

## Zöldséget, gyümölcsöt naponta négyszer!



Az „az vagy, amit megeszel” elvvel nehéz vitába szállni, hiszen a helyes táplálkozás testsúly- és egészségmegőrzésben játszott szerepe köztudott és bizonyított. Bár mindenki szeretne egészségesen táplálkozni, gyakran hiányzik a kellő ismeret ahhoz, hogy étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani annak tudatában, hogy miből mennyit kellene fogyasztanunk. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kiadott táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® szerint a napi ételleink felét zöldségeknek és gyümölcsöknek kellene

kitennie, amelyekből naponta 4 adagot, összesen legalább 40 dekagrammot kéne enni, ebből legalább egy adagot nyersen. Ezért is foglalkozik az első témák között ezzel az élelmiszer-csoporttal a GYERE® Program, mely a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai vezetésével és a Nestlé Hungaria Kft. –Nestlé az Egészségesebb Gyermekéért támogatásával valósul meg.

### De miért van ennek ekkora jelentősége, mit tudnak a zöldségek, gyümölcsök?

Először is sok bennük a vitamin és az ásványi anyag, például C-vitamin, folát, kálium és magnézium. Az emésztést segítő rostokban gazdagok. Zömmel alacsony a kalóriatartalmuk is, ez alól azonban vannak kivételek, mint például az olajos magvak, az avokádó vagy a száraz hüvelyesek. Viszont magas a folyadéktartalmuk, 70-95 százalék között mozog, ezért hasznosan járulnak hozzá a napi folyadékbevitelünkhöz. Nagyon fontos, hogy minél többféle színű zöldséget és gyümölcsöt fogyassunk naponta, nem csak a szemet gyönyörködtető látvány miatt, hanem azért is, mert a különböző színűekben különböző antioxidáns hatású színanyagok és vitaminok, ásványi anyagok találhatóak. Sok a C-vitamin például a paprikában, citromban, narancsban, kiviben, bogycs gyümölcsökben. Az egészséges szemhez és bőrhöz, a csontok megfelelő fejlődéséhez főleg a sárga, narancssárga zöldségek, gyümölcsök járulnak hozzá. A vérképzésben szerepet játszó folát pedig főként a zöld leveles zöldségekben spenótban, kelkáposztában, fejes salátában található meg. A sejteink, izmaink működéséhez elengedhetetlen káliumból sok van a banánban, burgonyában, paradicsomban.

### Hogyan együk a zöldséget, gyümölcsöt?

Főként nyersen, mert hő hatására veszíthetnek a vitamintartalmukból, bár a rosttartalmuk így is megmarad és beleszámítanak a napi mennyiségbe, kivéve a burgonya, ami a napi legalább 4 adagba nem számítható be. Figyeljünk rá, hogy zsírszegényen készítsük el a zöldséges ételleket és ezeket enyhén vagy egyáltalán ne sózzuk, a gyümölcsökhöz pedig lehetőleg ne adjunk cukrot. Inkább süssük meg őket, sütés közben karamellizálódik a természetesen bennük lévő cukor, és intenzívebb lesz az ízük. Ha nem frissen fogyasztjuk őket, különböző módon tartósítottakat is választhatunk: szárított,

gyorsfagyasztott, konzerv gyümölcsöket és zöldségeket, savanyúságokat. A legkímélőbb azonban a gyorsfagyasztott módszer, mert ezzel lehet legjobban elkerülni a jelentősebb vitaminvesztést. Ezért ha friss zöldség és gyümölcs nem áll rendelkezésünkre, válasszuk a gyorsfagyasztottat.

### **Szinte minden ételbe tudunk zöldséget vagy gyümölcsöt csempészni!**

A bolognai szósz sokkal finomabb, lesz, ha reszelt sárgarépa is kerül bele. A rakott burgonya készítésénél az egyik réteg burgonyát cseréljük le cukkínire és együnk mellé savanyúságot. A sült csirkemell például nagyon finom lesz, ha fahéjas almaszeletek kerülnek rá. A sütőzacskóban készülő sült hal mellé nyugodtan tegyünk céklát, répát, édesburgonyát. Desszert helyett együnk inkább gyümölcsöt, vagy egy kis marék olajos magot. Utóbbival a saláták is gazdagíthatók.

A napi négy adag először talán soknak tűnik, pedig nem is olyan nehéz beépíteni az étrendbe, ha például így áll össze a menüsor:

Reggeli: a szendvics mellé paprika

Tízórai: 1 alma 3 keksszel

Ebéd: zöldborsó főzelék fasírttal

Uzsonna: natúr joghurt és egy körte

Vacsora: teljes kiőrlésű tortillában csirkemell és vegyes saláta

### **Tippek és tanácsok:**

- Vásároljunk gyakrabban frisset! Így kevésbé kell tartanunk attól, hogy a megvett áruk tönkremennek, emellett fontos szempont az is, hogy a friss termékeknek a legnagyobb a vitamintartalmuk.
- Próbáljunk meg mindig friss, érett, ép gyümölcsöket és zöldségeket tenni a kosárba!
- A puhább, sérülékenyebb fajtákat ne tegyük alulra, nehogy a többi áru megnyomja azokat!
- Otthon válogassuk át őket, és először a kissé sérült, megnyomódott darabokat használjuk fel!
- A gyümölcsöket nagy meleg esetén tárolhatjuk hűtőszekrényben is, de tehetjük őket kamrába, pincébe vagy akár zárt szekrénybe is. Arra azonban mindig ügyeljünk, hogy száraz és hűvös helyre kerüljenek.
- Fogyasztás, felhasználás előtt mindig alaposan mossuk meg őket folyóvízben.

