

Mindent szabad, de csak mértékkel!

A helyes és kiegyensúlyozott táplálkozásban nincsenek tiltott élelmiszerek vagy ételek, csak a mennyiségre kell odafigyelni! Nincs egyetlen „bűnbak”! Hibás és veszélyes egyetlen tényezőre leszűkíteni a túlzott súlygyarapodás okait, hiszen a táplálkozás egy rendkívül összetett folyamat. Ez vezet egyébként a szélsőséges „csodadiétákhoz” is, amelyek számos veszéllyel járnak. Ráadásul a zsír és a szénhidrát esetében két alapvető tápanyagról beszélünk (a harmadik nagy csoport a fehérjék), amelyeknek fontos élettani funkciói vannak. Étrendi korlátozásuk bizonyos betegségek esetén indokolt, teljes megvonás azonban egyetlen diétában sincs. Egyik-másik tápanyag megvonása pl. egy divat diéta miatt indokolatlan, sőt helytelen táplálkozáshoz, hiányállapotokhoz vezethet. A túlzott súlygyarapodás oka tehát nem valamelyik tápanyagban vagy élelmiszerben keresendő, hanem ezek fogyasztásának arányaiban és mértékében, valamint a mozgásszegény életmódban.

A helyes arányokról mindenki számára hasznos és közérthető útmutatást ad a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) legújabb magyar táplálkozási ajánlása, amely az OKOSTÁNYÉR® elnevezést kapta. Az egészséges, felnőtt lakosságnak szánt útmutató a legfrissebb tudományos eredményeket figyelembe véve határozza meg, hogy naponta milyen élelmiszertípusoknak, milyen arányban kéne a tányérunkra kerülnie. Az ajánlásnak elkészült a 6-17 éves gyermekekre kidolgozott változata is, számukra energiakalkulátor és adagolási útmutató is segíti a megfelelő adagok kimérését. Mindkét ajánlás és a hozzájuk kapcsolódó kiegészítő anyagok, receptek, mintaétrendek elérhetőek a www.okostanyer.hu honlapon.

Zsír vagy a cukor?

Az a kérdés, hogy a cukor vagy a zsír túlzott bevitele a rosszabb, táplálkozástudományi szempontból értelmezhetetlen. A fogyás vagy hízás ütemét mindig a napi összes energiabevitel és -felhasználás fogja meghatározni. A zsiradékok és a hozzáadott cukor esetében is törekedjünk a mértékletességre. Érdeemes tudni, hogy az elsősorban cukortartalmukért hibáztatott édességek zsírtartalma is nemegyszer jelentős mértékű lehet.

Miből, mennyit?

Az édességek, édes ízű élelmiszerek ízét vagy a természetes módon bennük lévő, vagy a gyártás során hozzáadott cukor, esetleg méz adja. Természetes formában fordul elő a cukor a gyümölcsökben, tej-,



és tejtermékekben, valamint egyes zöldségekben (pl. cukorborsó, sárgarépa). Hozzáadott cukor felhasználásával készülnek a csokoládék, cukorkák, kekszek, sütemények, egyes müzlik, tejdesszertek, fagylaltok, üdítők. **A szervezetnek szüksége van cukorra, de ezt fedezni tudja a természetes cukorforrásokból, mint pl. gyümölcsök, egyes zöldségek, tej és tejtermékek.** Ha édesre vágyunk, vagy gyors energiára van szükségünk, elsősorban ezekből fogyasszunk! **Hetente maximum 2-3**

alkalommal együnk édességet, lehetőleg a főétkezés

zárófogásaként, ne étkezés helyett! Így egyrészt nem foglalja el más, értékes tápanyagokban gazdagabb élelmiszerek helyét, másrészt ilyenkor már kevesebbet is tudunk belőle enni. **A zsíros tejszínes, vajjas sütemények helyett válasszuk inkább a gyümölcsös, tejes, joghurtos, túrós változatokat!**



A zsiradékok fontos szerepet játszanak a zsíroldékony (A-, D-, E-, K-)

vitaminok hasznosulásában, a nemi hormonok képződésében, a megfelelő ütemű növekedésben és fejlődésben. A létfontosságú ómega-6, ómega-3 zsírsavakból (melyek főleg a növényi olajokban, de az ómega-3 zsírsavak tengeri halakban is megtalálhatók) olyan biológiailag aktív anyagok képződnek, melyek részt vesznek a szervezet gyulladáscsökkentő és véralvadási folyamatainak szabályozásában. Az egészségmegőrzést segítő, felnőtteknek szóló táplálkozási ajánlások azt hangsúlyozzák, hogy **az elfogyasztott energia legfeljebb 30%-a származzon zsírból**. Hazánkban ennél lényegesen több és nem megfelelő minőségű zsiradékot fogyasztunk, ami például elhízáshoz, és annak következtében kialakuló anyagcsere-, szív- és keringési-, valamint daganatos betegségekhez, ízületi panaszokhoz vezethet. Az alapanyagok (pl. húsok, húskészítmények, tejtermékek) esetében törekedjük a zsírszegénységre és az ételek készítéséhez is csak mértékletesen vagy ne használjunk hozzáadott zsiradékot (pl. jénai tálban, agyagedényben, alufóliában, sütőzacskóban sütés). Fontos az is, hogy kerülni kell a sütéshez használt zsiradékok többszöri felhasználását, mert ebben az esetben is egészségkárosító anyagok keletkezhetnek benne.

A sóból is megárt a sok!

A konyhasó (nátrium-klorid) kis mennyiségben szintén nélkülözhetetlen a szervezetnek, szükség van rá a vérnyomás, a vízháztartás és a sav-bázis folyamatok egyensúlyban tartásához, kell az izmok, idegek működéséhez. Ha azonban ételleinket egyáltalán nem sóznánk meg, akkor is hozzájutnánk a szervezet egészséges működéséhez szükséges mennyiséghez. **Felnőtteknek elegendő napi 5-6 gramm=1 teáskanál só**, ami nem csak az ételekhez adott sót jelenti, hanem ebbe az elfogyasztott összes élelmiszer sótartalma is beleszámít. **Gyerekeknek életkortól függően 2-5 g az ajánlott mennyiség.**



A só nagy része (70-77%) feldolgozott élelmiszerekkel kerül a szervezetbe, kisebb része az ételkészítés során felhasznált mennyiség. Mindig olvassuk el az élelmiszerek címkéjét, és válasszuk az alacsonyabb sótartalmú termékeket! Az ételt ne sózzuk meg, mielőtt nem kóstoltuk meg! Főzésnél pedig igyekezzünk a kevesebb sót használni, helyettesítsük inkább zöldfűszerekkel!

A cikk a szerencsi GYERE® Program szakmai irányítójának, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének lektorálásával jött létre. A program a Nestlé az Egészséges Gyerekekért támogatásával valósul meg.