



Táplálkozás és Hidratáció Hete március 14-20.

Budapest, 2022. március 14. – Ma kezdődik a Táplálkozás és Hidratáció Hete. A nemzetközi kezdeményezést immár tizenegyedik alkalommal rendezik meg a világban, aminek hazánkban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a házigazdája. Az esemény célja a megfelelő táplálkozás és folyadékfogyasztás népszerűsítése nem csak a lakosság körében egészségmegőrző jelleggel, hanem az egészségügyben és a szociális ellátásban is. Ezen a héten napi rendszerességgel jelentkezik Facebook oldalán <https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> a szakmai szövetség, ahol egy-egy kulcsfontosságú témát érint röviden.

Hétfőn az immunitásé a főszerep

Tél végén, még inkább egy világjárvány remélhetően lecsengő szakaszában talán nincs annál aktuálisabb, minthogy miként tudjuk megerősíteni az immunrendszerünket. A hangsúly a számos vitamint és ásványi anyagot tartalmazó kiegyensúlyozott étrenden van, amit kiegészít a megfelelő alvás és testmozgás. A hétfői posztban 5+1 lépésben gyűjtötték össze a dietetikusok, amit feltétlenül meg kell tennünk az egészségünk védelmében.

Kedden megtudjuk, mitől forog jól az agyunk

Gondoljunk csak bele, az agy még alvás közben sem kapcsol ki teljesen, hiszen 0-24-ben irányítja a szervezet működését, a légzést, a szívverést, érzékelést. Ez azt jelenti, hogy az agynak állandó „üzemanyagra” van szüksége, ami az elfogyasztott ételekből származik. Az „üzemanyag” minősége pedig egyáltalán nem mindegy, hogy milyen! A keddi posztból kiderül az ideális összetétel.

Szerdán energiaegyensúlyba kerülhetünk

Bár nem kéne, hogy feltétlenül így legyen, de a mozgásszegény életmód gyakran jár együtt egészségtelen táplálkozással is. Több tudományos munka is vizsgálta e két terület kapcsolatát. Például, kevesebb zöldséget és gyümölcsöt eszik az, aki nem mozog rendszeresen. A tévé vagy számítógép előtt ülők pedig jóval többet nassolnak az átlagnál. Mit együnk ahhoz, hogy a legjobb fizikai formánkat nyújthassuk a munkában vagy a sportban, kiderül a szerdai posztból.

Gyógyító csütörtök

Amikor megtudhatjuk, hogy mik azok az étrendünkben megtalálható tápanyagok, amelyek elengedhetetlenül fontosak ahhoz, hogy testünk regenerálódjon, illetve amelyek kedvezően befolyásolják vagy akár meg is gyorsítják a sebgyógyulást például egy műtét után.

Pénteken kordában tartjuk a súlyunkat

Talán a legégetőbb téma az, hogy hogyan tartsuk meg a normál testsúlyunkat és mivel akadályozzuk meg az elhízást, ami gyakorlatilag népbetegségnek számít. Mitől kúsznak fel ránk szinte észrevétlenül a kilók? Alig eszem, akkor meg mitől hízom? – hangzik el gyakran a kérdés. Hogyan néz ki egy kiegyensúlyozott és eredményes fogyókúra? Ezt járjuk körbe posztunkban.

Szombaton előzzük meg a krónikus betegségeket

Az „az vagy, amit megeszel” igazságával a szakemberek sem szállnak harcba. Az ún. „civilizációs betegségek”, mint például a magas vérnyomás, II. típusú cukorbetegség, bizonyos daganatos megbetegedések kb. 70%-a megelőzhető lenne az egészséges életmóddal.

A vasárnap a jövőé

A gyermekkori étrend minősége ugyanis egész későbbi egészségünket befolyásolja. Nem beszélve a családi mintáról, ami meghatározó a későbbi, felnőttkori táplálkozási szokásaink kialakításában. Egy poszt persze kevés erre, az MDOSZ honlapján azonban megtalálható a gyermekeknek szóló [OKOSTÁNYÉR®](#) különböző korcsoportokra kidolgozva, adagokkal és energiakalkulátorral.