



A kiegyensúlyozott élet alapköve
„Az vagy, amit megeszel”



Egyeséges és kiegyensúlyozott táplálkozással és megfelelő folyadékfogyasztással megelőzhető sok betegség kialakulása, vagy fenntartható az egészségi állapot.

Számos betegség kialakulásában szerepet játszik a helytelen táplálkozás, a nem megfelelő életmód.

Ilyenek:

- az elhízás
- a daganatos betegségek
- a szív- és érrendszeri betegségek,
- a cukorbetegség,
- az emésztőrendszeri betegségek,
- a mozgásszervi betegségek.



Az étkezés nem csupán táplálkozás, hanem rituálé és szórakozás egyben. Magyarországon a közös étkezéseknek meghatározó szerepe van a családi összetartozás megerősítésében.

Valamennyi élettani folyamathoz energia szükséges, így például az emzimek, a hormonok és a vér alkotóelemeinek képzéséhez, a sejtek lebontásához és újra képzéséhez.

Az életkorral változó energiaszükséglethez, az állandó testhőmérséklet biztosításához, az immun- és a gyógyulási folyamatokhoz, a gondolkodáshoz, a mozgáshoz, a légzéshez stb. - egyszóval az energia nélkülözhetetlen a szervezet működésének, egyensúlyának fenntartásához.

Nem mindegy, hogy a napi étrendünket hogyan építsük föl, hányszor eszünk gabonaféléket, zöldségeket, gyümölcsöket, húsokat, olajos magvakat, vagy éppen tejtermékeket. Nem mindegy, hogy egyes csoportokból mit és mennyit választunk.

Étkezzünk egészségesen, vásároljunk jól!



Nincs tiltott táplálék, csak kerülendő mennyiség. Azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Figyeljük a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, ill. az egyéb összetételi adatokra! Ezek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

Az étrendünket többféle élelmiszerből, változatosan, különböző módon állítsuk össze!

Merjünk változtatni, új alapanyagokat, fűszereket kipróbálni!

Kerüljük a nagy zsírtartalmú élelmiszereket, ételeket! Sütéshez, főzéshez zsír helyett inkább növényi olajat használjunk, de azt is mértékkel! A bő olajban sütéssel szemben (így készül pl. a rántott hús, a sült krumpli, a lángos) előnyösebb a párolás, a fóliában, tapadásmentes bevonattal ellátott edényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készült étel. Rántás helyett kedvezőbb a joghurtos, tejes habarás vagy az étel saját anyagával történő sűrítése.

Az ételeket kevés sóval készítsük, és utólag ne sózzuk!

Használjuk ki a különböző aromájú fűszerek nyitotta széles palettát! Bátran ismerkedjünk is használjuk az élő fűszer-, illetve gyógynövényeket! Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mivel az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fagyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat, illetve a nem sózott (natúr) változatokat!

Azonos termékcsoporthoz ha lehetőségünk van rá válasszuk a kisebb energia-, -zsír-, cukor- és sótartalmút!

Édességet, süteményt étkezés közben ne, inkább csak a főétkezés befejező fogásaként, hetente legfeljebb kétszer fogyasszunk! Ételeinket ne, vagy alig cukrozzuk!

Naponta igyunk meg 1/2 liter tejet, vagy fogyasszunk ennek megfelelő kalciumtartalommal (600 mg) bíró tejterméket vegyesen, változatos formában (pl. natúr joghurt/kefir/tejföl, sajtok, fajtájától függően, túró, zsírtartalmától függően)! Ezek közül a kisebb zsírtartalmút válasszuk!

Naponta többször, ideális esetben ötször együnk (összesen legalább 400 g) gyümölcsöt, zöldséget, lehetőleg nyersen vagy párolva!

A friss zöldségeket, gyümölcsöket nem féljünk piacon vásárolni!

Hetente legalább ötször fogyasszunk teljes kiőrlésű lisztből, gabonaféléből készült terméket (kenyér, tészta, rizs, péksütemény stb.) ! A fényezett rizs helyett érdemes barna rizst használni, de kipróbálhatjuk a bulgurt, a hajdinát, a kölest is!

A gabonatermékek és pékáruk vásárlásakor inkább a teljes kiőrlésű, nagyobb rosttartalmú zab-, rozs-, kukorica-, vagy durumlisztből készült termékeket válasszuk, mivel pozitív hatásuk van az emésztésre, atersttömeg megőrzésére, illetve a vér koleszterin- és cukorszintjére.

Naponta négyszer-ötször étkezzünk, a napi táplálékmennyiséget minél egyenletesebben elosztva!
Kerüljük a kiadós esti étkezést! Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva, minden falatot alaposan megrágva!

A folyadékfogyasztásunk alapját a víz adja! A magas energiatartalmú italokat (gyümölcslevek, cukros üdítők) csak mértékkel fogyasszuk!

Az egészséges életmód részeként rendszeren mozogjunk, és mellőzzük a dohányzást!



Csak sértetlen csomagolású termékeket vegyünk!
Mindig olvassuk el alaposan az élelmiszcímkéket, és részesítsük előnyben a friss vagy a mélyhűtött élelmiszereket!
Mindig ellenőrizzük az élelmiszerek csomagolásán a lejárati időt!
Ha „gyanúsak” ítéljük a megvásárolni kívánt élelmiszer színét, állagát, küllemét semmiképpen ne vegyük meg!

Törekedjünk a számunkra kívánatos (testmagasságunknak, testalkatunknak, korunknak, egészségi állapotunknak megfelelő) testtömeg elérésére és megtartására! A táplálkozástudósok megalkották a táplálkozási piramist, amely egy kiváló szemléltető eszköz az egészséges táplálkozás gyakorlati megvalósításához.

Közös étkezés gyermekünkkel

A bő olajban sütés helyett pároljuk az ételeinket! Esetleg használhatunk speciális olajsray-t, amellyel csak vékonyan be kell fújni az alapanyagokat. A bő zsíradékban sült burgonya helyett próbáljuk meg főzve, héjában sütve vagy rakottan elkészíteni!

Arántott (panírozott) ételek helyett süssünk fóliában, cserépedényben, mikrohullámú sütőben, grillezzünk vagy pároljunk! A bő olajban sütéskor sok zsíradék szívódik be az ételbe, még ha a sütés után papírral meg is próbáljuk feláztatni azt. Használjunk kevesebb sót az ételkészítésnél, helyette próbáljuk pótolni a sót friss vagy szárított fűszerekkel!



GRILLEZETT CSIRKEMELL SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL

HOZZÁVALÓK

4 db csirkemellfilé
1db padlizsán
2 db cukkini
2-3 szál sárgarépa
2 száé póréhagyma
4 db paprika
grill fűszerkeverék
olivaolaj
durvára darált bors
só

ELKÉSZÍTÉS

A zöldségeket megtisztítjuk, felszeleteljük. A csirkemelleket szétnyitjuk, kiklopfoljuk, grill fűszerkeverékkel, durvára darált borssal megszórjuk. A padlizsán- és cukkiniszeleteket megsózzuk, és hagyjuk 10-15 percet állni. Grillen vagy serpenyőben szép pirosra sütjük a csirkemelleket. A zöldségeket grill vagy zöldség fűszerkeverékkel megszórjuk, hirtelen pirítjuk. Tálalásnál a melleket a sült zöldségekkel tálaljuk. Jó étvágyat kívánok hozzá!

