

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 10. szám, 2006. október



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 folyadékpótlás fontosságáról a nyári hónapokban rengeteg szó esik. Igaz ugyan, hogy nagy melegben fokozottan oda kell figyelni a folyadékfogyasztásra, de az általános egészségmegőrzés miatt télen is ugyanolyan fontos a megfelelő mennyiség elfogyasztása. Októberi számunkban a téli folyadékpótláshoz adunk tanácsokat.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

A FOLYADÉKFOGYASZTÁS JELENTŐSÉGE – FOLYADÉKOK

A folyadékfogyasztás jelentősége, szerepe

Az egészséges életmódnak nem csak a rendszeres testmozgás és a változatos, minden élelmiszercsoportot tartalmazó táplálkozás, de a megfelelő folyadékfogyasztás is elengedhetetlen része.

A felnőtt emberi testet kb. 70 %-ban víz alkotja, így érthető, hogy folyadék nélkül nem léteznénk.

A szervezet működésében a víznek szerteágazó szerepe van:

- ✓ a vérkeringés, a megfelelő vérnyomás biztosítása,
- ✓ emésztési és felszívódási folyamatok,
- ✓ tápanyagok szállítása, salakanyagok kiválasztása,
- ✓ sav-bázis egyensúly, ozmotikus nyomás biztosítása,
- ✓ testhőmérséklet szabályozása,
- ✓ vizelet hígítása.

Az egészséges szervezetben a folyadékfelvétel, illetve -leadás egyensúlya biztosítja a megfelelő működést. Ha a folyadékfelvétel kisebb, mint a -leadás, akkor a szervezetben vízhiányos állapot lép fel, aminek számos káros következménye lehet:

- fáradékonyág, gyengeség, kimerültség,

- koncentrációképesség csökkenése,
- szédülés,
- fejfájás,
- nyugtalanság, zavartság,
- szapora légzés, szívdobogásérzés,
- izomgörcsök,
- a szervezet kiszáradása.

A kiszáradásra különösen érzékenyek az idősek és a gyerekek, így az ő esetükben különösen nagy gondot kell fordítani a megfelelő folyadékbevitelre.

Egy felnőtt embernek naponta kb. 2-3 liter folyadékra van szüksége, amelyet részben folyadékfogyasztással (1,5-2 liter), részben a táplálkozás során (levesek, főzelékek, zöldségek, gyümölcsök, stb.) tud fedezni.

A folyadékigényt befolyásolja az életkor, a környezet külső hőmérséklete, a fizikai megterhelés, az izzadás (pl. szaunázás, napozás közben), egyes egészséggel összefüggő állapotok (hányás, hasmenés, láz), alkoholtartalmú italok és magas sótartalmú ételek fogyasztása.

A folyadékok fajtái, jellemzői

A folyadékszükségletet sokféle itallal tudjuk fedezni. Ezek között vannak olyanok, amelyeket naponta lehet, sőt ajánlott fogyasztani, de vannak olyanok is, amelyek

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 10. szám, 2006. október

fogyasztása kapcsán a mértékletességet be kell tartani.

Víz, ásványvíz

A szomjúság csillapítására, a folyadék pótlására a víz és az ásványvíz a legmegfelelőbb, érdemes a napi folyadékszükséglet nagy részét ezekből fedezni. Energiát nem, ásványi anyagokat viszont tartalmaznak. A csapvízben kalcium, magnézium, és fluor található. Az ásványvizek ásványianyag-tartalma és azok mennyisége fajtától függő. Érdemes az alacsony ásványianyag-tartalmúakat (500 mg/l alatti) választani, ugyanis ezek fogyasztása kapcsán nem kell tartanunk az ásványi anyagok túladagolásától.

Zöldség- és gyümölcslevek

Azon kívül, hogy szerepük van a folyadékpótlásban, energiát, szénhidrátot, élelmi rostot, ásványi anyagokat és vitaminokat is juttatnak a szervezetbe a zöldség- és gyümölcslevek. Mindenképp érdemes a natúr, 100 %-os gyümölcs-, illetve zöldségleveket választani az alacsonyabb gyümölcstartalmú, cukrozott termékek helyett.

Tej

A tej fontos részét képezi táplálkozásunknak. Mintegy 90 %-a víz, de emellett értékes, teljes értékű fehérjét, zsírt, szénhidrátot, vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaz. Gyerekek esetében különösen fontos a

rendszeres fogyasztása. A tej mellett az ízesített tejszínek (karamellás tej, kakaó), valamint a különféle kefir- és joghurtitalok szintén alkalmasak a folyadékpótlásra.

Tejes turmixok

A tej és a gyümölcsök értékes tápanyagait együtt tartalmazzák a tejes turmixok. Különösen frissítők hidegen, főként nyáron. Egy-egy pohár turmix akár reggeli italként, vagy tízóráira, uzsonnára is megfelelő.

Üdítőitalok

A cukortartalmú, szénsavas üdítőitalokat (amennyiben szeretnénk) mértékletesen, ritkán, és egyszerre 1-1 pohárral fogyasszunk. A light üdítőitalok cukormentesek, de a mértékletességet ezek esetében is be kell tartani.

A kóláknál figyelembe kell venni koffeintartalmukat, fél liter kóla kb. annyi koffeint tartalmaz, mint egy csésze kávé. Gyerekeknél erre fokozottan ügyelni kell.

Tea

Folyadékpótlásra érdemes a zöld-, illetve a gyümölcsteákat fogyasztani. A teákban a koffein mellett egyéb stimuláló, élénkítő hatású anyagok (teobromin, teofillin) is találhatóak.

A teák nyáron hidegen, télen melegen közkedvelt italok, egyes országokban a nemzeti kultúrához is hozzátartozik rendszeres fogyasztásuk. Ízesítésük sokféle módon történhet. Általában cukorral és citromlével

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 10. szám, 2006. október

isszuk, de van, aki tejjel, mézzel, vagy ízesítés nélkül kedveli. Cukrosan fogyasztva érdemes szem előtt tartani, hogy a naponta nagy mennyiségű tea fogyasztása hozzájárulhat a túlzott energiabevitelhez. A gyümölcssteák édesítés (cukor, méz) nélkül is nagyon ízletesek, a gyümölcsök természetes íze, aromája ellensúlyozza az édes íz hiányát. A gyerekeket is érdemes a cukor nélküli, vagy csak kevés cukorral édesített tea fogyasztására szoktatni. A tea másik jellegzetes ízesítője a citromlé, a friss citrom. Ennek nemcsak ízesítő hatását tudjuk kihasználni, hanem a teába cseppentett citrom leve a tea behártyásodását is megakadályozza. Érdemes azonban tudni, hogy a citrom értékes C-vitamin tartalma a forró teába téve elvesz, ezért érdemes melegen csak pár cseppet tenni bele, és a többit akkor hozzáadni, amikor kihűlt. Az erős, magas koffeintartalmú teának vízajtó hatása lehet.

Kávé

A kávé fogyasztása kapcsán szintén be kell tartatni a mértékletességet koffeintartalma miatt. Egy csésze (0,5 dl) feketekávé kb. 80-100 mg koffeint tartalmaz, kétszer annyit, mint egy bögre (2,5 dl) fekete tea. A kávé fogyasztása szintén egyéni ízléstől függ, van, aki csak „üresen”, de van, aki cukorral, édesítőszerrel, tejjel, kávétejzínnel, tejszínhabbal ízesítve fogyasztja, így a kávé energiatartalma a hozzáadott egyéb összetevőktől függ.

A túl sok kávé (illetve egyéb koffeintartalmú italok) fogyasztása káros a szervezetre. Napi 3-4 csésze feketekávé elfogyasztása már álmatlanságot, nyugtalanságot, súlyos esetben szívritmuszavar, kézremegést idézhet elő. A rendszeres és túlzott koffeinbevitelnek az is lehet a következménye, hogy ha a szervezet nem kapja meg a szokásos adagját, elvonási tünetek jelentkezhetnek, pl. ingerlékenység, fejfájás, hányinger.

Napi 1-2 csésze kávé elfogyasztása még nem káros az egészségre.

Forró csokoládé

Téli estén igazi csemegének számíthat a tejjel és csokoládéval készült forró csokoládé. Egyrészt alkalmas folyadékpótlásra, másrészt édesség iránti vágyunkat is csökkentheti, mivel nem kell hozzá nagy mennyiségű csokoládé, de annak ízét, illetve hasznos összetevőit így is élvezhetjük. Ízesítése sokféle lehet, alkoholos és alkohol nélküli fajtái egyaránt kedveltek. Legegyszerűbb elkészítési módja, amikor a tejet különféle fűszerekkel, pl. fahéj, vanília, szegfűszeg, stb. együtt melegítjük, majd belereszeljük a csokoládét, ami a meleg tejben felolvad. A forró csokoládék készítése esetében mindig töltetlen csokoládét válasszunk, és ha lehet, minőségi, magas kakaótartalmú fajtákat.

Néhány forró csoki recept (1 adag):

Karamellás, fahéjas forró csoki

3 evőkanálnyi cukrot kevés fahéjjal együtt karamellizálunk egy lábasban, majd

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 10. szám, 2006. október

hozzáöntünk 2-3 dl tejet. Ezután belereszeljük, vagy beletördeljük a 25 g csokoládét, ami ízléstől függően lehet ét-, tej-, vagy fehér csokoládé. Az egészet összekeverjük és felforraljuk. Pohárba öntve tetejét akár fahéjjal, akár csokoládéforgáccsal díszíthetjük.

Spanyol forró csoki

40 g étcsokoládét belereszelünk 2-3 dl tejbe, majd kevés fahéjjal ízesítjük, felmelegítjük. Hozzáadunk egy tojássárgáját, és habverővel

besűrűsödésig keverjük. Csak melegítjük, forralni nem kell.

Ír forró csoki

1,5 dl tejet 25 g tejcokoládéval összemelegítünk és hozzáadunk egy teáskanányi kakaóport. Az egészet felforraljuk, majd a tűzről levéve hozzákeverünk 1-2 cl whiskyt és 1,5 dl habtejszínt. Az elkészült forró csoki tetejét felvert tejszínhabbal és csokoládéforgáccsal díszíthetjük.

Különféle folyadékok energia és tápanyagértékei:

	mennyiség	energia	szénhidrát	fehérje	zsír
Tej 1,5 %	2 dl	98 kcal	10,6 g	6,8 g	3 g
Narancslé 100 %-os	2 dl	96 kcal	20,2 g	1,3 g	0,46 g
Kóla	2 dl	84 kcal	21 g		
Kóla light	2 dl	0,8 kcal	0,2 g		

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 10. szám, 2006. október

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.t-online.hu
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
www.pragent.hu