

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

15. ÉVFOLYAM, 4. SZÁM – 2022. ÁPRILIS

TAVASZI ZSONGÁS A NYÁR KÜSZÖBÉN – HOGYAN EGYÜNK, HOGY JÓL LEGYÜNK?

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓINK!

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.

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

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRSZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E?

- A tavaszi fáradtság nevű tünetegyüttes valójában nem egy orvosi értelemben vett kórkép, mégis sokakat érint az évszakváltáskor jelentkező álmoság, levertség, fáradékonyság, nyomottabb hangulat, motivátlanság. Az okai között a téli időszak egyhangúbb, vitamin-, ásványianyag- és rostszegény étrendje, a napfény és a mozgás hiánya is felsorolható.
- Mind tapasztaltuk már, hogy a tavaszi napsugarak hatására jobb kedvre derülünk. A D-vitamin-pótlásról is kimutatták, hogy csökkentheti a negatív érzelmeket. A súlyos depresszióban és a D-vitamin-hiányban szenvedők is nagy valószínűséggel előnyre tehetnek szert a napfényvitaminnak is nevezett D-vitamin pótlásából. (1, 2) A napfényben szegény kora tavaszi időszakban a D-vitamin-bevitelhez hozzájárulhatnak a D-vitaminnal dúsított élelmiszerek, pl. joghurtitalok, gabonapelyhek, valamint az étrend-kiegészítők.
- A (nemcsak tavasszal ránk törő) fáradtságérzetet az elégtelen táplálkozás, az alváshiány és egyéb tényezők mellett a vérszegénység (anaemia) és vashiány is okozhatja. A vashiányos állapotot az étrend elégtelen vastartalma vagy a megnövekedett szükséglet (pl. menstruáció, várandósság, élsport) is okozhatja. (3) A C-vitamin fokozza a vas felszívódását, ezért vashiányban mindig C-vitaminnal együtt pótoljuk a vasat!
- A tartós, biztonságos mértékű fogyás - ami a felesleges testzsírtöbbletből történik - javasolt üteme heti 0,5-1 kg. A túl gyors és nagymértékű fogyás megterheli a szervezetet, valamint tápanyaghiányos állapotot is eredményezhet.

KULCSSZAVAK: tavasz, nyár, immunrendszer, étrend, életmódváltás

Január, február, itt a nyár - tartja a mondás. A köztes időben az időjárási szempontból is igen szeszélyes tavaszi hónapok is feladják a leckét, testileg-lelkileg egyaránt. Ez az az időszak, amikor többen tapasztalnak levertséget, fáradtságot, kedvtelenséget, összefoglaló néven tavaszi fáradtságot. Évről évre egyre hosszabbnak tűnnek a téli hónapok, s szó szerint a bőrünkön érezzük az elegendő napfény hiányának a negatív hatásait, legalábbis a hazai égövön. A friss, nyers zöldségek és gyümölcsök korlátozottabb választéka, a kevesebb mozgás, a kevesebb szabadban töltött idő hatásai mind-mind összeadódnak, s ezt az évről évre ismétlődő tünetegyüttest (a tavaszi fáradtságot) okozzák. A jó hír, hogy ez az állapot

nem tartós, illetve megfelelő étrend, életmód mellett akár meg is előzhető vagy legalábbis enyhíthető.

A TÉLVÉGI-TAVASZI FÁRADTSÁG

Immunvédelem a tányéron

Az évszakváltás hatásai mellett az egész világot átformáló és befolyásoló koronavírussal töltött évek miatt is már kellően fáradtak és enerváltak vagyunk, hiszen az elmúlt időszak testileg, lelkileg és mentálisan is igénybe vette a szervezetünket, végére értünk tartalékainknak. Fontos azonban, hogy a szigorú, az egészségünket szolgáló korlátozások feloldása ellenére se hagyjuk védtelenül a szervezetünket a fertőzésekkel, megbetegedésekkel szemben. Ennek egyik fontos módja a kiegyensúlyozott táplálkozás, ami biztosítja a szervezetünk számára szükséges energiát és tápanyagokat. Az immunrendszerünk is ezekből építkezik. Nem szükséges extra és speciális diétákban gondolkodnunk, mivel, ha a hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® javaslatait és irányelveit követjük, akkor az általános egészségmegőrző hatás mellett az immunrendszerünk hatékony működését is támogatjuk. (4)

Miért alakul ki a tavaszi fáradtság?

Mielőtt rátérnénk az immunrendszer és az étrend közötti kapcsolat ismertetésére, lépünk egyet hátra és tekintsük át, vajon miért is alakul ki évről évre a tavaszi fáradtság! Télen kevesebb napfény éri a bőrünket, már csak azért is, mert kevesebb időt töltünk a szabadban, s akkor is alaposan felöltözve, több réteg ruhában megyünk ki, így alig marad szabad bőrfelületünk, amit érnének a napsugarak. Emellett a napfény beesési szöge is kisebb, s a napfény így kisebb hatást fejt ki a bőrre, ezáltal a D-vitamin-termelésünk is kisebb. Jobban esik az otthon melegében tölteni az időt, bekuckózva, így általában kevesebbet mozgunk, a téli sportokat (korcsolya, síelés, szánkózás...) is lehet, hogy csak időszakosan végezzük.

A hideg és a sötétség is „befolyásolja” étkezésünket: a laktatóbb, energiadúsabb fogásokra vágyunk, jobban esnek a nehezebb, tartalmasabb ételek is, bár az energiaszükségletünk – a hazai időjárási körülmények mellett – nem emelkedik meg jelentősen a hidegebb idő miatt, hacsak nem mozgunk többet, mint korábban. A karácsony, szilveszter és a farsang is elég okot és alkalmat teremt a lakomákra, így észrevétlenül is, de felszedhetünk néhány „kilót”. Ez valamelyest egy természetes folyamat is, ami egy évről évre ismétlődő ciklikusságot mutat. Elvégre a tavasz, nyár beköszöntével az újabb szokásaink révén ledolgozzuk a felesleget, s az étrendünket is felfrissíthetjük. (5)

Mit tehetünk ellene?

Használjuk ki, hogy tavasszal már egyre több friss és nyers, C-vitaminban gazdag hazai zöldséggel, gyümölccsel bővíthetjük az étrendünket (1. táblázat), s több időt tölthetünk a napon és a szabad levegőn! A tavaszi fáradtság ugyanis összeköthető a C-vitamin lehetséges hiányával is. Szervezetünk számos működéséhez, többek között az immunitáshoz is elengedhetetlen, vízben oldódó, antioxidáns hatású vitaminból napi 10 mg-nál kevesebb a ma már szinte ismeretlen skorbut, 50 mg-nál kevesebb pedig a szívbetegségek és a szürkehályog kialakulásának kockázatát növeli meg. A C-vitaminhiánytól többnyire mégsem kell tartanunk, mivel a felnőttek részére javasolt, átlagosan napi 100-150 mg mennyiség már 3 deciliter frissen facsart narancslében megtalálható. További forrásait a 2. táblázat ismerteti. (6)

A szervezetünk tavasszal, amikor a napsütéses órák száma is nő, több D-vitaminhoz jut, s újra erőre kap, mi pedig így motiváltabbak vagyunk az életmódunk változtatására is. Itt az idő, hogy pótoljuk az esetleges vitamin-, ásványianyaghiányt, ami a testi, lelki egészségünkre is kihat. Ideálisak a körülmények arra, hogy – ha szükséges – életmódváltásba kezdjünk, s fokozatosan elhagyjuk a helytelen szokásainkat. Legyen szó a rendszertelen táplálkozásról, a só, cukor, zsiradékok túlzott használatáról vagy éppen a csekély mértékű zöldség-, gyümölcsfogyasztásról.

Mi kerüljön a tavaszköszöntő menübe?

Ahogy melegszik az idő és egyre többet süt a nap, megjelennek a piacokon és a boltokban is a tavaszi primőrök. Ezek felhasználásával már jóval változatosabb menüt tudunk készíteni, mint a téli időszakban, amikor jellemzően a savanyúságok és a fagyasztott zöldségek, gyümölcsök pótolták a hiányt. Törekedjünk arra, hogy a hazai fajtákat keressük most is, ezáltal a fenntarthatóbb étrendért és a környezetünkért is sokat tehetünk! (6) Készítsünk változatos formában friss salátákat, mártásokat, főtt, sült, párolt köreteket, leveseket, rakott, töltött ételeket, vagy akár desszerteket is ezek használatával!

1. táblázat Tavasz végén szezonális alapanyagok.

| április | május |
|--|---|
| hónapos retek, fejes saláta, újhagyma, madársaláta, mángold, medvehagyma, mizuna, pak choi, rukkola, sóska, spenót, spárga, alma | újhagyma, rebarbara, mizuna, jégcsapretek, jégсалáta, édeskömény, cukorsüveg saláta, zöldborsó, spenót, spárga, sóska, rukkola, mángold, madársaláta, mizuna, pak choi, brokkoli, burgonya, cukkini, fejes káposzta, kelkáposzta, kínai kel, fejes saláta, főzőtök, hónapos retek, karalábé, karfiol, alma, szamóca (földieper), cseresznye |

Forrás: 7, 8

Hogyan kerülhetjük el jövőre a tavaszi fáradtságot?

Legyünk tudatosak, s már a közelgő nyár során készüljünk az őszi-téli időszekekre! Amíg bőséges zöldség-, gyümölcskínálat, őrizzük meg ezeket tartósítással! Fagyasszunk le olyan zöldségeket, gyümölcsöket, amelyek erre alkalmasak! Készítsünk savanyúságot! Tanuljuk meg például a mostanában igen divatossá vált fermentálást! Ha tehetjük, aszaljunk zöldségeket, gyümölcsöket, akár a sütőben vagy a napon! Tegyük el kevesebb cukorral készült vagy akár cukormentes lekvárt, befőttet, amelyekkel télen is kiegészíthetjük az étrendet, s finom, de rostdús desszerteket is készíthetünk általuk. Figyeljünk oda a bélrendszerünk egészségére is, amely nemcsak az emésztésünk, hanem a hangulatunk szempontjából is fontos tényező. Ebben sokat segítenek a már említett fermentált élelmiszerek, savanyúságok és az élőflórás tejtermékek is. Törekedjünk arra, hogy minél több idő tartózkodjunk a szabad levegőn, ezzel segítve, hogy a D-vitamin-termelésünket csúcsra járassuk. Mivel sajnos nem tudunk egész évre feltankolni ebből a vitaminból sem, gondoskodjunk az őszi-téli-koravavaszi időszekeben is a D-vitamin-pótlásról! (2) Mozogjunk egész évben rendszeresen, az évszekeben megfelelően, ez frissíti a testet, lelket, s segíthet megelőzni, csökkenteni a téli, tél végi időszekekre jellemző melankóliát is.

HOGYAN TÁMOGASSUK AZ IMMUNRENDSZERT?

A megfelelő táplálkozás minden sejt optimális működéséhez elengedhetetlen, az immunrendszer sejtjei sem kivélek ez alól. Az immunrendszer „aktiválása” növeli a szervezet energia- és tápanyagigényét, például egy fertőzőes időszekekben, láz esetén a nagyobb alapenergia-felhasználással. A legjobb immunvédelem elérése érdekében emiatt olyan optimális táplálkozásra kell törekednünk, amely támogatja az immunsejtek funkcióit, lehetővé téve számukra, hogy hatékony válaszokat indítsanak a kórokozókka szemben. Az

immunrendszer energia- és tápanyagigényét külső forrásokból, azaz étrendből, vagy ha a táplálékforrások nem megfelelőek, akkor belső forrásokból, például a testraktárakból tudja fedezni a szervezetünk. Amennyiben ezek sem elegendők, felmerül a szükséges tápanyagok dúsított élelmiszerekkel vagy étrend-kiegészítőkkal, külső forrásból történő pótlása, például olyan állapotokban, amikor éhezés, egyoldalú étrend, túl szigorú diéta okozta energia- és tápanyaghiány lép fel, vagy adott esetben a szükséglet nő meg a szokásosnál jobban (élsport, várandósság, szoptatás, akut és krónikus betegség, műtét utáni lábadozás...). (9)

Melyek ezek, az immunrendszer szempontjából kiemelt hasznos és hatásos tápanyagok, amelyekre az utóbbi pár évben különösen nagy figyelem és érdeklődés irányult? A vitaminok közül elsősorban a C-, D-, B₆-vitamin, az ásványi anyagok közül a cink, szelén, valamint ezeken kívül az ómega-3 zsírsavak és a pro- és prebiotikumok emelhetők ki. Utóbbiakra külön figyelmet érdemes fordítani. (10, 11)

Az étkezés mellett kiemelt fontosságú a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás is. Már a kismértékű folyadékhiány is problémákat okozhat a koncentrációban, gondolkodásban, amelyek a tavaszi fáradtságot is erősíthetik, emellett a száraz bőr és a kiszáradt nyálkahártyák (az orrban, szájban) növelik a fertőzések kockázatát is. Elsősorban vizet (ivóvíz vagy szénsavmentes ásványvíz formájában) fogyasszunk, legalább 5 pohárral! Ezt egészíthetik ki – kb. 3 pohárnyi mennyiségben – a különféle, lehetőség szerint cukrozatlan teák, limonádék, valamint a friss vagy 100%-os gyümölcs-, zöldséglevelek, amelyekkel a változatosságot növelhetjük. (4)

Pro- és prebiotikumok a konyhában

A szervezetünkben, azon belül a bélrendszerben élő mikroorganizmusokat összefoglaló néven **mikrobiótának** vagy **mikroflórának** hívjuk. A **mikrobiom** a szervezetünkben található mikrobiális génállomány neve. A mikroflóra véd bennünket a kórokozók megtelepedése ellen, emellett a bélfal épségét és egészségét, valamint az egyes tápanyagok lebontását, felszívódását is támogatja. A mikrobióta szoros kapcsolatban áll idegrendszerünkkel, befolyással bír a mentális állapotunkra, valamint az immunrendszernek is szerves részét képezi. A helytelen étrend, a stressz és egyéb tényezők (pl. gyógyszerek) okozta károsodása fokozza emiatt a fertőzések kockázatát is.

Étrendünkkel befolyásolni tudjuk a mikrobióta összetételét, és ezáltal még a hangulatunkat is. Néhány élelmiszerünk tartalmaz **probiotikumokat**, a bélrendszer egészségének fenntartásában hatékony bélbaktériumokat. Bizonyos tápanyagaink (például egyes élelmi rostok) a bélbaktériumok számára is tápanyagként szolgálnak, ezeket **prebiotikumoknak**

hívjuk. A pro- és a prebiotikumokat egyaránt tartalmazó élelmiszerek napi rendszerességű fogyasztásával az étrendünk megfelelően támogatni képes a mikrobióta kedvező összetételét, ezáltal segítve a testi és mentális egészségünk megőrzését is. (12)

Olyan esetekben, amikor az étrendi forrás nem megfelelő vagy nem elégséges, a pro- és prebiotikumok külső pótlása is indokolt lehet étrend-kiegészítők formájában. A jövőben várhatóan ezek összetétele is személyre szabható lesz majd az egyéni egészségi állapot és a bélflóra vizsgálata alapján.

2. táblázat Az immunrendszer működését támogató fő tápanyagok gyakori forrásai.

| | Javasolt forrásaik |
|------------------------------|---|
| C-vitamin | paprika, citrusfélék, káposztafélék, karalábé, bogyós gyümölcsök, csipkebogyó, petrezselyemzöld, kivi, brokkoli, karfiol, sóska, paradicsom |
| D-vitamin | tejtermékek, tengeri halak (főként a halmáj, halmájolaj), tojássárgája, dúsított élelmiszerek (pl. tejsitalok, joghurtok, gabonapelyhek) |
| B₆-vitamin | belsősegek (pl. máj), húsok, szárazhüvelyesek, burgonya, olajos magvak, teljes kiőrlésű gabonák, tejtermékek, tojás |
| cink | húsok, máj, tojás, hüvelyesek |
| szelén | tengeri állatok, húsok, belsősegek (vese, máj), teljes kiőrlésű gabonamagvak, olajos magvak, diófélék (pl. paradió) |
| ómega-3 zsírsavak | tengeri halak (pl. lazac, szardínia, tonhal), olajos magvak (pl. lenmag, repce, dió, szója), illetve ezek olajai |
| probiotikumok | savanyított tejkészítmények (élőflórás joghurt, kefir, író), savanyított zöldségfélék (pl. savanyú káposzta, kovászos uborka), az ázsiai konyhára jellemző fermentált (erjesztett) élelmiszerek (pl. szójaszósz, tempeh, miso, kimcsi, kombucha ital) |
| prebiotikumok | csicsóka, cikória, fokhagyma, articsóka, bab, borsó, zab, alma, banán |

Forrás: (6, 10, 11, 12, 13, 14, 15)

KÖZELEG A NYÁR, AVAGY NYAKUNKON A „BIKINISZEZON”

A tavaszi hónapok hamar véget érnek és elérkezik az az időszak, amikor kevesebb ruha fedi a bőrünket. A téli hónapok során felhalmozódott esetleges súlyfelesleg „eltüntetésé” ekkor már kihívást jelent, különösen, ha strandra, úszni, fürdeni megyünk. Dacára annak, hogy az egészségügyi és táplálkozástudományi szakemberek évről évre óva intenek drasztikus és önsanyargató diétáktól, mégis töretlen a különböző, valamely tápanyagot vagy nyersanyagcsoportot száműző módszerek terjedése. Ezek hatásai, bár látványosak lehetnek, de negatív következményekkel is járhatnak.

Hogyan készüljünk fel okosan a bikiniszezonra?

Fontos a türelem és a tudatosság, illetve a reális célkitűzés. Ne akarjunk egy hét vagy akár egy hétvége alatt megszabadulni a hónapok vagy akár évek alatt felhalmozódott, felesleges kilóktól. A koplalás és a túl alacsony energiatartalmú étrend hosszabb távon az egészségünk kárára is mehet. A tartós és biztonságos, a testzsírtöbbletből származó fogyás egy lassú, akár több hónapig, esetleg évekig tartó folyamat. Hetente 0,5-1 kg fogyás az, ami a szervezet számára nem megterhelő, s nem fenyeget a gyors visszahízás kockázatával, a jól ismert jójó hatással. A kilók csökkenése gyakran csalóka látszateredményt ad, mivel kezdetben a folyadék távozik a szervezetből, ill. az izomtömeg csökkenése is okozhat mérhető fogyást. Azonban az izomvesztés idővel az erőnlét, fittség gyengülését is előidézheti, ami minden életfolyamatunkra, sőt, az immunitásunkra is kihat. A kilók helyett ezért érdemes lehet a centiket, körméreteket figyelni, vagy akár csak azt, hogyan állnak rajtunk a kedvenc ruháink. Amellett, hogy odafigyelünk az étkezésre, nélkülözhetetlen, hogy mozogjunk, sportoljunk is. Olyan mozgásformát válasszunk, ami örömet okoz, hosszú távon is fenntartható, beilleszthető a napirendünkbe, s az alkatunknak, aktuális edzettségi szintünknek is megfelelő.

Milyen élelmiszercsoportokkal érdemes támogatni az alakformálást?

- A tányérunk és az az étkezéseink nagy részét (kb. felét) a zöldségek, gyümölcsök alkossák. Jelentős rosttartalmuk révén igen laktatók, amihez viszonylag csekély energiatartalom társul. Az avokádó, szőlő, banán és az aszalt gyümölcsök kivételével. Ezek esetében a mennyiség és a gyakoriság is számít.
- A szükséges mennyiségű fehérjét sovány húsok, halak, tojás, túró, sajt és egyéb tejtermékek (joghurt, kefir, tej) adhatják. A növényi eredetű fehérjéket (pl. szárazhüvelyeseket, olajos magvakat, gabonákat) egymással kombinálva a húsokkal egyenértékű fehérjeforrásokat kapunk, így bátran tarthatunk húsmentes napokat is.
- A gabonák közül elsősorban a teljes kiőrlésű, más néven teljes értékű gabonaféléket és az ezekből készült gabonatermékeket (tészta, rizs, kenyér, pékáru) fogyasszuk rendszeresen.
- Igyekezzünk kordában tartani a zsiradékokat, így például a bő olajban sütött ételek kerülendők, vagy süssük meg ezeket a sütőben, minimális mennyiségű olaj felhasználásával. A húsok, felvágottak, tejtermékek és tejszármazékok (sajt, tejföl, tejszín, vaj) esetében válasszuk a soványabb, ill. csökkentett zsírtartalmúakat! A húsokról távolítsuk el a látható zsírt és a bőrt.

- Folyadékforrásnak a víz, ásványvíz legyen a mérvadó, ezek biztosítsák a napi szükséglet nagyobb részét. Egyebekben, a hozzáadott cukor nélküli teát, limonádét, üdítőt válasszuk.
- A desszerteket sem kell kizárni az étkezésből, de törekedjünk arra, hogy ezek csökkentett zsírtartalmú és hozzáadott cukrot nem tartalmazó alapanyagokból készüljenek, és, ha csak lehet, tartalmazzanak gyümölcsöt, tejterméket is! A hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcsjoghurt és joghurtital, a gyümölcsös túrókrém és puding is csillapíthatja az édesség iránti vágyat.

ZÁRSZÓ

Ha az étrend átalakítása és az életmód változtatás ellenére sem múlik el a fáradtságérzet, a melankólia vagy az alvászavar és az egyéb, a tavaszi fáradtság köré fűzhető tünet(ek), érdemes egy átfogó orvosi kivizsgáláson részt venni, majd az eredmények fényében javasolt dietetikushoz fordulni a személyre szabott étrend összeállításához. Ez igaz arra az esetre is, hogyha nagyobb súlyfeleslegtől szeretnénk megszabadulni, így, ha nem is az idei nyárra, hanem a következő(k)re, elérhetjük az egyéni adottságainknak megfelelő testalkatot önsanyargató, a testi-lelki egészségünket veszélyeztető diéták nélkül.

Felhasznált irodalom

1. Cheng YC., Huang YC., Huang WL. The effect of vitamin D supplement on negative emotions: A systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety*, 2020;37(6): 549–564. <https://doi.org/10.1002/da.23025>. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32365423/> (2022.04.08.)
2. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: D-vitamin. TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL, 7. évfolyam, 2. szám – 2014. március. https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2014_03_d_vitamin.pdf (2022.04.08.)
3. SPRING. 2017. *Understanding Anemia: Guidance for Conducting a Landscape Analysis*. Second Edition. Arlington, VA: Strengthening Partnerships, Results, and Innovations in Nutrition Globally (SPRING) project. https://www.spring-nutrition.org/sites/default/files/publications/series/anemia_landscape_analysis_guide.pdf (2022.04.08.)
4. OKOSTÁNYÉR felnőtteknek: https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf (2022.04.06.)
5. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL, V. évfolyam 2. szám – 2012. február. https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2012_02_mit%20tegyunk%20a%20tel%20vegen.pdf (2022.04.20.)

6. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL, V. évfolyam 3. szám – 2012. március. https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2012_03_vitaminhiany.pdf (2022.04.20.)
7. European Food Information Council: Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? (Last Updated: 09.09.2020.) <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment> (2022.04.06.)
8. Felelős Gasztrohős: Áprilisban szezonális alapanyagok. <https://gasztrohos.hu/tipp/aprilisban-szezonalis-alapanyagok> (2022.04.10.)
9. Felelős Gasztrohős: Májusban szezonális alapanyagok. <https://gasztrohos.hu/tipp/majusban-szezonalis-alapanyagok> (2022.04.10.)
10. Dobos-Kufcsák Judit: Az immunrendszer támogatása a konyhában. <https://mibolmennitegyek.hu/cikkek/2158> (2022.04.06.)
11. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Mit(t)ehetünk az immunrendszerünk támogatásáért? TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL, 14. évfolyam, 9. szám – 2021. szeptember. <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/09/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2021-09-mit-hetunk-az-immunrendszer-tamogatasaert.pdf> (2022.03.31.)
12. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: A D-vitamin és az 1-3 éves gyermekek tápanyagigénye, táplálkozási szokásai. TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL, 14. évfolyam, 3. szám – 2021. március. <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/03/mdosz-taplalkozas-akademia-hirlevel-2021-marcius-d-vitamin-1-3-eves-gyermek.pdf> (2022.03.31.)
13. Dobos-Kufcsák Judit: Egészséges bélflóra a jókedvért. <https://senior.mibolmennitegyek.hu/cikkek/59> (2022.03.30.)
14. Kiss-Tóth Bernadett: Az ásványi anyagok szerepe a szervezetben 2. rész. <https://senior.mibolmennitegyek.hu/cikkek/10> (2022.03.30.)
15. European Food Information Council: The importance of omega-3 and omega-6 fatty acids. (Last updated: 27.03.2019.) <https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/the-importance-of-omega-3-and-omega-6-fatty-acids> (2022.03.30.)

Magyar Dietetikusok Országos

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Szövetsége

Kiadja:

1035 Budapest, Kerék utca 80. 1. emelet

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Telefon: +36 1 269 2910

Szerkesztette:

Email: mdosz@mdosz.hu

Schmidt Judit (dietetikus, egészségügyi szaktanár,

www.mdosz.hu

MDOSZ szerkesztőbizottsági tag)

HYPERLINK

Szerkesztőbizottság:

"<http://www.facebook.com/teritekenaz>

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus, MSc

egeszseg" Facebook/Teritéken az

okleveles táplálkozástudományi szakember)

Egészség

Fekete Krisztina (dietetikus,

egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Antal Emese (dietetikus, szociológus

szakmai vezető, TÉT Platform)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
