigyelni, fontos a megfelelő fizikai aktivitás, testmozgás is, amit ha kellő rendszerességgel és intenzitással végzünk, biztos, hogy nem marad el a várt eredmény.

A fizikai aktivitásnak számos kedvező hatása van az egészségre, és nem utolsósorban nélkülözhetetlen kiegészítője a testsúlycsökkentő étrendeknek. A testmozgás jó hatással van a keringési rendszerre, a légzőrendszerre, pozitívan hat csontjainkra, izmainkra, valamint az általános fizikai és szellemi erőnlétre. A mozgás fokozza az alapanyagcserét, kedvezően hat a zsírraktárak csökkentésére.

A nyár közeledtével egyre többet tartózkodunk a friss levegőn, ami számos lehetőséget nyújt a testmozgásra:

- ✓ hétvégeként érdemes a családdal, barátokkal kirándulni, túrázni vagy sétálni
- ✓ elővehetjük a téltre eltett kerékpárt, görkorcsolyát
- ✓ a friss tavaszi levegő ilyenkor csábítja a futni szeretőket
- ✓ a strandok nyitásával egyre több lehetőség nyílik az úszás kedvelőinek is

A sport formájának kiválasztása esetén fontos, hogy mindenki olyan mozgásformát válasszon, ami a testalkatának, egészségi állapotának, fizikai erőnlétének a legmegfelelőbb, és amit szívesen is végez.

Ha valaki korábban nem mozgott rendszeresen, annak érdemes az alapoktól kezdeni. Erre legalkalmasabb a séta, amit végezhetünk munkából hazafelé menet is, hiszen a kellemes májusi levegő jó hatással van a szervezetünkre, és az egész napi irodában ülés után a napfény is jót tesz a bőrünknek.

A sétákat beiktathatjuk a hétköznapiakra, vagy a hétvégékre is, pl. egy kellemes séta a párunkkal, gyerekünkkel vacsora vagy ebéd után. Ha valaki már edzettebb, annak érdemes nagyobb intenzitású mozgást, pl. futást, biciklizést, úszást, labdajátékokat, stb. választani, de a hétfégi játék a szabadban a gyerekekkel, valamint a tavaszi nagytakarítás, kertészkedés is sok kilokalóriányi energiát képes elégetni.

NÉHÁNY MOZGÁSFORMA ENERGIAIGÉNYE

Mozgásforma (1 óra)	Felhasznált energia (kcal) 60 kg testtömegű ember esetén	Felhasznált energia (kcal) 70 kg testtömegű ember esetén
séta	165	193
házimunka	206	240
úszás (1,2 km)	264	308
tánc	308	360
kerékpározás (15 km/h)	323	377
gimnasztika	402	470
futás (12km/h)	604	705

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY
hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Ágoston Helga (dietetikus - OÉTI)

Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel. / Fax: 06 1 374-1347

Tel.: 06 1 269-2910

e-mail: mdosz@mdosz.t-online.hu

www.diet.hu

főszerkesztő:

Marsiczki Tímea

szerkesztőség:

1013 Budapest, Váralfa u. 3.

Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561

e-mail: timea.marsiczki@pragent.hu

www.pragent.hu

KÖNNYŰ NYÁR ELEJI RECEPTEK 4 SZEMÉLYRE

GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉGGEDVELŐKNEK

Zabpelyhes málnaleves

Hozzávalók:

Málna	500 g
Joghurt	400 ml
Ásványvíz	400 ml
Gyümölcslé	200 ml
Zabpehely	30 g
Ízlés szerint méz, szegfűszeg, fahéj, só	

1 adag energiatartalma: 253 kcal

Elkészítés:

A megmosott málna 2/3 részét összeturmixoljuk a joghurttal, gyümölcslével, zabpehellyel, mézzel és a fűszerekkel. Ezután a hígításként hozzáadott ásványvízzel is összekeverjük, majd hűtőszekrényben hűtjük. A maradék málnaszemeket tálalás előtt adjuk hozzá.

Görög töltött uborka

Hozzávalók:

Kígyóuborka	500 g
Kefír	300 ml
Feta sajt	200 g
Zöldpaprika	50 g
Paradicsom	50 g
Póréhagyma	40 g
Ízlés szerint bazsalikom, fehérbors	

1 adag energiatartalma: 205 kcal

Elkészítés:

A megmosott, hosszában félbevágott kígyóuborkát 10-15 cm-es darabokra vágjuk, belsejét kivájjuk, majd összekeverjük a megmosott, apróra vágott zöldpaprikával, paradicsommal és póréhagymával. A szétnyomkodott fetasajtot elkeverjük a kefirrel, majd hozzáadjuk a felaprított zöldségeket és bazsalikommal, őrölt fehérborssal ízesítjük. Só hozzáadása a feta sós íze miatt nem feltétlenül szükséges. A zöldséges kefires feta sajtos masszát a kivájt uborkába töltjük.

Sajtos kefires brokkoli

Hozzávalók:

Brokkoli	800 g
Joghurt	400 ml
Köményes sajt	200 g
Só	

1 adag energiatartalma: 205 kcal

Elkészítés:

A rózsáira szedett, megmosott brokkolit sós vízben pár percig főzzük. Amikor kész, leszűrjük, és egy tálba tesszük. Joghurttal az egészet leöntjük, és a tetejét megszórjuk reszelt sajttal. (A reszelt sajtot a joghurtba is keverhetjük.)

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 5. szám, 2006. május

ÉDESSZÁJÚAKNAK

Csokiturmix

Hozzávalók:	
Tej 1,5 %	200 ml
Csokoládé	20 g

Elkészítés:
A csokoládét mikrohullámú sütőben kicsit megolvasztjuk majd a tejjel turmixgépben összeturmixoljuk. A kész turmix habos tetejét megszórjuk reszelt csokoládé darabokkal. Ízlés szerint ét- és tejcsokoládéból egyaránt elkészíthető.

1 adag energiatartalma: 204 kcal

Gesztenyés tejberizs

Hozzávalók:	
Tej 1,5 %	150 ml
Rizs	40 g
Cukor	10 g
Gesztenyepüré	15 g
Csokoládé	5 g

Elkészítés:
A tejet feltesszük a tűzre, és cukorral édesítjük, majd megfőzzük benne a rizst. Ha a tej elfőtt, de a rizs még nem puha, kevés tejjel vagy vízzel pótolhatjuk a folyadékot. Amikor a rizs már majdnem kész, belereszeljük a gesztenyepürét és jól elkeverjük. A gesztenyés tejberizst végül kis tálkába tesszük, és tetejére csokoládét reszelünk. Hidegen és melegen egyaránt fogyasztható. A csoki a kihűlt tejberizs tetejére is reszelhető, így nem olvad rá.

1 adag energiatartalma: 310 kcal