

ENERGIA-EGYENSÚLY

ABBAN AZ ESETBEN, HA CSAK ANNYI KALÓRIÁT FOGYASZTUNK, MINT AMENNYI A TESTTÖMEGÜNKNEK, NEMÜNKNEK, KORUNKNAK, TESTÖSZETÉTELÜNKNEK, FIZIKAI AKTIVITÁSUNKNAK ÉS EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTUNKNAK MEGFELELŐ, ÉS EZT A KALÓRIAMENNYISÉGET FEL IS HASZNÁLJUK, AKKOR ELMONDHATÓ, HOGY ENERGIAEGYENSÚLY JELLEMZI A SZERVEZETÜNKET, VAGYIS A FOGYASZTÁS ÉS A FELHASZNÁLÁS EGYENSÚLYBAN VAN.

AZ IDEÁLIS TESTTÖMEG FENNTARTÁSA NAGYON FONTOS EGÉSZSÉGÜNK SZEMPONTJÁBÓL, MIVEL MIND A SOVÁNYSÁG, MIND AZ ELHÍZÁS SZÁMOS EGÉSZSÉGI KOCKÁZATTAL JÁR. AMENNYIBEN TESTTÖMEGÜNK IDEÁLIS, AKKOR AZ AZT JELENTI, HOGY AZ ÉTELEKKEL ÉS ITALOKKAL ELFOGYASZTOTT ENERGIA A MINDENNAPJAINK SORÁN NAGYJÁBÓL AZONOS AZZAL A KALÓRIAMENNYISÉGGEL, AMIT AZ AKTIVITÁSAINK (PL. SPORT, MUNKA) ÉS TESTÜNK ALAPVETŐ MŰKÖDÉSE (EZ AZ ÚN. ALAPANYAGCSERE) SORÁN FELHASZNÁLUNK.

AZ ENERGIA-EGYENSÚLY – MINDENNEK AZ ALAPJA!

A táplálkozás alapvető szükséglet. Kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás esetén táplálékaink tartalmazzák mindazokat az anyagokat, amelyekre szervezetünknek szüksége van. Energia-egyensúly mellett testtömegünk változatlan marad, vagyis sem hízás, sem fogyás nem történik.

A testtömeg index vagy más néven Body Mass Index (BMI) az a mutató, mely eligazít az optimális testtömeg, a túlsúly vagy az elhízás kategóriái között. A BMI a testtömeg kilogrammban és a testmagasság méterben mért négyzetének hányadosa.

BMI kiszámítása

$BMI = \text{testtömeg [kg]} / \text{testmagasság [m}^2\text{]}$

Értékelése felnőttek esetében:

<18,5 sovány
18,5 - 24,9 normál
25 - 29,9 túlsúlyos
≥ 30 elhízott

A szervezet az elfogyasztott ételekből és italokból jut energiához. Táplálékaink sokfélesége ellenére elmondható, valamennyi táplálékunk eltérő arányban ugyan, de hét tápanyag(csoport)ot foglal magában: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és vizet.

A bevitt energia az ételekben és italokban található energiát szolgáltató tápanyagok égésekor szabadul fel a szervezetben az alábbiak szerint: 1 g zsírból 38 kilojoule (kJ, ejtsd: kilodzsúl), azaz 9 kilokalória (továbbiakban: kcal), 1 g szénhidrátból 17 kJ, azaz 4 kcal, 1 g fehérjéből 17 kJ, azaz 4 kcal, és 1 g alkoholból 29 kJ, azaz 7 kcal.

A napi energiaszükséglet meghatározásánál az első lépcső az alapanyagcsere kiszámítása, melynél figyelembe szükséges venni a nemet, az életkort és az aktuális testtömeget. A szervezetnek erre az energiamennyiségre feltétlenül szüksége van az alapvető életfunkciók ellátásához!

Alapanyagcsere kiszámítása

Életkor [év] kcal / nap

FÉRFI

18 – 30 15,3 x testtömeg + 679
30 – 60 11,6 x testtömeg + 879

NŐ

18 – 30 14,7 x testtömeg + 496
30 – 60 8,7 x testtömeg + 829



A napi energia-szükséglet kiszámításánál az alapanyagcserét kell alapul venni, s megszorozni azt a fizikai aktivitás függvényében az életvitelünknek és nemünknek megfelelő faktorial.

A fizikai aktivitás korrekciós faktorai

1,4–1,69 ülő, vagy mérsékelten aktív életmód

1,7–1,99 közepesen aktív vagy aktív életmód

Ülő vagy mérsékelten aktív

életmód. Az ülő életmód nem igényel túlzott fizikai igénybevételt. Kevés gyaloglás, közlekedési eszközök használata, rendszeres sport hiánya, a szabadidő passzív eltöltése jellemző. A városi életvitel alapvetően ide tartozik, illetve a modern háztartás vezetése is.

Közepesen aktív vagy aktív

életmód. Az ülő életmódhoz képest kissé nagyobb mértékű fizikai igénybevétel jellemzi. Ide sorolhatók azok, akik bár ülő munkát végeznek, de a szabadidejükben fél-egy órát közepes intenzitással rendszeresen sportolnak. Szintén ebbe a kategóriába tartoznak azok, akik közepesen megterhelő fizikai munkát végeznek (pl. az építőiparban dolgoznak) vagy kevésbé modern környezetben élnek, ahol jellemző a hosszabb gyaloglás (pl. nincs vezeték víz).

Mindezek alapján már könnyen megérthető, miért is van az, hogy az egészséges életmód két meghatározó és elválaszthatatlan tényezője a kiegyensúlyozott táplálkozás és a rendszeres testmozgás.

FONTOS MEGJEGYEZNI, HOGY NINCS JÓ VAGY ROSSZ ÉLELMISZER VAGY ÉTEL, CSAK HELY-TELEN ÉTREND ÉS MOZGÁS-SZEGÉNY ÉLETMÓD. AZ EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND LEGFONTOSABB SZABÁLYA A VÁLTOZATOSSÁG.

AKKOR TÁPLÁLKOZUNK HELYESEN, HA VALAMENNYI ALAPVETŐ ÉLELMISZERCSOPORTBÓL MINÉL TÖBBFÉLÉT FOGYASZTUNK A MEGFELELŐ ARÁNYBAN.

SEMMI SEM TILOS TEHÁT, MINDENT LEHET ENNI, CSAK A MÉRTÉK A LÉNYEG.

A tányér és ezzel együtt az adag mérete döntő! Egyrészt egy kisebb tányéron a kevesebb sem tűnik olyan kevésnek, másrészt ugyanaz az adag étel szétterítve (ahol lehetséges) sokkal többnek látszik a tányéron, mint egy kis halomban tálalva.

VÁLASSZUNK TUDATOSAN, AMIKOR VAN RÁ MÓDUNK.

LASSAN EGYÜNK, MINDEN FALATOT ALAPOSAN RÁJUNK MEG, ÉS ADJUK ÁT MAGUNKAT AZ EVÉS ÖRÖMÉNEK.