

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 7. szám, 2012. 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-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 7. szám, 2012. július

Nyáralás, utazás külföldre

Tudta-e ?

...hogya a magyar turisták számára a külföldi célpontok közül továbbra is a sláger Horvátország, a második és harmadik leggyakoribb külföldi nyaralási helyszínek az olasz és görög strandok?

...hogya a mediterrán országokban többek közt azért alkalmaznak intenzív fűszereket, mert azok fertőtlenítő hatással is bírnak?

...hogya az oregánóban, a kakukkfűben és zsászában megtalálható karvakrol a természetben található legerősebb fertőtlenítő hatású anyag? A vizsgálatok szerint 26-szor erősebb, mint a például mûtőkben fertőtlenítésre használatos anyagok.

...hogya a szervezet víztartalma a kor előrehaladtával egyre csökken? Az újszülött szervezete 72%, a felnőtté átlagosan 60%, míg az idős emberé csupán 50% vizet tartalmaz?

...a görögdinnye víztartalma 91,5%?

Nyáralás meglepetések nélkül: mit együnk?

Utazáshoz könnyen emészthető, nem romlékony ételt, szendvicset vigyünk magunkkal, lényeges, hogy ne okozzanak a hasban kellemetlen szorító, puffasztó érzést! Csomagoljuk külön a lédús zöldségeket, mert azok eláztatják a szendvicsünk tartalmát! Gondolnunk kell arra is, hogy a nagyobb víztartalmú töltelékárúk (párizsik, sonkák, májkrémek) gyorsabban romlanak, mint a száraz húskészítmények. Az előzetesen megmosott, fogyasztásra kész gyümölcsökön kívül nassolni valónak mindenképpen olyan élelmiszert vigyünk, amelynek a töltelék része inkább szilárdnak mondható, jól bírja a meleget, nem folyik. Csokoládét nyáron csak hűtőtáskában érdemes szállítani, mert különben megolvad, és csak újra lehűtve fogyasztható, akkor pedig már veszít élvezeti értékéből.

Amikor egy utazást tervezünk, mindig alaposan gondoljuk végig, hogy hova megyünk, vízpart mellé, hegyekbe, esetleg a passzív pihenés formáját választjuk és egész nap a szálláshelyünkön fogunk tartózkodni? Milyen lehetőségeink lesznek az étkezések terén? Milyen ellátásra fizetünk be?

Megérkeztünk!

Ha mediterrán vagy trópusi országokba van lehetőségünk eljutni, könnyen „gazdagodhatunk” bélrendszeri fertőzésekkel. Ezeket a fertőzéseket gyakran az elfogyasztott ételek vagy a víz továbbítja. Enyhe lefolyású eseteknél elég, ha magunk próbálunk meg segíteni a problémán,

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 7. szám, 2012. július

ilyenkor az elvesztett folyadék és ásványi anyagok pótlását ásványvizekkel, gyümölcslevekkel, rehidrááló izotóniás italokkal pótolhatjuk. A tünetek kezelésére hasfogók, görcsoldók jönnek szóba.

Súlyosabb esetben azonban keressünk fel egy helyi orvost, mert akár a bélmozgás csökkentésére ható gyógyszerre, de előfordul, hogy antibiotikumokra is szükség lehet.

Gyerekek esetében azonnal forduljunk orvoshoz, mert a kiszáradás veszélye náluk hamarabb fennáll. Ilyen esetben a folyadékpótlás infúzió formájában könnyebben kivitelezhető.

Ha a fertőzéseket meg szeretnénk előzni, indulás előtt egy héttel szedhetünk többkomponensű probiotikus készítményeket, amelyeket magunkkal is vihetünk. Ilyen készítmények már gyerekek számára is elérhetőek.

13+1 tanács:

1. Mossunk gyakran kezet szappannal, legyen nálunk egyszer használatos fertőtlenítő kendő.
2. Csak palackozott vizet fogyasszunk, még fogmosáshoz is (erre főként az Európán kívüli országokban van szükség).
3. Ahol palackozott vizet indokolt inni, ott kerüljük a jégkását, jégkockákat az italokba, koktélokba, hiszen azok is csapvízből készülnek.
4. Az utcai ételárusokkal legyünk óvatosak, nézzük meg a standok körülményeit, higiéniját, a kiszolgáló személyt is, de inkább ne vásároljunk ilyen helyeken.
5. Csak a jól átsütött húsokat, főtt ételeket vegyük és együk meg.
6. A zöldségeket, gyümölcsöket mindig alaposan mossuk meg.
7. Inkább gyárilag csomagolt jégkrémet vegyünk. Ha mégsem tudunk ellenállni a fagyalt költeményeknek, akkor lehetőleg cukrászdát keressünk, ahol a higiénias körülmények jobbak, mint egy utcai fagyiarusnál. A nagy forgalmú árusító helyeken jó eséllyel friss fagyaltot kapunk.
8. Tengeri ételeket mindig a partokhoz közeli területeken érdemes venni, mert ott valószínűleg friss árut kapunk, a szárazföld belsejében ez kockázatos lehet. Aki először fogyaszt életében tengeri „herkentyűt”, az kis mennyiségben próbálja ki, hogy ne váltson ki allergiás tüneteket.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 7. szám, 2012. július

9. Ha valakinek ismert táplálékallergiája van, akkor a megfelelő ellenszert, gyógyszert mindenképpen vigye magával a nyaralásra. Lisztérzékeny betegek nyaralás alkalmával tartsanak maguknál egy kisebb túlélőcsomagot, amit felhasználhatnak akkor, ha a szálláshely nem tud azonnal gluténmentes termékeket beszerezni.
 10. Akinek a nyaralás kedvéért sem függeszthető fel a diétája – pl. cukorbeteg, epebeteg, gyulladáisos bélbeteg, táplálékallergiások – azoknak fokozottan oda kell figyelni a táplálkozásra a nyaralás alatt is.
 11. Tartsunk mértéket az étkezések terén. A legtöbb szálloda manapság bőséges reggelit biztosít svédasztal formájában, valószínű, hogy mindennap ugyanazt. Ne essünk abba a hibába, hogy azonnal mindent meg kell kóstolnunk. Ezzel nemcsak a rosszullétet kerüljük el, hiszen nagy melegben tele hassal nem nagy élmény sétálni sem, de mértékletességünkkel a nem kívánatos plusz kilók felszedését is megakadályozzuk.
 12. Ha már egy idegen országba van lehetőségünk eljutni, akkor legyünk kíváncsiak a kultúrájukra, és a gasztronómiájukra is. A helyi ételspecialitást sokszor nem a legjobb éttermekben találjuk meg – hiszen ott már törekednek a nemzetközi ízvilágra, – hanem a kisebb pubokban, étkezdékben, piacok eldugott sikátoraiban, kávézóknál, utcai talponállóknál. Kérdezzük meg idegenvezetőnket vagy a helyieket, mit ajánlanak, természetesen a fenti tanácsokat tartsuk észben!
 13. Végül, de nem utolsó sorban a folyadékfogyasztás fontosságáról se feledkezzünk meg! Meleg nyári napokon a folyadékszükséglet megnövekszik, bátran igyunk minél többet! Szubtrópusi – trópusi területeken napi 2- 2,5 l folyadékot igyekezzünk elfogyasztani.
- 13+1. Ne vigyük túlzásba az alkoholos italok fogyasztását nyaralásunk alatt sem! Alkohollal nem pótolható a folyadék, hiszen köztudott a vízajtó hatása. Az ismeretlen italok nagy meglepetéseket okozhatnak, mert szokatlanok, másképp hatnak. Csak saját korlátainknak megfelelően, étkezésekhez igyunk alkoholt!

Miért fontos a víz?

- lehetővé teszi a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét,
- szabályozza a vérnyomást,
- részt vesz a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldásában, szállításában,
- minden élettani folyamat vizes közegben zajlik,

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 7. szám, 2012. július

- befolyásolja a sav-bázis egyensúlyt,
- közreműködik a szervezet állandó, belső hőmérsékletének szabályozásában.

A víz szervezeten belüli egyensúlyi állapotát több tényező is befolyásolja, például az aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, az éghajlat, a külső hőmérséklet, a szaunázás, a sírás, a láz, a hasmenés vagy a hányás.

Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken a fizikai és a szellemi teljesítőképesség, megjelennek a kiszáradás első tünetei (fejfájás, koncentrációképeség csökkenése, szomjúság).

A szomjúságérzet a folyadékegyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, amely sürgős vízpótlásra figyelmeztet. A kánikula okozta rosszullét, szédülés, ájulás elkerülése érdekében ne várjuk meg, amíg szomjasak leszünk! Már a nyelv, a száj kellemetlen kiszáradása előtt igyunk valamilyen folyadékot!

Hidratáló tanácsok

- Szigorúan ellenőrzött vezetékes vízzel rendelkező országokban igyunk csak csapvizet, minden más helyen csak palackozott vizet, melyek a napi folyadékszükséglet kielégítésére a legalkalmasabbak!
- Finom megoldás a gyümölcstea, cukor hozzáadása nélkül, ízlés szerint friss citromlével ízesítve.
- Folyadékbevitelünk színesítésére ihatunk magasabb rosttartalmú gyümölcs- és zöldségleveket, cukor hozzáadása nélkül, valamint üdítőket is – alkalmilag fogyasztva.
- A tej és folyékony tejtermékek (kefir, joghurt), a gyümölcsök, zöldségek, levesek, főzelékek, zöldségkrémek is sok folyadékot tartalmaznak, a nagy melegben fogyasszuk őket bátrabban!
- Gyümölcsdarabokat, gyümölcslét, limonádét fagyasszunk le jégkockának és ezeket tegyük a hűsítő italunkba.
- Alaposan megmosott friss citrom vagy lime levével, citrom- vagy lime-karikákkal ízesíthetjük a vizet.
- Gondoskodjunk gyermekeink folyamatos folyadékellátásáról, ne engedjük el őket egy üveg/palack behűtött víz, citromos víz, ásványvíz, gyümölcstea nélkül játszani! Kisebb gyerekek hajlamosak elfeledkezni a szomjúságról, ezért kínáljuk őket rendszeresen innivalóval!

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 7. szám, 2012. július

- Ha környezetünkben idősebb családtagok vannak, rájuk is fordítsunk fokozott figyelmet. Idősebb korban csökken a szomjúságérzet, ezért nekik mindig készítsünk ki folyadékot, és hagyjuk szem előtt, hogy ne felejtsek el meginni.

Végül egy hűsítő és egészséges összetételű recept, nyári estékre, zöldségekből, azok számára, akik határainkon belül élvezik a nyári szabadidőt:

Zöldséges joghurtturmix:

Hozzávalók 10 személyre: 20 dkg sárgarépa, 20 dkg petrezselyemgyökér, 5 dkg zellergumó, 1 csomó petrezselyem zöldje, 2 dkg metélőhagyma, 1,5 l natúr joghurt.

Elkészítés: A finomra reszelt zöldségeket a joghurttal, a metélőhagymával és a petrezselyemzöld felével alaposan összeturmixoljuk. Poharakba töltve a tetejére szórjuk a maradék petrezselyemzöldet.

Felhasznált irodalom:

1. <http://www.origo.hu/utazas/20120419-nyaralas.html>
2. <http://www.vitalland.hu/node/1203>
3. http://www.medicalonline.hu/gasztroenterologia/cikk/utazas_es_gyulladasos_belbetegseg
4. http://www.oeti.hu/download/italok_etelek.pdf
5. Rodler Imre: Új Tápanyagtáblázat, Medicina könyvkiadó Rt., Budapest 2005
6. Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin: Szakácskönyv az egészségért, Rittler-Jajczay Kiadó, Budapest 1999
7. MDOSZ Életmód hírlevél 2008. május
8. MDOSZ Táplálkozás és Tudomány VII. évfolyam 6. szám, 2006. június
9. MDOSZ Táplálkozás és Tudomány VII. évfolyam 10. szám, 2006. október

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 7. szám, 2012. július

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Csief Anna (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