

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 7. szám, 2008. július



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 teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték forrásként.

Ételeink korszerű megválasztása és elkészítési módja az év minden napján fontos. A nyári időszak azonban különösen változatos táplálkozási lehetőségeket nyújt, hiszen a zöldségek és gyümölcsök legnagyobb választéka ezekben a hónapokban érhető el. Ehhez igazodik csökkent energiaigényünk is, így apró változtatásokkal tehetünk azért, hogy az ételeink egészségesebbek legyenek.

Júliusi hírlevelünkben az „okos” vásárláshoz, a változatos elkészítéshez és a minőségi étkezésekhez kívánunk ötleteket adni.

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

I. évfolyam 7. szám, 2008. július

Ételkészítés: hogyan készíthetjük étkeinket, hogy megvalósuljon az egészséges étrend?

Napjainkban már valóban számtalan terméket találunk a boltok polcain, sőt még a piacon is a bőség zavarával küzdünk a zöldség és a gyümölcs kínálatát tekintve. Ha szeretnénk egészséges(ebb)en étkezni, akkor bizony jól körül kell nézni, mielőtt választunk, akár csak magunknak, vagy az egész családnak vásárolunk.

Nézzünk néhány alapvető tényre, aminek ismeretében könnyebben tudunk dönteni.

Egészséges étrend – „okos” vásárlás

Minden finom étel, ital a jó alapanyagokra épül, ahogy minden más az életben.

Ezért fontos, hogy *megbízható helyen* vásároljunk, majd a következő lépésben győződjünk meg a jó minőségről is: *olvassuk át a címkét!*

A legfontosabb információkat megtaláljuk:

- az összetevőket csökkenő mennyiségi sorrendben,
- a tápanyagtartalmat 100 g-ra vagy 100 ml-re, illetve egy meghatározott adagra, sőt napjainkban már a viszonyítást is az INBÉ-hez (Irányadó Napi Beviteli Érték),

erről bővebben a Tudományos életmódtanácsok című hírlevél II. évfolyam 10. számában olvashat.

- a gyártót – sokszor már ennek ismerete is garanciát jelent
- a fogyaszthatósági időt (gyorsan romló termékeknel), vagy a minőségmegőrzési időt (hosszabban eltartható áruknál),
- az allergiát kiváltó összetevőket (pl. nyomokban mogorót tartalmaz) vagy éppen a mentességet (pl.: gluténmentes)
- árat, egységárat kg-ra, vagy literre – ez utóbbihoz könnyen tudunk viszonyítani különböző cégek, különféle termékeinek árai között
- ...és természetesen a legfontosabbat, a *termék nevét*.

Nézzünk egy példát, miért is fontos mindez: történetesen, ha reggeli ital felirat van a csomagoláson, akkor ne csodálkozzunk, hogy kibontva és megkóstolva mégsem tejet találunk a dobozban vagy a zacskóban. Hasonló a helyzet a frissföllel, vagy a krémföllel, melyek nem azonosak a tejföllel. A laikusok számára tovább bonyolódik a helyzet a zsírtartalommal, mert mindegyik termékből készül normál („piros”) és csökkentett zsírtartalmú („kék” csomagolású) változat is.

Viszont vannak választásunkat megkönnyítő megoldások, azaz a „logók”, például a szívbarát, vagy a kiváló magyar élelmiszer emblémája.

Csomagolás nélkül

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEμία

Hírlevél

I. évfolyam 7. szám, 2008. július

Nemcsak a boltok pultjain találunk friss zöldséget, gyümölcsöt, de érdemes ellátogatni a közeli piacra is. Választhatunk hazai és külföldi terméket egyaránt.

Jó alapanyaggal kezdődhet az ételkészítés

Most a nyár közepén a friss gyümölcsök, zöldségek széles választékának köszönhetően a bőség zavarával szembesülünk. A hagyományos, magyaros ételek (lecsó, szilvás gombóc) mellett, friss saláták, turmixok, gyümölcsös édességek számtalan variációját készíthetjük magunk és a családunk számára egyaránt. Nézzük sorba, mit is tehetünk, hogy egészségünket szolgálják akár a hagyományos, akár a „modern” ételeink.

Ami fontos: a mennyiség és a minőség

Természetesen, ha egy ételről, italról megállapítjuk, hogy minőségileg kifogástalan, az még nem jelenti azt, hogy korlátlanul lehet fogyasztani (például egy friss gyümölcsből, zsírszegény tejből, mézből készített turmix).

És fordítva is igaz: kevésbé jó összetételű, ámde finom ételből, italból is fogyaszthatunk kis mennyiségben, nem kell lemondanunk róla örökre. (például egy finomliszttel készített tepertős pogácsa).

Nyáron különösen fontos, hogy a melegben inkább könnyen emészthető és kisebb energiatartalmú ételeket készítsünk. Egyrészt ne terheljük túl szervezetünket nehéz, zsíros,

puffasztó fogásokkal. Másrészt nyáron kevesebb az energiaigényünk, mint télen.

A kalóriákat nemcsak a mennyiség csökkentésével tudjuk „lefარagni”, hanem sok apró figyelmességgel, változtatással tehetünk azért, hogy étrendünket egészségesebbé tegyük.

Lássuk étkezésenként:

Reggelinél:

- válasszunk teljes kiőrlésű lisztet tartalmazó péksüteményt, kenyeret, illetve gabonapelyhet (így a gabonaszem egésze őrlésre kerül, tehát valamennyi vitamint, ásványi anyagot tartalmazni fogja, a mag korpa részének rosttartalma segíti az emésztőrendszer működését, ezáltal megelőzni a székrekedés kialakulását),
- csökkentett zsírtartalmú (light) margarint fogyasszunk.

Az összetélt tekintve találunk kedvező, nagy (egyszeresen és többszörösen) telítetlen zsírsavtartalmú margarínokat, melyek jótékony hatással vannak a szív és érrendszer működésére.

- igyunk csökkentett zsírtartalmú tejet, hozzájárulva ezzel teljes értékű fehérje és kalciumbevitelnkhöz,
- együnk sovány felvágottat (fontos vasforrás) vagy sovány sajtot (fontos kalciumforrás), melyek egyúttal értékes

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 7. szám, 2008. július

aminosavakból felépülő fehérjéket is tartalmazznak,

- fogyasszunk friss zöldséget (paprika, paradicsom, uborka, retek, hagyma), mert kevés energia mellett kedvező vitamin és ásványi anyag, valamint rosttartalmuk van

Kisétkezéseknél:

- együnk friss gyümölcsöt
 - önállóan, nyersen
 - gyümölcssalátának elkészítve
 - tejjel, tejtermékkel kombinálva (gyümölcsös joghurt, krémtúró, turmix)

Ebédnél:

- naponta egyszer fogyasszunk főtt ételt, akár otthon vagyunk, akár a munkahelyünkön vagy éppen a szabadságunkat töltjük
- igyekezzünk zöldségalapú fogásokat összeállítani (nemcsak főzelék, de rakott ételek, mártások formájában)
- kis mennyiségű növényi eredetű zsiradékkal (olaj, margarin) készítsük az ételünket
 - sokan vélik úgy, hogy az olaj egészséges, így diétás, valamint energiaszegény is egyúttal.

Az igazság azonban az, hogy a zsír és az olaj közel azonos energiatartalommal rendelkezik, a

különbség abból adódik, hogy a zsír állati eredetű, illetve szobahőmérsékleten szilárd, az olaj növényi eredetű, illetve szobahőmérsékleten folyékony halmazállapotú, és az olaj nem tartalmaz koleszterint, szemben a zsírral.

Általánosságban elmondhatjuk, hogy a növényi zsiradékok kedvezőbb zsírsavösszetétellel rendelkeznek, mint az állati eredetűek.

- húsételek készítéséhez sovány húst vásároljunk,
 - akár levest, ragut, pörköltet, párolt vagy sült húst készítünk, figyeljünk a felhasznált olaj mennyiségére (100 g hústra kb. 5 ml, azaz 1 kiskanál olajat számítsunk, vagy 5 g főzőmargarint)
 - sovány hússal és kevés zsiradékkal a legtöbb magyaros ételt (pl.: gulyás, pörkölt, halászlé) el tudjuk készíteni kedvezőbb összetételű változatban
- legalább heti egy-két alkalommal fogyasszunk tengeri halat – szintén kevés zsiradékkal elkészítve (grillezve, alufóliában sütve vagy mikrobán)
- mennyiség szempontjából a leves, illetve a főzelék esetén egy adag kb. 3-4 dl legyen
- a főzelékféléket a hagyományos rántás helyett habarással is készíthetjük:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA

Hírlevél

I. évfolyam 7. szám, 2008. július

- zsírszegény tejföllel, vagy kefirrel, így lényegesen kisebb a zsiradék-, ezáltal az energiatartalma is
 - ún. száraz rántással, amikor a lisztet zsiradék nélkül pirítjuk
 - finomliszt helyett használjunk teljes kiőrlésű, vagy graham lisztet a sűrítéshez
 - a nyári melegben érdemes ritkán fogyasztani a szárazhüvelyeseket (lencse, sárgaborsó, szárazbab) puffasztó hatásuk miatt, illetve a zsiradékban (akár olajban, akár zsírban) sült ételeket, mivel kis mennyiségben is sok energiát tartalmaznak
 - ha magunk készítünk tésztaételt (pl.: szilvás gombóc, palacsinta, pogácsa) akkor a finomlisztet részben, vagy egészben lecserélhetjük teljes kiőrlésű lisztre, így előnyösebbé tehetjük a hagyományos ételeinket
- a nyári időszakban az otthoni (hagyományos és mikrohullámú sütő) sütés mellett, a szabadban történő sütést is kihasználhatjuk: grillezést, nyáron sütést
 - készíthetünk a sültetekhez friss salátát: jó tudni, hogy a majonézzel, tartárral, készült saláták energiatartalma általában nagy, ezért salátaöntetként inkább kefirt vagy joghurtot, olíva- vagy más salátaolajat, pl.: tökmagolajat használjunk
 - élvezzük a zöldségfélék természetes ízét és kerüljük a sózást,
 - ügyeljünk az étel mennyiségére is, ezzel sokat tehetünk testsúlyunk megőrzése érdekében

Vacsoránál:

- különösen figyeljünk az időpontra, a nap utolsó étkezése lehetőleg este 6-7 óra körül legyen,
- könnyen emészthető ételt válasszunk az éjszakai alvás előtt
 - ízletesen, energiaszegényen készíthetünk grillezve és alufóliában sütvé húst, halat, zöldségfélét,

...és még néhány gondolat:

- az egészséges táplálkozás fontos kiegészítője a helyes folyadékfogyasztás:
 - napi minimum 1,5-2 liter folyadékot (fizikai aktivitástól, időjárástól függően többet) célszerű meginni, ezzel segítjük szervezetünk működését, a vesék könnyebben választják ki a méreganyagokat a vizelettel
 - alkoholt mértékkel fogyasszunk, inkább az ételhez harmonizáló bort

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 7. szám, 2008. július

válasszunk, és gasztronómiailag

élvezzük az alkohol hatását

- kávéét szintén mértékkel, napi 1-2

csészével ihatunk

- teából elsősorban a gyümölcs és zöld

variációkat részesítsük előnyben és

élvezzük az aromájukat

...végül, de nem utolsó sorban:

az egészséges táplálkozás

kiegészítéséhez fontos a testmozgás, a

rendszeres fizikai aktivitás és

természetesen a dohányzás mellőzése.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Barnáné Susa Éva (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