

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 11. szám, 2009. november



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** 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 használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

A hideg idő beköszöntével egyre ritkábban élvezhetjük a napfényt, s ezzel együtt a motivációnk is jellemzően alábbhagy, ha mozgásról van szó. Gyakrabban nassolunk, és fogyasztunk energiában gazdag ételeket az évnek ebben az időszakában. Mindez egyenes útja a nem kívánt súlygyarapodásnak. Novemberi hírlevelünkben ötleteket adunk ahhoz, hogy miként kerülhetjük el a felesleges kilókat, úgy hogy mindeközben megőrizzük ellenálló képességünket, és felkészítsük szervezetünket a télre.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 11. szám, 2009. november

Télre hangolt táplálkozás „melegen ajánlva”

Novemberben, a hideg idő beköszöntével már egyre kevesebb a szabadba csalogató, melengető napfény, és a pihenni térő természetet követve mi is inkább hajlamosak vagyunk a „bevacolódásra”. A téli hónapok alatt általában nem mozgunk eleget, mindemellett – az ünnepek jegyében – gyakrabban fogyasztunk energiadúsabb étkeket, s így könnyen felszedhetünk néhány felesleges kilót. Bár a nyári repertoárhoz képest szűkebb a választék a szervezet védekező rendszerét támogató friss gyümölcsből és zöldségből, az idényjellegű nyersanyagok között is szép számmal találunk olyanokat, amelyek hatékonyan képesek fokozni szervezetünk fertőző betegségekkel szembeni ellenállását. Novemberi hírlevelünkben – elsősorban táplálkozástani szempontból – összefoglaljuk mindazt, amire érdemes figyelni ahhoz, hogy nem kívánt súlygyarapodás nélkül, kellően felvértezzük szervezetünket a téli időszakra.

Anyagcserénk és a hőmérő összefüggései

Testünk hőszabályzó rendszerének köszönhetően szervezetünk hőmérséklete a változó külső hőmérséklet ellenére is viszonylag állandó szinten tud maradni. A bőrünkben összeszűkülő erek, a csökkenő verejtéktermelés hőleadásunk mérséklődését szolgálják. A hidegben való didergés, toporgás, azaz az

önkéntelenül növekvő izomaktivitás viszont az intenzívebb hőtermelést teszi lehetővé, akárcsak kisebb-nagyobb mértékben fokozódó alapanyagcserénk. A hideg környezet, megfelelő öltözködés mellett, minimálisan, mindössze néhány százalékkal ugyan, de megnövelheti energiaszükségletünket. Hazánkban ez legfeljebb olyan hideg januárban fordulhat elő, amilyen ritkán tapasztalható. Mindezek tükrében felmerül a kérdés, hogy mitől kúszik fel mégis sokaknál néhány kiló a téli időszakban? Tény, hogy a zsírszövet szerepet kap testünk hőszigetelésében, ami egyfajta magyarázata lehet annak, hogy önkéntelenül gyarapítjuk zsírpárnáinkat a hidegebb időszakban. A legújabb kutatási eredmények szerint a kevesebb napfény és a csökkenő hőmérséklet beindíthatja az emberben az ún. **barna zsírszövet** fokozott termelését is, amely szövetről kimutatták, hogy 300-szor több hőt képes egységnyi mennyiségre vetítve termelni, mint más szövetféleség. Mivel azonban a hideg évszakban többnyire fűtött helyiségben tartózkodunk, így ennek köszönhetően a barna zsírszövet szerepe ma már nem olyan kifejezett, mint amilyen az a régebbi időkben lehetett. Lényeges tudatában lennünk annak, hogy a téli időszak alatti súlygyarapodás fő oka alapvetően nem a természetes folyamatokban keresendő, hanem a mérték elvesztésében, vagyis, bár a hideg környezet miatt kicsivel megnőhet az energiaszükségletünk, azonban ennél gyakran

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 11. szám, 2009. november

többet fogyasztunk, illetve a megszokottnál kevesebbet mozgunk.

(Az anyagcseréről bővebben olvashat 2009. januári Hírlevelünkben.)

Védelmi stratégia a hideg ellen

Ahhoz, hogy szervezetünk felvehesse a harcot a kórokozókkal szemben, fontos, hogy rendszeresen, kellő mennyiségben gondoskodjunk ehhez tápanyagokról és folyadékról. A megfelelő folyadékellátottságnak a hideg beálltával elmaradhatatlan részét képezik a **meleg innivalók**, a különböző teafélék, a kakaó, tejeskávé, kávé is, melyek – a túlzásokat kerülve – részei lehetnek mindennapjainknak. A kiegyensúlyozott táplálkozás keretein belül a betegségmegelőzés szempontból kitüntetett szerepe van a **C-vitaminnak**. Vízben oldódó lévén könnyen kiürül a szervezetből, ezért fontos, hogy nap mint nap, folyamatosan fedezzük elegendő bevitelét. Megtalálható a friss zöldségekben és gyümölcsökben, nagyobb mennyiségben pl. a citrusfélékben, kiviben, de ne feledkezzünk el a hazánkban tradicionális téli C-vitaminforrásról, a savanyú káposztáról, valamint a télálló körtéről, almáról se. Immunrendszerünk erősítését szolgálja, ha a sárgarépa, a sütőtök, a zöldleveles zöldségek, stb. rendszeres fogyasztásával gondoskodunk testünk kielégítő **béta-karotin** ellátottságáról. A télen is elérhető egyéb zöldségfélék – petrezselyemgyökér, zeller, cékla, karalábé, retek, fekete retek, kígyóborka –, valamint a hüvelyesek – szárazbab, lencse,

sárgaborsó – felhasználása nemcsak vitamin- és ásványianyag-, hanem rosttartalmuk miatt is ajánlott. **E-vitamin** szükségletünket fedezni tudjuk kevés mandula, mogyoró, napraforgómag, napraforgó olaj, búzacsíra, búzacsíra olaj, vagy avokádó étrendbe iktatásával. Lényeges, hogy szervezetünk számára megfelelő arányban szolgáltatassuk a különböző ásványi anyagokat, köztük a **cinket**, a **szelént** is. Cinkben bővelkednek a vörös húsfélék, a teljes kiőrlésű kenyerek és gabonafélék. A szelén megtalálható pl. a napraforgómagban, a tonhal konzervben, a tőkehalban. Stressz hatására a vitaminok és ásványi anyagok fokozottabban ürülnek szervezetünkéből, amit figyelembe kell venni étrendünk összeállításánál. Mindemellett ismerünk vírusellenes hatású növényeket is, melyek közül pl. a **fokhagyma** a magyar konyha egyik jellegzetes ízesítőanyaga. A **pre- és probiotikumok** rendszeres fogyasztása támogatja bélflóránk megfelelő működését, s ezen keresztül nagymértékben hozzájárul szervezetünk védelméhez.

Ha végignézünk a felsorolt élelmiszer alkotóelemeken, meglepődve tapasztalhatjuk, hogy hazánk, még távolabbra tekintve Európa különböző országainak ünnepi étkeiben visszaköszönnek ezek az összetevők. A hozzájuk fűződő legendákról – pl. a fokhagyma mézzel, vagy az alma dióval, mint az egészség szimbóluma – olykor kiderülhet, hogy valóságalapjuk is van.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 11. szám, 2009. november

Téli ízelítő

Az előzőekben említett, testünk védekezése szempontjából kiemelkedő jelentőségű összetevők megtalálhatóak egy jól összeállított étrendben. Az alábbiakban következzen ehhez néhány ötlet:

Reggeli: probiotikus joghurt zabpehellyel vagy tejben főtt gabonakása friss gyümölccsel, mandulával

Tízórai /uzsonna: mézes sárgarépa-alma saláta, vagy szezámagos káposztás tönkölypogácsa

Ebéd: kelbimbós-laskagombás csirkeraguleves, fokhagymás grillezett hal, brokkolival töltött sajtos burgonya, céklasaláta, fahéjas sült alma, vagy lencseleves, spenótos göngyölt csirkemell, zöldséges barnarizs, ecetes kígyóuborka saláta, süttőtökpuding

Vacsora: avokádókrémes melegszendvics citrommal ízesítve, vagy padlizsános-cukkinis főtt durumtészta vegyes salátával.

Az ígéret szép szó...

Az életmódváltásra vonatkozó közelgő újévi fogadalom betartása könnyebben fog menni, ha már most ráhangolódunk a változtatásra. Próbáljunk az ünnepi készülődés közepette is figyelni az alábbiakra:

Elkerülhető a kapkodás, az elfelejtett hozzávalók utáni rohangálás és a felesleges sorban állás, ha időben elkészítjük a menütervet és az adott étkezésem résztvevők számához igazított bevásárló listát. Próbáljunk változatos, sok gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó étrendet

összeállítani az ünnepekre. Ét elkészítés előtt pontosan mérjük ki a szükséges nyersanyagokat és tegyük félre azokat. Ezzel elejét vehetjük a csábító „csipegetésnek”, ami az ünnepek utáni plusz kilók gyakori előidézője. Kóstoláshoz csak a legkisebb szükséges mennyiséget fogyasszuk el. Merjünk kísérletezni, újítani, és ételkészítésnél éljünk az olyan zsírszegény konyhatechnológiai módszerekkel, mint az agyagedényben párolás, gőzben főzés, sütőzacskóban vagy alufóliában, teflonedényben sütés, stb. A nagyobb energiasűrűségű, zsiradékban és cukrokban bővelkedő ételeknek is helye lehet az ünnepi asztalon, de fogyasztásuknál tartsunk mértéket, és részesítsük előnyben az összetett szénhidrátban, rostban gazdagabbakat. Az alkoholos italok fogyasztásában különösen legyünk körültekintőek! (Az alkoholfogyasztásról bővebben 2008. decemberi Hírlevelünkben tájékozódhat.) Szellőztessünk gyakrabban, ha nagyobb társaság gyűlt össze. A sok tennivaló mellett is szakítsunk időt a kellő alvásra, ügyeljünk testi-lelki állapotunkra. Szabadságunk alatt a passzív pihenést – a család, a barátok bevonásával – ötvözzük aktív kikapcsolódással, közös sétával, táncsal, szívünkhöz közel álló mozgással.

Ha figyelünk az elmondottakra, nem átvészelnünk, hanem élvezni fogjuk a közelgő telet, és bizakodóbban nézhetünk elébe az új esztendőnek.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 11. szám, 2009. november

Felhasznált források:

URL: [http://www.eufic.org/article/en/artid/combating-winter-infections/\(2009.11.23.\)](http://www.eufic.org/article/en/artid/combating-winter-infections/(2009.11.23.))

URL: <http://www.news-medical.net/news/20090824/Increased-BAT-function-could-prevent-obesity.aspx>
(2009.11.24.)

Domonkos Andrea: Étrend a hideg téli hónapokban. Élelmezés, 2000/1.

Schmidt Judit: Védelem a hideg ellen kívülről-belülről. Táplálkozási Akadémia előadás, 2009.11.11.

Tóth Bernadett: Karácsony és szilveszter lelkiismeret-furdalás nélkül. Táplálkozási Akadémia előadás,
2009.11.11.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György
Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György
Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.
Tel.: 06 1 269-2910
Fax: 06 1 210-9075
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu