

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 6. szám, 2012. június



Tisztelt Olvasó!

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

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

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

Jó munkát kíván:
a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 6. szám, 2012. június

Tudta-e

...hogyan az egészség megőrzése és a krónikus betegségek elkerülése érdekében minimum fél kilogramm zöldséget, gyümölcsöt ajánlott fogyasztani naponta?

...hogyan a felnőttek napi ajánlott C-vitamin beviteli értéke 100-150 mg, amelyet 100 g feketeribiszke elfogyasztásával fedezhet is?

...hogyan a gyümölcsökben és zöldségekben található vízben oldódó élelmi rostok csökkentik az éhséget és növelik a jóllakottság érzését?

...hogyan a gyümölcsökben és zöldségekben található élelmi rostok hozzájárulnak a vér koleszterin és vércukor szintjének csökkentéséhez?

...hogyan zöldségeink úgy őrzik meg leginkább értékes vitamintartalmukat, ha minél kevesebb ideig főzzük, pároljuk őket?

Júniusi lendület

A tavasszal beindult természet júniusban turbó fokozatra kapcsol! A piacon sétálva azt sem tudjuk hova nyúljunk, melyik színes, lédús gyümölcsöt válasszuk, melyik roppanós zöldséget tegyük kosarunkba. Még tart az eperszezon, de már itt a málna, a piros és fehér ribizli és az egyelőre kevésbé fogyasztott, de feltörekvőben lévő, C-vitaminban és antioxidánsokban különösen gazdag testvérük a fekete ribizli. Ne ijedjünk meg a fanyar egrestől, azaz köszmététől vagy piszkétől sem, az érett gyümölcsök húsa édes, frissítő. Készíthetünk belőle lekvárt, szörpöt, mártást, felhasználhatjuk gyümölcsturmikokban is.

Zöldségeink között itt a friss zöldborsó, a zöldbab, a zöld és a fehér spárga, a hazánkban is egyre változatosabb formában megvásárolható saláta-félék: a madársaláta, cikória, az endívia, a radikkio (vörös cikória), a jégsaláta, a rukkola. Érdeemes próbálkozni az olyan különlegességekkel is, mint a mángold, a kínai kel, az édeskömény-gumó és a burgonyára emlékeztető csicsóka. A mángold leveleit kevés olajon fonnyasztva felhasználhatjuk meleg salátákhoz, vagy hagyományos módon, a spenóthoz hasonlóan. A kínai kell friss roppanós leveleit hideg salátákhoz, az édesköményből enyhe ánizsos ízű krémlevest készíthetünk, a csicsókát a burgonyához hasonlóan sokoldalúan használhatjuk fel.

A gyümölcsök és a zöldségek szerepe a kiegyensúlyozott táplálkozásban

A gyümölcsök, zöldségek szerepe egészségünk megőrzésében, a krónikus (pl. szív- és érrendszeri, daganatos) betegségek elkerülésében kiemelten fontos. Mérsékelt energia-, zsír-, és szénhidrát-tartalmuk segíti a megfelelő napi energiabevitelt, az ideális testsúly

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 6. szám, 2012. június

elérését és fenntartását. Bőséges vitamin (pl. C, B1, B2, K, folsav), ásványi anyag (pl. kálium, magnézium) és antioxidáns (pl. C-, E-vitamin, karotinoidok, flavonoidok), valamint alacsony nátriumtartalommal hozzájárulnak szervezetünk optimális működéséhez. Nagy élelmi rosttartalmuk segíti emésztőrendszerünk megfelelő működését, hozzájárul egyes daganatos betegségek, illetve a zsírok, a koleszterin felszívódásának gátlásán keresztül a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez. Jelentős víztartalmuk segíti a szervezet folyadékháztartásának egyensúlyát.

A KSH adatai szerint 2010-ben a magyar lakosság átlagosan fejenként 47,8 kg zöldséget és 37,1 kg gyümölcsöt fogyasztott. A jelenleg érvényes táplálkozási ajánlás szerint napi minimum fél kilogramm gyümölcsöt, zöldséget ajánlott fogyasztani egy nap (ez a két élelmiszercsoportra összesen egy évre kb. 180 kg/fő elfogyasztását jelentené). Az adatokból jól látható, hogy hazánkban nagymértékben elmarad a valós fogyasztás az ajánlott mennyiségtől.

A gyümölcsök, zöldségek sokféleségükkel, számtalan elkészítési módjukkal szolgálják étrendünk változatosságát, szezonban vásárolva könnyen, megfizethető áron elérhetőek (arról nem is beszélve, hogy a gyümölcsöket, zöldségeket szezonjukban vásárolva, fogyasztva még a környezetet is védjük).

A napi fél kilogrammnyi mennyiség első pillanatra soknak tűnhet, de ha minden étkezéskor eszünk zöldséget vagy gyümölcsöt, könnyen be tudjuk tartani a fenti ajánlást.

Kora nyári **reggelinkhez, vacsoránkhoz** fogyasszunk friss, szezonális kerti veteményeket – zöldsalátát, madársalátát, endíviát, paradicsomot, paprikát, retket, uborkát. Rakhatjuk ezeket szendvicseinkre is, de készíthetünk belőlük gyorsan egy kisadag salátát is.

Ne hagyjuk ki a **tízórait, uzsonnát** sem, hiszen fontos

szerepet töltenek be a napi energia- és tápanyagszükséglet egyenletes biztosításában. A paradicsom és az uborka talán kevésbé alkalmas arra, hogy csomagolt uzsonnáink részei legyenek, de minden szendvics gond nélkül elbír pár fejessaláta levelet, egy félmaroknyi madársalátát, ha valaki kedveli karakteres ízét, akkor néhány szál rukkolát.

A **kisétkezesekre** együnk egy tál epret, cseresznyét, meggyet, készíthetünk belőlük gyümölcssalátát is vagy elkeverhetjük őket egy pohár natúr joghurttal, kiskanál mézzel és máris kész az ízletes gyümölcsjoghurt. Kiváló tej vagy joghurt alapú turmixokat is készíthetünk belőlük magunknak vagy a gyerekeknek.

Használjuk ki a rendelkezésre álló alapanyagok sokszínűségét, ebédre készítsünk zöldséglevest, amely lehet a hagyományos magyar konyha szerinti változat, vagy pl.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 6. szám, 2012. június

sárgarépapüré- vagy brokkolikrémléves. Végre friss gyümölcsből kerülhet asztalunkra meggyléves vagy málnakrémléves.

A friss, édes, nagy növényi fehérje és szénhidrát tartalmú zöldborsóból készíthetünk hagyományos sűrített főzeléket, de kevés olajon meg is párolhatjuk. Zöldségeinket ne főzzük szét, elkészítésükkor használjunk kevés olajat, főzőlevet, főzzük őket gőzben, hiszen így károsodnak legkevésbé az értékes tápanyagok.

Hús- és halételeink mellé önálló vagy kiegészítő köretként fogyasszunk friss idényzöldségekből készített vegyes salátát és máris „energiával” telten vágathatunk neki a délutánnak. Salátánkba gyakorlatilag bármilyen zöldséget belekeverhetünk, összetételét ízlésünk és a rendelkezésre álló alapanyagok befolyásolják. Használhatunk fejessalátát, endíviát, jégsalátát, radikkiot, reszelhetünk bele nyers sárgarépát, céklát, retket, apríthatunk bele kígyóuborkát, paradicsomot, zöldpaprikát. A salátáinkat tálalhatjuk olíva-, lenmag-, tökmag-, repceolajos, balzsamecetes vagy akár joghurtos, kefirös öntettel is. Vághatunk a salátánkba friss fűszernövényeket: bazsalikom levelet, oreganót, kaprot, petrezselyemzöldet, metélőhagymát. Különleges ízvilágot varázsolhatunk, ha pirított napraforgó-, tök-, szezám- vagy fenyőmagot szórunk rá fogyasztás előtt.

Az így elkészített salátatálak tökéletes alkotóelemei a kiegyensúlyozott étrendnek és jól beilleszthetők a fogyókúra étrendbe is. Arra mindig ügyeljünk, hogy a zöldségeket felhasználás előtt alaposan mossuk meg, figyeljünk a salátalevelek között megbújó földre, homokra is.

A júniussal elérkezett a kerti partik szezonja is. A grillezett húsok, halak mellé karakteres ízű köretet készíthetünk kevés fűszeres olívaolajjal megkent, grillezett cukkiniből, padlizsánból, sárgarépából.

Harmadik fogásként fogyasszunk gyümölcsöt: málnát, meggyet, cseresznyét, ribizskét. Készítsünk belőlük sokszínű salátát, ínycsiklandó túrókrémet.

Választás és tárolás

Igyekezzünk mindig friss, érett, ép gyümölcsöket, zöldségeket választani. A puhább fajtákat kosarunkban ne tegyük alulra, nehogy a rápakolt többi áru összenyomja őket. Otthon válogassuk ki az esetleg kissé sérült, megnyomódott darabokat, amennyiben lehet, ezeket használjuk fel először. A gyümölcsöket nagy meleg esetén tárolhatjuk a hűtőszekrényben is, de mindenképpen száraz, hűvös helyen helyezzük el őket – akár a spájzban, akár a pincében vagy egy zárt szekrényben.

Inkább vásároljunk gyakrabban friss árut, így kevésbé kell tartanunk attól, hogy otthon tönkremennek. Ezen kívül a vitaminok mennyisége rövid idő, egy-két nap, sőt néhány óra

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 6. szám, 2012. június

alatt jelentősen csökkenhet. A tisztítás, darabolás fázisaiban keletkezett gyümölcs-, zöldség hulladékot, ha tehetjük, helyezük el a komposztban. Ha túl sokat vásároltunk valamiből vagy egyéb okból nem használunk fel mindent, fagyasszuk le a megfelelően előkészített zöldségeket, gyümölcsöket.

Zöldség-gyümölcs a pohárban

Gyakran iszunk boltban vásárolt gyümölcsleveket, kevesen veszik rá magukat, hogy otthon készítsék el saját üdítőitalukat. Egy botmixer vagy egy turmixgép itt is nagy segítség, pillanatok alatt összeállíthatjuk velük az igényeinket tökéletesen kielégítő frissítőnket. A gyümölcsöket összekeverhetjük vízzel, édesíthetjük kevés mézzel, frissességüket tovább fokozhatjuk néhány levél friss citromfű- vagy mentalevéllal. Készíthetünk tejes vagy joghurtos gyümölcsturmixokat is.

Ha van gyümölcscentrifugánk, nekiveselkedhetünk a zöldségek présnedveinek kinyerésének is. Édesíteni sem kell a sárgaréppával, céklával készült italokat, ahol a friss zöldséglevet hígíthatjuk vízzel, összekeverhetjük gyümölcsök levével is. Fantasztikus, a saját ízlésünkhöz igazítható egészséges alternatívái a hozzáadott cukorral készült üdítőknek, kisdedkortól időskorig mindenkinek.

Egészséges kényeztetés

Végre elérkezett a fagyalozás időszaka is! A nyári melegben egyszerűen elkészíthetjük saját fagyaltunkat is. Pürésítsünk cseresznyét, meggyet, málnát, epret, ha mag nélkül jobban szeretjük, passzírozzuk át az aprómagvas gyümölcsök püréjét. Ezután vizet, natúr joghurtot, tejszínt hozzáadva, kevés mézzel vagy cukorral édesítve, fahéjjal, gyömbérrel, mentával, citromfűvel, citromlével ízesítve, fagyaltgépbe vagy kis fagyaltformába öntve és a mélyhűtőbe téve pár óra múlva kész is az egészséges nyalánkság.

Az egészség megőrzése kiemelten fontos mindenkinek. Használjuk ki a nyári piac adta lehetőségeket, ebben az időszakban könnyen előteremthetjük szervezetünknek a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat. Legyünk bátrak a választással, próbáljunk ki új zöldségeket, gyümölcsöket, a kiegyensúlyozott étrendbe illő új ételkészítési eljárásokat. Élvezzük a természet ajándékait!

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 6. szám, 2012. június

Felhasznált irodalom:

1. A háztartások fogyasztásának színvonala és szerkezete, 2010. Statisztikai tükör, V. évf. 79. KSH 2011.
2. Táplálkozási Akadémia Hírlevél, V. évf. 3. 2012. március, MDOSZ
3. Polyák É., Szűcs P. és mtsai (2009): Bizonyos zöldségek nitrát-tartalmának összehasonlítása, Új Diéta 2009/2, 28-30.
4. Rodler I (2006): Új Tápanyagtáblázat, Medicina, Budapest
5. URL: http://www.nyitottkert.hu/?q=szezonalis_zoldseg-gyumolcs_recepttar (2012.04.18.)

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Bodon Judit (dietetikus)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu