

## Hozd magad egyensúlyba!

Az egész világon terjed az elhízás. A legfrissebb felmérések szerint az európai tizenévesek csaknem harmada túlsúlyos vagy elhízott, tízből hat pedig felnőttként is súlytöbblettel küzd. Magyarországon még az európai átlaghoz képest is rosszabb a helyzet, hiszen a világon mi vagyunk a negyedikek a sorban, ahol a legnagyobb az elhízottak aránya a WHO adatai szerint.

Ennek egyfelől a helytelen táplálkozás az oka, másfelől az aktív életmód hiánya. Ahhoz, hogy a normális testtömeget hosszú távon fenntarthassuk, meg kell őrizni az energiaegyensúlyt, azaz a bevitt és elégetett kalóriák egyensúlyát. Ebből a szempontból pedig minden számít, ami a képzeletbeli mérleg két serpenyőjébe kerül. Minden egyes kalória, amit megesszünk és megiszunk, illetve az alapanyagcseréhez felhasznált energiamennyiségen kívül minden fizikai aktivitás is, amivel kalóriát égetünk el.

### A mérleg két serpenyője

Az ételleinkkel és italainkkal energiát viszünk be a szervezetünkbe. Mozgással pedig energiát használunk el. Az energiamennyiséget leggyakrabban kilokalóriában (kcal) mérjük.

Az élelmiszereket felépítő tápanyagok közül a fehérjéknek, zsíroknak, szénhidrátoknak és az alkoholnak van energiataralma. Egy egészséges, felnőtt ember napi energiafelvétele ideális esetben nagyjából 55 %-a szénhidrátból, 15%-a fehérjéből és 30%-a zsírból származik. De mihez használjuk el



mindezt? Először is az ún. alapanyagcseréhez, ami az emésztéshez, a légzéshez és a létfontosságú szerveink működéséhez szükséges. Az alapanyagcsere a napi energiaszükséglet 60-70%-át teszi ki, amire a szervezetnek feltétlenül szüksége van ahhoz, hogy megfelelően elláthassa az alapvető életfunkciókat! Az ezen felül bevitt energiamennyiséget

pedig mozgással, sporttal lehet ledolgozni. Ahhoz, hogy megtartsuk a súlyunkat, ugyanannyi energiát kell bevinnünk, mint amennyit felhasználunk. Ezt nevezzük energia-egyensúlynak. Ha az étellel, itallal bevitt kalória mennyisége tartósan több, mint a leadott, az hosszabb távon elhízáshoz vezet. Már napi 100 feleslegesen bevitt kilokalória is évi 5 kg súlynövekedést okozhat.

### Egy órával többet ülünk naponta, mint tíz évvel ezelőtt

A mind jobban terjedő ülő életmód sajnos nem kedvez annak, hogy fizikailag aktív életet éljünk. Az európaiak átlagban naponta egy órával többet ülnek, mint akár csak tíz évvel ezelőtt. A mozgásszegény életmódhoz nem csak az irodai munka, hanem az elektronikai eszközök egyre elterjedtebb használata is hozzájárul. A mozgásszegény életmód miatt pedig megbillenhet az egyensúlyi állapot. Ma már többen állítják, hogy a mozgás hiánya nem kisebb egészségügyi kockázatot jelent, mint a dohányzás. Egy felnőtt embernek naponta legalább 30 perc közepesen intenzív mozgást kellene végeznie ahhoz, hogy az egy napi kalóriamennyiség egy részét, kb. 20-30%-át elégetse. A gyerekeknek még többet, napi legalább egy órát kellene rendszeresen mozogniuk. Ehhez persze nem feltétlenül kell edzőterembe mennünk, a hétvégi nagytakarítás során elégetett kalóriák éppúgy beleszámítanak az energiaegyensúlyba, mint egy rövid séta a parkban. Egy buszmegállónyi

gyaloglással vagy a lift helyetti lépcsőzéssel, egy kiadós játszótéri fogócskával a gyerekekkel már tettünk azért, hogy segítsük ellensúlyozni a bevitt kalóriákat.

### **Mi szem, szájnak ingere...**

Az élethez az energiát tehát az ételek és italok elfogyasztása biztosítja számunkra. Ahhoz azonban, hogy ne legyünk tőlük betegek, néhány alapvető higiéniai szabályt feltétlenül be kell tartanunk. Először is megbízható helyről szerezzük be az élelmiszereket és azokat a megfelelő helyen és hőmérsékleten tároljuk. Az ételek elkészítésekor dolgozzunk tiszta alapanyagokkal, a zöldségeket, gyümölcsöket mindig alaposan mossuk meg fogyasztás előtt. A legalább 75°C-os maghőmérsékletet érjük el, a megfelelő ideig tartó sütéssel, főzéssel elpusztíthatjuk az élelmiszerekben lévő mikrobákat. És mondani sem kell, alapszabály, hogy napjában többször is mossunk szappannal kezet!

