

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 11. szám, 2006. november



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 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 cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

A modern, rohanó életmóddal gyakran együtt jár a megnövekedett munkaidő és a zaklatott életforma. Reggel beszaladnak a munkahelyükre, ott ülnek a számítógép előtt és reggeltől estig csak dolgoznak. Ha elhagyják az irodát, maximum tárgyalásra, divatosan szólva meetingre mennek. Ők a menedzserek. Hogy mikor és mit esznek? Maguk sem tudják, hiszen sok teendőjük mellett az étkezésre jut legkevésbé idejük. Novemberi hírlevelünkkel az ő étkezésükhöz, étrendjük összeállításához szeretnénk segítséget nyújtani.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 11. szám, 2006. november

## Menedzserek táplálkozása

változatos, minél többféle élelmiszercsoportot tartalmazó étrenddel valósítható meg.

### A menedzser életmód és az egészség

A XXI. század egyik jellemzője a rohanó életmód, az aktív munkával töltött órák számának növekedése, és ennek következtében a helyes életmódra, táplálkozásra fordított egyre kevesebb idő. Akinek munkaköréből adódóan az egész napja arról szól, hogy tárgyalásról tárgyalásra rohan, a maradék időt pedig autóban ülve tölti, annak tényleg nehezebb a megfelelő táplálkozására nap mint nap odafigyelni, pedig hosszú távon ennek káros egészségügyi következményei lehetnek.

A rendszertelen, nem napszakokhoz kötött, nem kellően változatos, és mennyiségileg, minőségileg nem megfelelő táplálkozás a rohanó, stresszes életmóddal együtt komoly kockázati tényezője lehet többek között az elhízásnak, a gyomorfekélynek, a szív- és érrendszeri betegségeknek.

Fontos, hogy az étrend energiatartalma minden esetben a szervezet energiaszükségletének megfelelő legyen, ami egy átlagos testalkatú és átlagos fizikai aktivitású felnőtt esetében 2000-2500 kcal-t jelent.

A megfelelő energiatartalomon kívül az étrenddel szemben követelmény a helyes tápanyagarányok biztosítása, ami csakis

**A „menedzser” életmódú embereknek is érdemes egy kis figyelmet szentelniük arra, hogy táplálkozásuk kielégítő legyen, és arra, hogy a kapkodva étkezés, a nem megfelelően összeállított étrend helyett úgy táplálkozzanak, hogy a kiválasztott ételek egészségüket szolgálják és az életmódjukkal is összeegyeztethetők legyenek.**

### Az étkezések szerepe és a helyes táplálkozás

A kiegyensúlyozott táplálkozás alapja a napi ötszöri étkezés. Ha ez nem valósítható meg, egy nap legalább háromszor üljünk asztalhoz.

**A reggeli** mindenkinek, így a menedzsereknek is az egyik legfontosabb étkezés, ami a nap nagy részében a fizikai és a szellemi teljesítőképességet is meghatározza.

Helytelen akár iskolába, akár munkahelyre reggelizés nélkül elindulni. Ha reggeli nélkül indulunk el dolgozni, az esetek többségében erre már nem kerül sor a munkahelyen, mert az asztalunkon ott vár egy fontos, azonnal elintézendő feladat, vagy egyszerűen megfeledezünk arról, hogy még nem reggeliztünk. Éppen ezért érdemes a reggelit még otthon elfogyasztani. Megéri negyed

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 11. szám, 2006. november

órával korábban kelni, ha ezzel az egészségünkért teszünk valamit.

A reggeli, ha lehet, legyen kiadós, főleg ha nincs lehetőség tízórazni, és ebédre is csak kora délután kerül sor.

Fontos, hogy a reggeli tartalmazzon valamilyen gabonafélét, mivel a bennük lévő, viszonylag lassan felszívódó szénhidrátok hosszú időre csökkentik az éhségérzetet, és energiát is biztosítanak a szellemi munkához. Érdeemes ezek közül a teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukat, kenyereket előnyben részesíteni, egyrészt, mert a fehérkenyerekhez képest lassabban szívódnak fel, másrészt nagyon jó rost-források. Ez utóbbiaknak szerepük van többek között a székrekedés kialakulásának megelőzésében is, ami elsősorban az ülő életmódúak esetében gyakori. A kenyér, pékáru felhasználásával készült szendvicsek sora végtelen, de mindenképp érdemes valamilyen állati eredetű fehérjeforrásnak (pl. sonka, szalámi, sajt, túró, tojás, májkrém) és friss zöldségnek (paprika, paradicsom, retek, uborka, saláta stb.) szerepelnie benne. Kenőzsiradékként vaj, vajkrémet, margarint, sajtkrémet is használhatunk. Egy-egy ilyen szendvics elkészítése nem időigényes, és ha még egy szendvicset készítünk, azt akár uzsonnára is elfogyaszthatjuk munkahelyünkön. Az egyhangúság elkerülése érdekében ilyenkor érdemes a délutánra készített szendvicsbe másféle „töltelék” tenni, mint abba, amit reggelire fogyasztunk. Ha valaki reggel szeretné megspórolni a szendvicskészítésre

fordított időt, este is elkészítheti. Ilyenkor azonban érdemes folpackba, vagy nejlonzacskóba becsomagolni, hogy ne száradjon ki, és mindenképp hűtőben tartani fogyasztásig. A reggeli ezen kívül mindig tartalmazzon valamilyen folyadékot is, például tejet, kakaót, teát, gyümölcslevet, ásványvizet. Egy ennél is gyorsabb reggelire jó példa a müzli vagy gabonapehely (ha lehet minél több teljes kiőrlésű gabonaszemet tartalmazzon) tejjel, joghurttal, kefirrel fogyasztva. Ez nem igényel előkészítést sem.

Időnként egy-egy péksüteményt (túrós táska, kakaós csiga, mákos patkó, briós stb.) is lehet reggelire fogyasztani, amit akár otthon, vagy munkába menet frissen vásárolva a munkahelyen is elfogyaszthatunk. Fontos, hogy azokhoz a pékárukhöz, amik nem tartalmaznak teljes értékű, állati fehérjét (pl. a kakaós csigához, mákos patkóhoz, brióshoz), ha lehet, tejet is fogyasszunk, így teljes értékűvé tehetjük a reggelit. Ezek, ha nem reggelire esszük őket, időnként tízórainak, uzsonnának is megfelelnek.

Péksütemények azonban ne mindennap kerüljenek asztalunkra, csak hetente maximum egyszer vagy annál ritkábban.

**Az ebéd** ideális esetben valamilyen meleg étel, amit általában a munkahelyi menzán, vagy egy közeli kifőzdében, étkezdében fogyasztunk el, de ha van rá lehetőség, otthon is el lehet készíteni, és a munkahelyen megmelegíteni.

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 11. szám, 2006. november

Akkor is érdemes odafigyelni a változatosságra, ha nem magunk készítjük az ebédet, vagy nem menüválasztásos ebédet fogyasztunk a menzán, hanem a la carte menüből, vagy egy étkezdében étkezünk. Ez azt jelenti, hogy ha lehet, minden nap más-más jellegű étel kerüljön az asztalunkra. Köretek közül válasszuk váltakozva a rizst, burgonyát, tésztát, zöldségköretet, főzelékeket. Húsok közül a változatosság érvényesülhet a hús fajtáját (csirke, pulyka, sertés, marha, stb.), valamint elkészítési módját (natúr, rántott, apróhús, pörkölt, vagdalt, stb.) illetően is. Ha lehetőségünk van rá, hetente egyszer halat is fogyasszunk. Ezekon kívül az egytálételek, rakott- és töltött fogások, időnként az édes jellegű tészták is megfelelő ebédek lehetnek.

Ha a munkahelyen nincs lehetőség ebédelni, csak egy közeli gyorsétteremben, akkor is mindenképpen ügyeljünk a változatosságra, ne mindig ugyanaz az étel alkossa az ebédünket. Egy pizzériában például a pizzán kívül választhatunk különféle tésztáételeket, salátákat is.

A helyes ételválasztás, a változatosság leginkább akkor valósítható meg, ha az ételt otthon megfőzzük előző este, és másnap magunkkal visszük. Természetesen ez időigényes, és nem minden esetben kivitelezhető, de időnként érdemes próbálkozni vele.

Ha meleg étel fogyasztására nincs lehetőség, akkor sem szabad a déli étkezést kihagyni, mert estére nagyon éhesek leszünk, és a

vacsora sokkal bőségebb lesz, mint kellene. Ha ebédidőben épp úton vagyunk, vagy tényleg csak pár percet tudunk az étkezésre szánni, akkor választhatunk pl.

- készen kapható szendvicseket (hússal, sonkával, sajttal, tojással, stb.),
- sajtos pogácsát vagy sajtos kiflit joghurttal illetve kefirrel,
- kockasajtot kenyérral, pékáruval, zöldséggel,
- készen kapható salátákat sajttal, sonkával, korpás kiflivel, stb.

A desszertek, édességek nem helyettesítik az ebédet, de ebéd után fogyasztva már beilleszthetőek a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásba.

**A vacsora** az esetek nagy részében már otthon zajlik, és talán ez az az étkezés, amit még az egész nap nyüzsgő, rohanó embereknek is a legnyugodtabb körülmények között, családi körben lehet elfogyasztani. Ha napközben nem volt lehetőség meleg ebédet fogyasztani, akkor a vacsora lehetőleg legyen az. Ilyenkor természetesen nem kell több órán keresztül készülő, háromfogásos menüt választani, de egy gyors egytálétel, tészta, tésztasaláta, saláta, natúr szelet, főzelék, stb. jó választás lehet. Ezek mindegyike 30-45 perc alatt elkészíthető, és ha marad belőle, még másnapra is csomagolható belőle.

Ha egyszerűbb, gyorsabb megoldást, de mindenképpen „meleg” ételt szeretnénk, akkor készíthetünk pl.

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 11. szám, 2006. november

- főtt vagy sült tojást,
- főtt vagy sült virslit,
- tejberizst, tejbedarát,
- melegszendvicset stb.

Ezekon kívül természetesen a reggelinél felsorolt ételek, élelmiszerek is megfelelőek lehetnek vacsorára is.

Lényeges, hogy naponta legalább háromszor, de még jobb, ha ötször étkezünk, és amennyire csak lehet, odafigyelünk a változatosságra. Ha pl. reggelire sajtos szendvicset ettünk, akkor ebédre lehetőleg ne sajtos tésztát, vacsorára pedig ne sajtos pogácsát válasszunk.

Fontos, hogy azok, akik este hivatalos vacsorán vesznek részt, ebédre csak könnyű, energiaszegény ételt (például salátát, grillezett

vagy párolt húst és zöldséget) fogyasszanak. Ha azonban mind az ebéd, mind a vacsora bőségesre sikeredett, akkor a következő nap visszafogottabban étkezzünk és fordítsunk nagyobb figyelmet a testmozgásra.

**Egészségünk megőrzéséért érdemes egy kis időt és figyelmet szentelni a rendszeres és változatos táplálkozásra, mert az egészség megőrzése sokkal egyszerűbb, és kevesebb erőfeszítéssel jár, mint a már kialakult kórképek helyreállítása, kezelése.**

**A stresszes, rohanó életmódot folytató emberek szervezete egyébként is hajlamosabb az egészségkárosodásra, és nem mindegy, hogy életük nagy részét milyen egészségi állapotban élik.**

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 11. szám, 2006. november

## **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.: 06 1 269-2910

Tel. / Fax: 06 1 374-1347

e-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.diet.hu](http://www.diet.hu)

### **szerkesztőség:**

Szigeti Györgyi

1013 Budapest, Váralja u. 3.

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

e-mail: [gyorgyi.szigeti@pragent.hu](mailto:gyorgyi.szigeti@pragent.hu)

[www.pragent.hu](http://www.pragent.hu)