

Táplálkozási Akadémia



EGYÜNK EGÉSZSÉGESEN TAVASSZAL IS!



Tisztelt Olvasónk!

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

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 Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- A tavaszi fáradtság nem egy diagnózis, hanem egy megfigyelt jelenség, melyben az álmoság mellett jelen lehet levertség, motivátlanság is. Tavasszal hirtelen megnő a napsütötte órák száma, gyorsan változik a hőmérséklet és ezzel a szervezetünk nem tudja elég gyorsan felvenni a versenyt.
- A fáradtságot nem érdemes koffeinnel kompenzálni, sokkal hasznosabb a szervezet számára, ha megfelelően táplálkozunk, elegendő mennyiségű mozgás és pihenés van az életünkben.
- A megfelelő mennyiségű és minőségű makrotápanyagok (szénhidrát, fehérje és zsír) mellett, elengedhetetlen az mikrotápanyagok bevitele is. Számos kutatás kimutatta már az ásványi anyagok és hangulatzavarok közti összefüggést, melyek között kiemelt helyen szerepel a magnézium és a cink.
- A nyári fürdőruhaszezonra való felkészülést érdemes már tavasz elején elkezdni, hiszen a tartós, biztonságos fogyás - ami a felesleges testzsírtöbbletből adódik - javasolt üteme heti 0,5-1 kg. A hirtelen nagymértékű fogyás megterheli a szervezetet, továbbá tápanyaghiányos állapotot is eredményezhet.

TAVASZ FÁRADTSÁG

A tavaszi fáradtság részben hormonháztartásunk évszakos változásának köszönhető. A nappalok hosszabbodásával a több napfény hatására az alvást szabályozó melatonin hormonszintünk csökken, míg a hangulati állapotunkra kiható szerotoninszint növekszik. Ez megváltoztatja a cirkadián ritmusunkat, vagyis testünk úgynevezett belső biológiai óráját. Ez a természetes átalakulási folyamat nappali álmoságban, fáradékonyságban, kedvtelenségben mutatkozhat meg. Testünk vitamin- és ásványi anyag készletének tél végi kimerülése szintén felelőssé tehető a panaszokért. A D-vitamin-termelésünk is kisebb, hiszen télen kevesebb napfény éri a bőrünket, egyrészt mert kevesebb időt töltünk a szabadban, több réteg ruhában megyünk ki, így alig marad szabad bőrfelületünk, amit érhetnek a napsugarak, másrészt a napfény beesési szöge is kisebb, így a bőrre gyakorolt hatása is csekélyebb.

Téli időszakban a hideg és a sötétség „befolyásolja” étkezésünket is: a laktatóbb, energiadúsabb fogásokra vágyunk, jobban esnek a nehezebb, tartalmasabb ételek, valamint figyelembe véve országunk éghajlati adottságait és a szezonalitást, jóval kevesebb friss hazai zöldséghez és gyümölcshöz juthatunk hozzá. (1)

MIT (T)EGYÜNK A TAVASZI FÁRADTSÁG ELLEN?

Fontos a kiegyensúlyozott táplálkozás, ami biztosítja a szervezetünk számára szükséges energiát és tápanyagokat. Jobb, ha nem az extra koffeinbevitelre és speciális diétákra gondolunk, hanem a hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® javaslatait és irányelveit követve, szervezetünk hatékony működését támogatjuk. (2) Ahogy tavaszodik megjelennek a piacokon és a boltokban is a hazai szezonális zöldségek és gyümölcsök. Készítsünk változatos formában friss salátákat, mártásokat, főtt, sült, párolt köreteket, leveseket, rakott, töltött ételeket, italokat vagy akár desszerteket is! Ezek felhasználásával sokat tehetünk a fenntarthatóbb étrendért és a környezetünkért.

Töltsünk minél több időt a szabadban, hiszen ahogy megnő a napsütötte órák száma, tudjuk fokozni szervezetünk D-vitamin-termelését.

MAKROTÁPANYAGOKON TÚL

Számos kutatásban vizsgálták, hogy egyes ásványi anyagok hiánya hatással lehet hangulatunkra. A jelenlegi bizonyítékok arra utalnak, hogy az egészséges táplálkozási minták betartása, bizonyos tápanyagok (vitaminok, ásványi anyagok) bevitele vagy meghatározott élelmiszerek (olajos magvak, hüvelyesek) fogyasztása segíthet megelőzni és kezelni a depressziós és a szorongásos tüneteket, melyek részei lehetnek a tavaszi fáradtságnak. (3) Hangulatunkra kifejtett hatásuk mellett, immunvédelmünkre gyakorolt hatásuk sem elhanyagolandó. Jelen cikkben részletesebben a magnéziumra és a cinkre térünk ki.

MAGNÉZIUM

A magnézium szervezetünkben nagyon komplex feladatot ellátó elem. Nélkülözhetetlen a csont- és fogképzéshez, számos enzim alkotórésze, és fontos szerepet játszik az ingerületátvitelben és az izomösszehúzódásban. A magnézium ajánlott beviteli mennyisége felnőtteknek 300-350 mg/nap, mely várandósság, vagy egyéb nagyobb fizikai megterhelés esetén 450 mg/nap is lehet. Magas magnéziumtartalmú élelmiszereink közé tartoznak az olajos magvak, száraz hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabonafélék, csipkebogyó, étcsokoládé. Amennyiben étrend-kiegészítővel szeretnénk pótolni a napi bevitt magnézium mennyiséget, a magnézium-biszglicinátot tartalmazó készítményeket érdemes választani a legmagasabb fokú felszívódás érdekében. (4)

CINK

A cink nélkülözhetetlen nyomelem, amely döntő szerepet játszik különféle biológiai folyamatokban, például sejtjelátvitel, génexpresszió, fehérjeszintézis, továbbá szabályozza az immunsejtek és hormonok termelését is. Férfiak esetén napi 10 mg cink bevitele javasolt, nők esetén kicsit kevesebb, 9 mg is elegendő. Táplálékaink közül legjobb cinkforrásnak a húsfélék, a tojás, a máj, az olajos magvak, a teljes kiőrlésű gabonafélék és a száraz hüvelyesek számítanak. Az állati eredetű termékekben levő cink könnyebben hasznosul a szervezetünkben, a növényi forrásból származó cinkkel szemben. Étrend-kiegészítők esetén is érdemes a szerves cinket tartalmazókat választani. A cink felszívódását csökkenti a nagy mennyiségű kalcium-, valamint vasbevétel. (5, 6)

MIT TEHETÜNK, HOGY JÖVŐRE NE ALAKULJON KI A TAVASZI FÁRADTSÁG?

Legyünk előrelátóak és már a nyár során készüljünk az őszi-téli időszakra! Amíg bőséges a zöldség- és gyümölcskínálat, őrizzük meg ezeket tartósítással! Fagyasszunk le zöldségeket és gyümölcsöket vagy készítsünk savanyúságot, aszalványokat, lekvárt. Ha télen is friss ízekre vágunk érdemes kipróbálni a csíráztatást. Tápérték tekintetében a csírák nem mindig kelnek versenyre kifejtett növénytársaikkal, bár általában a maghoz képest gazdagok könnyen emészthető tápanyagokban, mint például aminosavakban, rostokban. Mennyiségileg igen sokat kellene belőlük fogyasztanunk, ha például egyes vitaminokból napi szükségletünket csírákkal szeretnénk fedezni, mindemellett színesíthetik, ízben gazdagíthatják étrendünket, hozzájárulhatnak tápanyagbevitelünk kiegyensúlyozottabbá tételéhez a friss zöldségfélékben szegény időszakokban. Fontos leszögezni, hogy csak kifejezetten csíráztatásra szánt, vagy megbízható forrásból származó magot használjunk fel, továbbá tartsuk be az előírt csíráztatási körülményeket az esetleges szennyeződések elkerülése érdekében. (7) Hasznos tanács, ha nem tudjuk a friss csíranövényt pár napon belül elfogyasztani érdemes azt megszáritva/aszalva, illetve megőrölve dúsításra használni ételünkben.

A D-vitamin, valamint az előzőekben említett magnézium- és cinkpótlásról ma már az étrend-kiegészítők mellett dúsított élelmiszerekkel is tudunk gondoskodni. Érdemes például olyan joghurtot, joghurtitalt beépíteni a mindennapokba, melyek vitaminokkal és ásványi anyagokkal vannak dúsítva, ezzel is tudjuk támogatni az immunrendszerünket.

Végezzünk örömmozgást egész évben rendszeresen, az évszaknak megfelelően, ez frissíti a testet, lelket, s segíthet megelőzni, csökkenteni a téli, tél végi időszakra jellemző melankóliát is.

BIKINISZEZON

A „beachbody” jó ha télen készül, szokták mondani. Az állítás helytálló, hiszen a téli hónapok során felhalmozódott esetleges súlyfelesleg „eltüntetése” tavasszal már jóval nagyobb kihívást jelenthet. Annak ellenére, hogy a dietetikusok és táplálkozástudományi szakemberek számos fórumon keresztül igyekeznek a lakosságot tudatosítani a gyors hatást ígérő divat diéták veszélyeiről, mégis töretlen a különböző, valamely tápanyagot vagy nyersanyagcsoportot száműző módszerek terjedése. Ezek hatásai bár gyorsak és látványosak lehetnek, de negatív következményekkel is járhatnak mind a testi, mind a lelki egészségünket nézve, hiszen sok lemondással járnak és jellemzően az eredményük sem tartós. A különböző tápanyag-összetételű diétákat összehasonlító tanulmányok eredményeinek feldolgozása arra a következtetésre jutott, hogy hosszú távon azon étrendek, melyek nem a makrotápanyagok arányának változtatását célozzák, hanem a napi bevitt kalória mennyiségének a csökkentését és a bevitt ételek minőségbeli változtatását tartalmazza, általánosságban jobb hatékonysággal rendelkeztek, mint azok az étrendek, amelyek a makrotápanyagok arányának a jelentős változtatásával céloznak meg fogyást. (8)

HOGYAN KÉSZÜLJÜNK FEL OKOSAN A BIKINISZEZONRA?

TIPPEK:

- Fontos a türelem és a tudatosság, illetve a reális célkitűzés. Ne akarjunk egy hét vagy egy hétvége alatt megszabadulni a hónapok vagy akár évek alatt felhalmozódott, felesleges kilóktól. Továbbá ne hagyjuk magunkat befolyásolni a médiában és a közösségi oldalakon látott tartalmakkal. A tartós és ideális mértékű fogyás egyénenként eltérő ütemben történhet, azonban biztos, hogy lassabb, akár több hónapig, esetleg évekig tartó folyamat is lehet. Hetente 0,5-1 kg fogyás az, ami a szervezet számára nem megterhelő, s nem fenyeget a gyors visszahízás kockázatával, a már jól ismert jójó effektussal.
- A kilók gyors csökkenése gyakran hamis látszateredményt ad, mivel kezdetben a folyadék távozik a szervezetből, ill. az izomtömeg csökkenése is okozhat mérhető fogyást. Az izomvesztés idővel az erőnlét, fittség gyengülését is előidézheti, ami minden életfolyamatunkra, sőt, az immunitásunkra is kihat. A kilók mellett érdemes lehet testösszetételt nézetni, ha van rá lehetőségünk, amennyiben nincs, akkor a centiket, körméreteket – például: felkar, derék - figyelni, vagy akár csak azt, hogyan állnak rajtunk kedvenc ruháink.
- A tányérunk és az étkezéseink nagy részét (kb. felét) a zöldségek, gyümölcsök alkossák. Jelentős rosttartalmuk révén igen laktatók, amihez viszonylag csekély energiatartalom társul.
- A szükséges mennyiségű fehérjét sovány húsok, halak, tojás, túró, sajt és egyéb tejtermékek adhatják. A húsok, felvágottak, tejtermékek és tejszármazékok esetében válasszuk a soványabb, valamint a csökkentett zsírtartalmúakat! A húsokról távolítsuk el a látható zsírt és a bőrt. A növényi eredetű fehérjéket (pl. száraz hüvelyeseket, 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 termékeket fogyasszuk rendszeresen.
- Igyekezzünk kordában tartani a zsiradékokat, így például a bő olajban sütött ételek kerülendők, helyette süssünk sütőben, légkeveréses sütőben, minimális mennyiségű olaj hozzáadásával.
- A víz, ásványvíz legyen a mérvadó, ezek biztosítsák a napi folyadékszükséglet nagyobb részét. A hozzáadott cukor nélküli teát, limonádét, üdítőt válasszuk.
- A desszerteket sem kell kizárni az étkezésből, de törekedjünk arra, hogy ezek csökkentett zsírtartalmú és természetes eredetű cukrot tartalmazó alapanyagokból (gyümölcsök) készüljenek. A hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcsjoghurt és joghurtital, a gyümölcsös túrókrém és -puding is csillapíthatja az édesség iránti vágyat.
- Amellett, hogy az étkezésünk megfelelő, nélkülözhetetlen, hogy mozogjunk, sportoljunk is legalább heti háromszor 60 percet. (9) Olyan mozgásformát válasszunk, ami örömet okoz, hosszú távon is fenntartható, beilleszthető a napirendünkbe, s az alkatunknak, aktuális edzettségi szintünknek is megfelelő.

Végezetül íme két egészséges, magnéziumban és cinkben gazdag fogás receptje:

FÜSTÖLT LAZACOS POKE TÁL

Hozzávalók:

A poke tálhoz:

- 30 g füstölt lazac (lehet helyette tonhalkonzervet is használni)
- 0.5 db avokádó
- 40 g kígyóuborka
- 60 g csicseriborsó
- 2-3 szál újhagyma
- 3-4 db hónapos retek
- 30 g mungóbabcsíra (használható helyette retekcsíra)
- 1 marék bébispenót
- friss chili (elhagyható)
- 2 teáskanál szezámag
- szójaszószt ízlés szerint



A rizshez:

- 0.5 ek étolaj
- 50 g rizs
- só

Dresszinghez:

- 1 kk light majonéz
- fél kk só
- 0,5 dl víz
- 2-3 ek szójaszószt
- fél citrom leve

Elkészítés:

Magas falú edényben hevítsünk kevés étolajat. Futtassuk meg benne a rizst, sózzuk, majd egy-két perc elteltével öntsük fel kétszeres mennyiségű, forrásban lévő vízzel. Fedjük le a fazekat, vegyük vissza a tűzhely hőjét a legalacsonyabb fokozatra, majd negyedóra alatt főzzük készre a rizst, majd hagyjuk hűlni.

Állítsuk össze a poke tálat! Kezdjük a rizzsel, majd folytassuk a megmosott, és falatnyira darabolt retekkel, kígyóuborkával és spenóttal. Ezt követően szórjuk rá a chilit a babcsírával és csicseriborsóval együtt. Tegyük rá a szintén falatnyira darabolt füstölt lazacot, majd öntsük nyakon a citromos, szójas majonézzel. Helyezzünk rá a felszeletelt fél avokádót. Végül hintsük meg a vékony karikára vágott újhagymával és a szezámmaggal.

ZABKEKSZ PISZTÁCIÁVAL ÉS DATOLYÁVAL

Hozzávalók:

- 80 g zabpehely
- 50 g pisztácia (lehet helyette mogyorót vagy diót is használni)
- 80 g datolya
- 50 g smooth mogyoróvaj
- 1 tojás



Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. A zabpehelyet, a pisztáciát és a datolyát egy robotgépben durvára daráljuk. Az előkészített keverékhez adjuk hozzá a mogyoróvaját és a tojást, majd keverjük jól össze. A masszából formázzunk kekszeket, és helyezzük őket sütőpapírral kibélelt tepsire. Süssük a kekszeket 180 fokon körülbelül 10-15 percig.

Felhasznált irodalom

1. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL - 15. ÉVFOLYAM, 4. SZÁM – 2022. ÁPRILIS Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2022/04/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2022-04-tavasz-zsongas-immunitasdocx.pdf>
2. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér. [Internet]. Elérhető: https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf
3. Wang H, et al. Protective role of antioxidant supplementation for depression and anxiety: A meta-analysis of randomized clinical trials. J Affect Disord. 2023;323:264-279. doi: 10.1016/j.jad.
4. Rajizadeh A, Mozaffari-Khosravi H, Yassini-Ardakani M, Dehghani A. Effect of magnesium supplementation on depression status in depressed patients with magnesium deficiency: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Nutrition. 2017;35:56-60. doi: 10.1016/j.nut.2016.10.014.
5. Ross MM, Hernandez-Espinosa DR, Aizenman E. Neurodevelopmental Consequences of Dietary Zinc Deficiency: A Status Report. Biol Trace Elem Res. 2023 doi: 10.1007/s12011-023-03630-2.
6. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL - 7. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM – 2006. MÁRICUS Elérhető: https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/2006_marcius.pdf
7. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL - 6. ÉVFOLYAM, 4. SZÁM – 2013. ÁPRILIS Elérhető: https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2013_04_csirak.pdf
8. Castro-Barquero S, et al. Dietary Strategies for Metabolic Syndrome: A Comprehensive Review. Nutrients, 2020;12(10).
9. World Health Organization - Physical activity 2022 Elérhető: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerző:

Juhász Anna Evelin; dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna; MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)
Fekete Krisztina; dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

Lektorálta:

Henter Izabella MSc, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember, egészségügyi menedzser

Kézirat lezárva: 2023. április 26.

.....

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely: 1035 Budapest, Kerék utca 80.
Levelezési cím: 1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 201-202-es szoba
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu
Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

