

Mozogjunk rendszeresen és okosan!

Köztudott, hogy az egészséges életmód két pillére a helyes táplálkozás és a rendszeres testmozgás. Nekünk, magyaroknak sajnos mindkét területen vannak hiányosságaink, ez pedig meglátszik azon is, hogy a várható élettartamunk az európai átlag alatt marad és az is szomorú tény, hogy a világ negyedik legelhízottabb nemzete vagyunk. Változtatni azonban mindig lehet! Érdemes apró, betartható célokat kitűznünk magunk elé a hosszú távú életmódváltásért. Ami a mozgást illeti, felnőtteknek legalább heti 2,5 óra, gyermekek és serdülők számára napi 60 perc mozgás ajánlott. A rendszeres sportnak számos pozitív egészségügyi hatása van: szív- és érrendszeri betegségek, szénhidrát-anyagcsere betegségek, elhízás megelőzése, állóképesség javulása, jobb vérellátás és oxigénfelvétel, mozgáskoordináció és testtartási hibák javítása, az energiafelhasználás növelése, stresszlevezetés, nyugtató hatás, az immunrendszer erősítése és még folytathatnánk a sort. Azonkívül, hogy a mozgással sokat teszünk az egészségünkért, hasznosan tölthetjük el vele a szabadidőnket jó társaságban.

A heti néhány alkalommal végzett testmozgás általában nem kíván különleges étrendet, elég, ha az egészséges táplálkozás, az OKOSTÁNYÉR® ajánlásait követjük. Figyeljünk a rendszeres, napi ötszöri étkezésre, azért is, hogy ne teljen el túl sok idő az utolsó étkezéstől a mozgásig, valamint ügyeljünk a testedzés miatt megnövekedett folyadékbevitelre is. A sportoláshoz érdemes jól hidratált állapotban hozzákezdeni, ugyanakkor az is kellemetlen lehet, ha közvetlenül az edzés előtt isszuk tele magunkat. Épp ezért a mozgás miatt megnövekedett folyadékigényt minél arányosabban osszuk el a nap folyamán. Versenysportnál az alapelv szintén az egészséges táplálkozás, de ebben az esetben már érdemes egyénre szabott étrend összeállítását kérni dietetikus szakembertől. A fokozott verejtékezés miatt több vizet és elektrolitot veszít a szervezet, ezért ezeknek a pótlására különösen oda kell figyelni! A verejtékezéssel nemcsak folyadékot veszünk, hanem só és egyéb ásványi anyagok is távoznak a szervezetünkből, amelyeket szintén vissza kell pótolni. A veszteség mértéke természetesen függ a választott mozgástól és annak időtartamától, de valamelyest egyénileg is különböző lehet. Edzés előtt legalább fél órával együnk utoljára, ekkor is már csak könnyebben emészthető ételt, mivel az ételek és italok gyomorból való kiürüléséhez idő kell. Célszerű ilyenkor gyorsabban felszívódó szénhidrátokat tartalmazó, alacsony rost- és zsírtartalmú ételeket választani kisebb mennyiségben, például egy müzliszeletet egy pohár joghurttal, 2 dl 100%-os narancslevet, egy banánt vagy egy almát. Az edzéseket megelőző étkezések célja a vércukorszint stabilizálása, a glikogénraktárak feltöltése, az éhségérzet kialakulásának megelőzése és az optimális hidratáltsági állapot biztosítása. Edzés előtt kb. két-három órával laktatóbb, lassú felszívódású, magasabb rost-, fehérje- és zsírtartalmú étel ajánlható, akár egy főétkezés vagy pl. rozskenyérből készült szendvics sajttal, sonkával, salátalevelekkel, paradicsommal. Edzés után pótolni kell a mozgás során elveszített folyadékot, szénhidrátot és fehérjét! Vizet mindenképp kell inni, de jöhet egy szendvics, krémtúró, zabkása, banános-joghurtos gyümölcsturmix is. A lényeg, hogy a folyadékpótlást minél előbb fehérjét és szénhidrátot is tartalmazó étkezés kövesse a regeneráció elősegítése és az immunrendszer támogatása miatt.



A mozgáshoz egyébként nem kell feltétlenül edzőterembe mennünk, a tavaszi nagytakarítással elégetett kalóriák is beleszámítanak az energiaegyensúlyba. Egy rövid séta a parkban, egy buszmegállónyi gyaloglás vagy a lift helyett a lépcsőzés, de akár csak egy kiadós játék a gyerekekkel a játszótéren vagy egy este áttáncolása már mind-mind olyan tevékenység, ami segít ellensúlyozni a bevitt kalóriákat.

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.