

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 1. szám, 2006. január



Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

Idei első lapszámunkban a téli hónapokban aktuális, táplálkozással összefüggő témákat gyűjtöttük össze: Hogyan biztosítsuk szervezetünk számára a megfelelő vitaminokat? Mire figyeljünk, hogy 1-2 kilónál ne szedjünk fel többet ebben az évszakban? Mivel előzhetjük meg a napfény hiányából adódó rosszkedvet, depressziót?

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak. Kérjük, hogy amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket, forrásként jelölje meg hírlevelünket!

A szerző nevére való hivatkozáshoz kérje a szerző személyes beleegyezését!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és tájékoztattak minket a megjelenések várható időpontjáról.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:
a szerkesztőség

TÁPLÁLKOZÁS A TÉLI HÓNAPOKBAN

VITAMINELLÁTOTSÁG

Sokan úgy gondoljuk, hogy télen a hidegben többet kell ennünk, s gyakran a nehezebb, zsírosabb, laktatóbb ételeket kívánjuk. Ennek eredménye, hogy a tavasz kezdetére néhány kilóval többet nyom a mérleg, sőt még fáradtak, levertek is vagyunk, amit a téli hónapokban kialakult vitaminhiánynak tulajdonítunk. Van benne igazság, de nem feltétlenül kell, hogy mindez így történjen.

Egy kis odafigyeléssel (mind a táplálkozás, mind az életmód terén), csökkenthetők a szervezetünket terhelő, évszakhoz kötődő kellemetlenségek. A kiegyensúlyozott táplálkozás, a helyes életvitel, a megfelelő mennyiségű és intenzitású testmozgás nemcsak nyáron, hanem a hidegebb hónapokban is megvalósítható.

Tény, hogy a tavaszi és a nyári hónapokban sokkal több zöldség és gyümölcs érhető el és fogyasztható, azonban a megfelelő vitamin- és ásványi anyag ellátottság télen is kivitelezhető. A déli gyümölcsök számos fajtája ma már Magyarországon is egész évben kapható. A citrom, mandarin, narancs, kivi, grapefruit, valamint egyes zöldségfélék, pl. zöldpaprika, káposzta, karalábé, kelbimbó, karfiol jelentős **C-vitamin források**. Télen, a gyakoribb légúti fertőzések megelőzésében is fontos szerepet játszanak, mivel segítik az immunrendszer működését. Emellett antioxidáns, sejtvédő és a sebgyógyulást elősegítő hatásuk sem elhanyagolható. A felnőttek napi C-vitamin szükséglete 60 mg, amit megfelelő zöldség- és gyümölcsfogyasztással nem nehéz fedezni.

Néhány zöldség és gyümölcs C-vitamin tartalma:

	C-vitamin mg/100g
citrom	45
narancs	50
kivi	71
zöldpaprika	150

fejes káposzta	48
vöröskáposzta	50
karfiol	60

Mivel a C-vitamin hiánya fáradékonyságot és a fertőzésekkel szembeni ellenállóképeség csökkenését okozza, fontos, hogy télen is megfelelő mennyiségben jusson a szervezetbe, lehetőleg nyers zöldségek, gyümölcsök formájában. Ennek azért nagy a jelentősége, mert a C-vitamin hő (sütés, főzés) hatására bomlik, és a készételben kevesebb lesz, mint a nyersben. A zöldpaprikából, káposztából azonban finom saláták is készíthetők hőkezelés nélkül, illetve kevés hőkezeléssel.

Ha étrendünkben naponta szerepel változatosan zöldség, gyümölcs, teljes őrlésű pékáru, gabonatermék, hús és húskészítmény, tej és tejtermék, valamint hetente halétel, száraz hüvelyes, olajos magvak, és heti 3-4 db tojás, akkor vitaminkészítmények nélkül is tudjuk biztosítani a szervezet vitamin- és ásványi anyag szükségletét.

A megfelelő zöldség- és gyümölcsfogyasztással számos mikrotápanyagot juttatunk a szervezetbe. Magas víztartalmuk révén a folyadékigény biztosításában is fontos szerepet játszanak. Egy felnőtt szervezetnek kb. napi 1,5-2 liter folyadékra van szüksége, ami a sportolás, testmozgás függvényében jelentősen megnövekedhet. A **megfelelő folyadékfogyasztás** szükséges a szervezet sejtjeinek működéséhez, a fizikai erőnléthez (kevés folyadék fogyasztása esetén fáradékonyság, fejfájás léphet fel). Nyáron általában több folyadékot fogyasztunk a hőség miatt, de nem szabad megfeledkeznünk róla, hogy a szervezetnek télen is működni kell, amihez a megfelelő mennyiségű folyadék nélkülözhetetlen.

A téli hideg levegő és a szél bőrünket kiszáradítja, ami különösen az arcon és a kézfejen érezhető. Folyadék, **A-, és E-vitamin** hiányában ezek a tünetek még erősebbek lehetnek. Az A-vitamin lassítja a

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 1. szám, 2006. január

ráncképződést, és segíti a bőrsejtek megújulását, míg az E-vitamin a káros ultraibolya sugaraktól véd, és segít megőrizni a bőr nedvességtartalmát. Ahhoz, hogy bőrünk télen is szép maradjon, étrendünkben ne hagyjuk ki az A-vitamin forrásnak számító tejtermékeket, húsféléket, tojást, a jelentős E-vitamin tartalmú olajos magvakat, száraz hüvelyeseket, növényi olajokat, és emellett igyunk naponta 1,5-2 liter folyadékot (víz, ásványvíz, tea, natúr gyümölcs-, vagy zöldséglevek). A fent említett vitaminok a kozmetikumok nagy részében is megtalálhatóak, elsősorban bőrvédő hatásuk miatt.

TÉLI SÚLYTÖBBLET

A vitaminhiány mellett a téli étkezések másik problémája a tavaszra megjelenő többletkilók. Egy-két kiló felszedése természetes folyamat, ezért nem kell az egész telet végigkoplalni, mivel a jobb idő beköszöntével ezt a kis többletet általában gyorsan le is adjuk. Azonban ha nagyobb súlygyarapodásról van szó, annak valószínűleg **táplálkozási**, illetve **életmódbeli okai** vannak.

A táplálkozási okok leggyakrabban abból erednek, hogy ilyenkor jobban kívánjuk a nehezebb, laktatóbb, sokszor zsírosabb ételleket, mint nyáron, és a karácsonyi ünnepek, téli disznóvágások is jó alkalmat szolgáltathatnak a túlzásba vitt étkezésekhez.

Testsúlyunk megőrzésében jelentős szerepe van a **helyes nyersanyag-válogatásnak** és a **zsírsegény konyhatechnológiai eljárások** alkalmazásának. Ha bő zsírban sült húst készítünk, akkor legalább a hús legyen sovány (pl.: csirkemell, pulykamell, sovány sertés), de legjobb, ha a húsok elkészítésénél a sütőben, alufóliában, sütőzacskóban, teflonban kevés zsíradékkal történő sütést vagy párolást választjuk. Egy rántott sertésszelet kb. 420 kcal energiát tartalmaz, míg ez az érték teflonban vagy sütőben sült sertésszelet esetén 230 kcal. Ugyanez természetesen nemcsak a húsokra, hanem a többi ételfélére, pl. köretekre is igaz.

Érdemes naponta 5-ször, de egyszerre mindig csak keveset enni, és kísértésekre (tízórai, uzsonna) főként gyümölcsöket fogyasztani. Ha valakinek nem elég tízóraitra 1-2 db mandarin

vagy narancs, az készíthet joghurtos vagy kefires gyümölcssalátát is citrusfélék, banán, alma felhasználásával.

A hideg téli estéken a háziasszonyok is többször állnak neki desszertet, **süteményeket** sütni. Érdemes ezek közül a tej, túró, puding és gyümölcs alapúakat előnyben részesíteni, s emellett legyen szempont a mértékletesség is.

A túlsúly, elhízás kialakulásának a helytelen táplálkozás csak az egyik oka, legalább ekkora jelentőséggel bír a **mozgásszegény életmód** is. A nyári sportok kedvelői télen sokszor gondban vannak, hogy a hidegben, hóban, mit sportoljanak. Az időjárás azonban nem lehet akadálya a rendszeres testmozgásnak, aki akar, talál magának megfelelőt. Kiváló testmozgás és egyben szórakozás is lehet egy családi szánkózás, hógolyózás, hóemberépítés, korcsolyázás, vagy - aki megteheti - a síelés, snowboardozás. Aki nem szeret a kinti hidegben sportolni, annak érdemes aerobikozni, tornászni akár otthon, akár egy teremben, ahol a torna mellett futópálya, vagy szobakerékpáron is formálhatjuk testünket. Az úszás fedett uszodákban télen sem lehet gond.

TÉLI DEPRESSZIÓ

A nyár az emberek nagy részének napfényt, vízpartot, nyaralást, pihenést, kellemes esti sétákat jelent, így a tél beköszöntével ezek nélkülözése enyhe depressziós tünetekhez vezethet. A sötét, borús, esős napokon a lakásból sincs kedvünk kimozdulni, és a természetes napfény hiányában szerotonin szintünk is kisebb lehet, ami hozzájárul a depressziós tünetek megjelenéséhez. Sokszor a napfény hiányában kialakuló lehangoltságot mértéktelen evéssel próbáljuk kompenzálni, mivel az étkezés sokak számára az egyik legtermészetesebb örömforrás. Azonban a szükségesnél többszöri étkezés, és nagyobb ételadagok elfogyasztása egyenes úton vezet a súlygyarapodáshoz. A téli nassolásokkal tehát legyünk óvatosak, mert pár hónap alatt szinte észrevétlenül kúsznak fel a kilók. „Bánatunkat” nem érdemes evésbe fojtani, mert a következmények csak tovább ronthatják kedvünket.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 1. szám, 2006. január

Vannak olyan élelmiszerek, amelyek fogyasztása növelheti a lecsökkent szerotoninszintet. Ilyen élelmiszer pl. a banán vagy a csokoládé. Viszont az élelmiszerek egyik fő tápanyaga, a szénhidrát is nélkülözhetetlen a szerotonin termeléséhez. Ez a fő oka annak, hogy a drasztikus fogyókúrák, vagy a szénhidrátszegény diéták, mint pl. az Atkins diéta egyik „mellékhatása” a depresszió, ugyanis szénhidrát nélkül az agyban nem termelődik megfelelő mennyiségű szerotonin, aminek következtében kialakul ez a kellemetlen, olykor súlyos állapot. A szénhidrátszegény diéták alkalmazása - egyéb más egészségügyi következmények mellett - a depresszió kialakulása vagy súlyosbítása miatt sem ajánlatos. A nők esetében a szénhidráthiány súlyosabb tüneteket okozhat, mivel az ő szervezetükben eleve kevesebb szerotonin termelődik, mint a férfiakéban, nekik tehát még körültekintőbbnek kell lenniük a fogyókúrák kiválasztásában, különösen télen.

A megoldás a téli depresszió elkerülésére természetesen nem az, ha mértéktelen csokoládé-, banán- és túlzásba vitt szénhidrát-fogyasztásba kezdünk, de ésszerű határok között ezek fogyasztása előnyös lehet. Érdeemes tudni, hogy a **banánnak** a többi gyümölcshez képest magas az energiatartalma (105 kcal / 100 g). Kalcium- és káliumtartalma szintén jelentős, 100 g banán egy felnőtt ember napi szükségletének mintegy 14-15 %-át fedezi mindkét ásványi anyagból. Vesebetegek esetében a banán magas káliumtartalmát figyelembe kell venni a diéta összeállításánál!

A **csokoládé** ugyancsak a magas energiatartalmú desszertek közé tartozik, mivel egy tábla (100 g) csokoládé energiatartalma több, mint 500 kcal. Csokoládéból a kiegyensúlyozott táplálkozásban egy adag 30 g, amit heti 1-2 alkalommal fogyasztva beilleszthetünk étrendünkbe. Ha kedvenc édességünk fogyasztásánál az említett mértéket betartjuk, nem kell elhízástól tartanunk, persze csak akkor, ha emellett kiegyensúlyozottan táplálkozunk. Időnként nem árt, ha az étkezésünk nemcsak szükség, hanem öröm is, csak figyeljünk oda, hogy ne essünk túlzásokba, és ne az evés legyen az egyetlen dolog, amitől jókedvünk lehet.

A megfelelő agyi szerotoninszint eléréséhez csak az egyik eszköz a helyes táplálkozás. A depresszió elkerüléséhez, vagy mérsékléséhez nélkülözhetetlen a télen nagy kincsnek számító napfény is. Ezért, amikor csak alkalmunk van rá, télen is menjünk gyalog a boltba, vagy sétáljunk egy jó nagyot hétvégén a friss levegőn, főleg, ha még a nap is süt.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Ágoston Helga (dietetikus)

Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

A cikkek szerzője:

Ágoston Helga

A szerző nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerző személyes beleegyezését!

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel. / Fax: 374-1347

e-mail: mdosz@mdosz.t-online.hu

www.diet.hu

főszerkesztő:

Marsiczki Tímea

szerkesztőség:

1013 Budapest, Váralja u. 3.

Tel.: 481-0560 Fax: 481-0561

e-mail: timea.marsiczki@pragent.axelero.net

www.pragent.hu