

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 2. szám, 2012. február



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.

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

V. évfolyam 2. szám, 2012. február

Tudta-e?

...a tavaszi fáradtság nem betegség, hanem tél végi hiányállapot?

...hogyan az azon nemzetek körében, ahol az egy főre jutó halfogyasztás magasabb (Izland: 90 kg/év), a téli depresszió sokkal kisebb arányban fordul elő, mint a kevesebb halat fogyasztó országokban (USA: 24 kg/év)?

...hogyan a hangulatváltozásokkal járó állapot az északi országokban gyakoribb; az amerikaiak 5 %-a, a floridaiak 9,7 %-a, a finnek 9,5 %-a és az írek 20%-a szenved tőle?

...hogyan egy bögre forralt bor 200, egy forró csoki elfogyasztása 400 kilokalória plusz energiát is jelenthet szervezete számára?

...hogyan egy órás sádjéssel akár 600-700 kilokalóriát is elégethetünk?

Tél végével itt a tavaszi fáradtság

Fáradtság, nyugtalanság, aluszékonyság, fokozott étvágy és az ezzel együtt járó hízás, társaságkerülés, dekoncentráció, libidó csökkenése, általános rossz közérzet – mind a tél végi időszak jellemző panaszai. Bizonyos szintig természetes az ilyenkor jelentkező pesszimizmus, ám amikor ez az állapot már nem csak hangulati ingadozás, hanem az egyén napi ritmusában is zavart okoz, és évről-évre ugyanazon időszakokban tér vissza, szezonális depresszióként diagnosztizálják.

Bár az idő már javul, a nappalok még mindig rövidek.

A fény életfunkcióink alapvető szabályozója. A retinán keresztül jut szervezetünkbe, befolyásolva így a testhőmérsékletet, hormonszintet. A fényhiány okozható belső biológiai óránk felborulásáért, és azért, hogy a téli időszakban csökken a melatonin és szerotonin hormonok termelődése, ezek ugyanis a kedélyállapotért és a helyes alvási ciklus kialakításáért felelősek. Nem bizonyított, de egyes tanulmányok szerint összefüggés fedezhető fel az alacsony D-vitamin-szint és a rosszkedv között, mely szintén napfény hatására termelődik a bőrben.

A téli depresszió gyakoribb azokban az országokban, ahol rövidebbek a nappalok, és nők körében nagyobb arányban fordul elő, mint férfiaknál. Sokszor jellemző az időseknél, és azoknál az embereknél, akik napjaikat fényben szegény, ablak nélküli környezetben töltik.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 2. szám, 2012. február

Irány a szabadba!

A sötétség enyhítésének leghatásosabb módszere a hiányzó fény pótlása. Ezt megtehetjük a mesterséges fényterápia segítségével is, de természetes gyógymódként a téli sportok széles választéka áll rendelkezésünkre.

A szabadtéri mozgás egyre elterjedtebbé válik a telelni vágyók körében, mely az aktív mozgáson túl a léleknek is kiváló kikapcsolódást jelent. Gondoljunk csak a táj szépségére, a világos színekre, a napfényre és magára a környezetváltásra. Ezek mellett a sport élénkíti a vérkeringést, fokozza bizonyos hormonok – például a szerotonin – termelődését, beindítja a szervezet „fűtőberendezését”, a napfény serkenti a bőrben a D-vitamin szintézisét. Így a hideg a legritkább esetben jut csak eszünkbe ilyenkor. A síelés, kocogás, kirándulás mozgósítja a zsírraktárakat, segíti a fogyást vagy az optimális testsúly megtartását. Fizikai aktivitás közben javul a tápanyagok hasznosulása, gyorsabbak lesznek az anyagcsere folyamatok, javul az alvás minősége. A társaságban eltöltött idő segít a stressz oldásában, a napközben elért sportsikerek pedig önbizalom növelő hatásúak.

Vitaminok, ásványi anyagok pótlása

Amíg tart a hideg, a megfelelő ásványi anyag- és vitaminpótlás az immunrendszer védelme érdekében különösen fontos.

Javasolt napi vitaminbevitel és forrásaik

Vitamin	Szükséges napi mennyiség	Miből fedezzük?
A-vitamin	1 mg	10 dkg csirkemáj, 2 db tojás
D-vitamin	0,005-0,006 mg	20 dkg tonhal, 10 dkg Rama margarin
E-vitamin	12-15 mg	15 dkg gesztenye, 5 dkg dió
K-vitamin	70-80 mg	10 dkg savanyú káposzta, 10dkg spenót
C-vitamin	minimum 100 mg	20-25 dkg zöldség, citrusféle naponta 3 alkalommal
B ₁ -vitamin	1,2-1,4 mg	10 dkg búzacsíra, 15 dkg sovány sertéshús
B ₂ -vitamin	1,2-1,6 mg	20 dkgogyoró
B ₆ -vitamin	1,2-1,6 mg	20 dkg hús, hal, zöldségfélék

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 2. szám, 2012. február

Javasolt napi ásványi anyag-bevitel és forrásaik

Ásványi anyag	Szükséges napi mennyiség	Miből fedezzük?
Magnézium	300-350 mg	5-10 dkg olajos mag, teljes kiőrlésű gabona, tej, máj
Cink	9-10 mg	20 dkg csirkemáj, húsok, 5 dkg szárazbab
Foszfor	700 mg	20 dkg olajos hal, 1 tojássárgája
Kálium	2000 mg	20-25 dkg zöldség, gyümölcs naponta 2-3 alkalommal
Kalcium	1000 mg	15-20 dkg sajt, 20 dkg juhtúró, 10 dkg mák
Vas	12-15 mg	20 dkg csirkemáj, húsok

Sport és étkezés

Általános elképzelés, hogy a téli időszakban szervezetünknek energiában, zsírban dúsabb, laktatóbb ételekre van szüksége. Ha többet mozgunk, akkor valóban több energiát igényel, de ezt ne az állati eredetű zsírokból és cukorból fedezzük. Az alacsonyabb hőmérséklet viszont – a mi időjárási körülményeink mellett – nem növeli az energiaszükségletet. Az étkezéseknek egész évben az egészséges táplálkozás elveit kell követnie. Sportoláskor különösen fontosak a könnyen emészthető ételek, a túl zsíros táplálékok ugyanis sokáig tartózkodnak a gyomorban, kellemetlen közérzetet, esetleg puffadást okoznak, a mozgás kellemetlenné válhat. A nagy cukortartalmú élelmiszerek rendszeres, bőséges fogyasztása sem kívánatos..

Ha lehetőségünk van még síelni - hiszen hivatalosan tart még a síszezon - a mozgás előtt 1-2 órával fogyasszunk tápanyagokban gazdag, laktató, de az emésztőrendszert nem terhelő ételt. Legyen a táplálkozás gabonaalapú, közülük is válasszuk a teljes kiőrlésű termékeket, mint a korpás, magvas pékáruk, barna rizs, különböző pelyhek, korpák. Fehérjeforrásként együnk sovány húsokat és tejtermékeket, omega-3 zsírsavban gazdag tengeri halakat. Egészítsük ki ezeket zöldségekkel, gyümölcsökkel, melyekkel hosszú időn keresztül biztosíthatjuk a jóllakottság érzését. Válogassunk a különböző színű növényi élelmiszerekből, és fogyasszuk őket frissen, aszalt, szárított vagy lé formájában.

A szervezet folyadékigénye hideg időben sem csökken, már sportolás közben ügyelni kell a megfelelő pótlásra, hogy a kiszáradást elkerüljük. Igyunk elegendő vizet, a mozgás befejezése után pedig egy leves, gyümölcsös turmix, tejes ital elfogyasztása segít a folyadékvesztés és az energia pótlásában.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 2. szám, 2012. február

A felesleges kalóriák

A hidegben jól esik egy pohár meleg ital, forralt bor, forró csokoládé, de ezzel akár egy főétkezésnek megfelelő energiamennyiséget is elfogyaszthatunk. Az alkoholnak nagy az energiatartalma, a kakaó és a tejszín az édességek zsírtartalmát növelik. A hozzáadott cukorral együtt energiadús italokká válnak, ráadásul a fokozott inzulintermelés miatt gyors éhségérzetet váltanak ki. Igyunk a hidegben mézzel ízesített gyümölcs- vagy zöld teát, kakaót vagy tejeskávét tejszín nélkül. Az alkoholt egy pohár száraz bor formájában a vacsora étkezés alkalmával fogyasszuk el!

A koffeintartalmú italok mennyiségét mérsékelni kell, nagyobb adagban fejfájást, ingerlékenységet okozhatnak, vízhajtó hatásuk miatt pedig kiszáradást idézhetnek elő.

A nassolás iránti vágyat az édesség helyett csillapítsuk magvakkal, sovány tejtermékekkel, aszalt vagy friss gyümölcsökkel, turmixitalal vagy salátákkal.

Felhasznált irodalom

1. Bíró Gy, Lindner K.: Tápanyagtáblázat, Medicina Kiadó, Budapest, 1999.
2. Friedman M.D., Richard A. [1] "Brought on by Darkness, Disorder Needs Light". *New York Times*, 2007-12-18.
3. Hetek - IV. évfolyam, 5. szám, 2000. január 29 - EPA , /00800/00804/00098/6676.html (12K), <http://epa.oszk.hu/00800/00804/00098/6676.html>
4. Hetek - VII. évfolyam, 4. szám, 2003. január 24 - EPA, /00800/00804/00251/37710.html (6K)
5. Ivry, S.: Seasonal Depression can Accompany Summer Sun *The New York Times*. Retrieved September 6, 2008.
6. Kendrick, T. D. : A history of the Vikings, New York, Charles Scribners Sons, 1930
7. Magnusson, A.; Axelsson, J.; Karlsson, M.I M.; Oskarsson, H.(February 2000). "Lack of Seasonal Mood Change in the Icelandic Population: Results of a Cross-Sectional Study". *Am J Psychiatry* 157 (2): 234–8. doi:10.1176/appi.ajp.157.2.234. PMID 10671392
8. Mayo Clinic staff: Seasonal Affective Disorder, 2001. 09. 22.
9. "Vitamin D May Not Be The Answer To Feeling SAD" Mar 2009, <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/03/090317142847.htm>
10. http://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet_Depression.pdf

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 2. szám, 2012. február

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Soós Eszter (dietetikus)

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.mdosz.hu