

Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára

Szerkesztette:

Dr. Rodler Imre

2004

A Táplálkozási ajánlások kidolgozásában részt vett:

Dr. Antal Magda, Prof. Dr. Barna Mária, Prof. Dr. Biacs Péter, Prof. Dr. Bíró György, Dr. Hajós Gyöngyi, Prof. Dr. Halmy László, Prof. Dr. Jákó Péter, Dr. Pados Gyula, Dr. Simon József, Dr. Zajkás Gábor

A javasolt táplálkozási egységek kidolgozásában részt vett és alkalmazhatóságukat próbaétrendek összeállításával ellenőrizte:

Dr. Greiner Erika, Domonkos Andrea, Lukács Éva, Szórád Ildikó

A kiadvány összeállításában közreműködött:

**Dr. Szabó Mária
Dr. Zajkás Gábor**

**Jogi ellenőrzés:
Dr. Kornis Pál**

**A kéziratot ellenőrizte és kiadásra ajánlotta:
Belgyógyászati Szakmai Kollégium (2001)**

A szerzők és a szerkesztő munkájában igen nagy segítséget jelentettek a hazai előzmények – **Táplálkozási ajánlások a felnőtt magyar lakosság számára, 1987; Szívbarát Program Élelmiszer-útmutató, 1996** – és a hasonló külföldi anyagok, kiadványok, amelyek figyelembevételével állították össze jelen füzetet.

Ha többet is szeretne tudni az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásról és ételmezésről, érdeklődjön a következő címen: **OKK-OÉTI, 1097 Budapest, Gyáli út 3/a.**

Tel: 476-6469, Fax: 215-1545
Mobil: 30-200-3090
E-mail: rodleri@okk.antsz.hu

Készült a Nemzeti Népegészségügyi Program keretében
Kiadja az Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2004.
Felelős kiadó: Dr. Misz Irén Írisz

Kontrollszerkesztő: Marton Éva
Korrektor: Mán-Várhegyi Réka
ISBN 963 86672 0 6

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék

Bevezetés

Az egészséges táplálkozás

1. Gabonafélék
2. Zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök
3. Tej és tejtermékek
4. Húsok, húskészítmények, halak, tojás, szója
5. Használjunk kevesebb zsiradékot
6. Kevesebb sóval
7. Alkoholt ne, vagy csak mértékkel
8. Törekedjünk az egészséges testtömeg/testsúly megtartására
9. Csökkentsük a cukorban gazdag táplálékok és italok fogyasztását
10. Mozogjunk rendszeresen
11. Élelmiszer-biztonsági ajánlások
12. Az élelmiszercímke
13. Az egészséges étrend összeállítása

Bevezetés

Magyarországon az elhalálozások háromnegyed részéért táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek felelősek, ezek elsősorban a szív- és érrendszeri, másodsorban a daganatos megbetegedések. Ez azt jelenti, hogy a nem megfelelő táplálkozásnak és életmódnak döntő szerepe van a lakosság kedvezőtlen egészségi állapotának kialakulásában és a nagy arányú elhalálozás bekövetkezésében.

De vajon ha egészségesen táplálkozunk, egészségesen élünk, rendszeresen mozgunk, akkor ezek a betegségek megelőzhetők-e? Igen, jelentős mértékben megelőzhetők. Az egészségmegtartó, betegségmegelőző táplálkozás és életmód ajánlásai egyszerűek, megfogadásuk nem igényel különösebb erőfeszítéseket vagy többletkiadásokat. Csak éppen meg kell ismernünk, és alkalmaznunk kell a következő oldalakon bemutatott alapelveket.

Az egészséges táplálkozás sok örömmel jár, és általa valóban sokkal egészségesebbek leszünk. Egyedül rajtunk múlik, hogy mit kezdünk ezzel a tudással.

Az egészséges táplálkozás

Az egészséges táplálkozás alapelveit egy ház rajzán nagyszerűen be tudjuk mutatni.

Az Egészséges Táplálkozás Háza a **gabonafélékre épül**, a **zöldség- és főzelékfélék, illetve gyümölcsök** alkotják az **oldalfalakat**, a **tető húsból és húskészítményekből**, valamint **tejből és tejtermékekből** áll. Ezekből az élelmiszercsoportokból naponta többször is kell fogyasztani. Azok a táplálékok, amelyek zsiradékban és cukorban nagyon gazdagok, nem szerepelnek a mindennapi táplálkozás házában, ezeket inkább hetente vagy még annál is ritkábban célszerű fogyasztani.

Hogyan kell egészségesen táplálkozni? Hogyan válogassunk az egészséges táplálkozás számára javasolt élelmiszerekből?

Erről szólnak a következő fejezetek, elsősorban az Egészséges Táplálkozás Háza segítségével.

1. Gabonafélék

Az egészséges táplálkozás alapja a gabonafélék rendszeres fogyasztása. Együnk naponta többször gabonafélékből készült táplálékot – 6-11 egységnyit* -, de a választékban keressük a teljes értékű, korpát is tartalmazó lisztből készült, magvakat is tartalmazó termékeket!**

***1 egység** a gabonafélékből: 1 szelet kenyér (4 dkg), 1 kifli (4 dkg), 5 dkg (fél adag) tarhonya, galuska, 10 dkg (fél adag) készre főzött rizs, hántolt árpa, gabonapehely, főtt tészta, 5 dkg kukorica, 1 db palacsinta, 1 db kisebb pogácsa (3 dkg), 1 szelet pizza (4 dkg), 3 evőkanál müzli, 1 vékony szelet kalács (3 dkg).

****A teljes értékű gabonaféle** elnevezéssel jelöljük a gabonamagvak értékeit megtartó, teljes őrlésű, korpát is tartalmazó lisztből készült, növényi magvakkal kiegészített élelmiszereket, táplálékokat, valamint a hántolatlan, barna rizst.

Jó tanácsok

- **Naponta többször fogyasszunk gabonafélét.**
- **Tervezzük úgy napi étrendünket, hogy lehetőleg minél több étkezésre jusson teljes értékű gabonatermék.**
- **Használjunk teljes értékű gabonafélét az ételek elkészítéséhez is, és törekedjünk a változatosságra. Például készítsünk időnként puliszkát, zabkását, zabkorpás pogácsát, kölesrizottót.**
- **Őrizzük meg a gabonafélékből készült étel alapanyagainak értékeit – az elkészítés során csak kis mennyiségben vagy egyáltalán ne adjunk hozzá zsiradékot és sót.**

Miért van szükség a gabonafélék rendszeres, naponta többszöri fogyasztására?

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek és ételek jelentős szerepet játszanak az **energia-, és szénhidrátbevitelben**. Hozzájárulnak a szervezet **fehérje-, vitamin- és ásványianyag-szükségletének** kielégítéséhez. Zsírtartalmuk elenyésző, de az ételkészítés, az élelmiszergyártás és az étkezés során hozzáadott zsiradék miatt nagymértékben megnövekedhet (kelt, hajtogatott, töltött péksütemények). A gabonatermékek fehérjetartalma jelentős. A teljes értékű, nagy **élelmi rosttartalmú** gabonafélék rendszeres fogyasztása fontos szerepet játszik számos betegség megelőzésben (bélbetegségek, szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség). Az élelmi rostok növelik a táplálékok telítőképességét. A szervezet számára szükséges élelmi rostok többi része a zöldség-

és főzelékfélékkel, illetve a gyümölcsökkel fogyasztható el.

A gabonafélék vitaminokkal és ásványi anyagokkal is szolgálnak – de ezek a teljes magból készült gabonapelyhekben, a teljes őrlésű lisztben és az abból készült termékekben vannak jelen nagyobb mennyiségben, a finomlisztből előállított készítményekben 10-50 %-kal kevesebb vitamin van, mint a korpát is tartalmazókban. A gabonamagvakban és teljes őrlésű lisztekben E-, B₁-, B₂-, B₆-vitamin és niacin, valamint kalcium, magnézium és cink is található, említésre méltó mennyiségben.

2. Zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök

Az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen eleme a zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök rendszeres fogyasztása. Együnk naponta 6-11 egység zöldség- és főzelékfélét, gyümölcsöt.*

*1 egység a zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök csoportból: 1 db nagyobb paradicsom, zöldpaprika, sárgarépa, uborka, 6 db retek, 10 dkg főtt, párolt főzelékféle, friss saláta, 10 dkg készre főzött száraz hüvelyes (bab, lencse, sárgaborsó), 1 db kisebb (10 dkg) burgonya, 1 db alma (nagyobb), körte, narancs, grapefruit, banán, őszibarack, 10-15 dkg egyéb friss, mirelit, párolt gyümölcs, 3 dkg aszalt gyümölcs, 2 dl teljes zöldséglé, gyümölcslé.

Jó tanácsok

- Együnk naponta legalább háromszor zöldség- és főzelékfélét és legalább háromszor gyümölcsöt.
- Gyakran válasszunk sötétzöld leveles főzelékfélét, citrusfélét, paradicsomot, valamint hüvelyes főzelékeket – ezekben bőségesen vannak karotinoidok, C-vitamin és folátok (folsav).
- Legyen mindig kéznél, illetve a kamrában vagy a hűtőszekrényben, gyümölcs és zöldségféle.
- Mindig friss, ép gyümölcsöt, zöldség- és főzelékfélét fogyasszunk, a penészes, sérült termékeket ne használjuk fel.

Miért kell naponta fogyasztani zöldség- és főzelékféléket, gyümölcsöt?

A zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök sokfélesége változatossá teszi táplálkozásunkat, és tápanyagaik valamint egyéb összetevőik révén jelentős szerepük van az egészség megőrzésében, ezért naponta szükség van fogyasztásukra. Többségük **energiatartalma nem nagy**, kivéve a száraz hüvelyeseket, valamint a héjas termésű gyümölcsöket, és ez utóbbiaktól eltekintve **zsiradéktartalmuk is elenyésző**. A legtöbb zöldség- és főzelékféle valamint gyümölcs **szénhidrátartalma is kicsi**, de van néhány kivétel, például a száraz hüvelyesek, burgonya, gesztenye, banán, s a héjas gyümölcsök egy része.

Az egyik legjelentősebb egészségvédő értékük az **élelmi rosttartalom**. A zöldség- és főzelékfélékben, gyümölcsökben lévő élelmi rostok (pektin) gátolják a zsírok és a koleszterin felszívódását, epesavakat kötnek meg, és ürítenek ki a széklettel. Az élelmi rostok rendszeres bevitele hatására csökken a vérben a koleszterinszint.

A zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök **számos vitamint** – B₁-, B₂-, B₆-, C-, K-vitamin, folsav –, valamint karotinoidokat tartalmaznak. A diófélékben igen jelentős mennyiségben van jelen az E-vitamin, akárcsak egyes főzelékfélékben, mint például a brokkoli, zöldborsó, kelbimbó, paraj, spárga, zeller. A zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök jó kálium-, magnézium-, közepes kalciumforrások. Vastartalmuk szintén közepes (a gombákban, parajban, sóskában, ribiszkében, csipkebogyóban azonban jelentős), és állati fehérjeforrás nélkül fogyasztva nem hasznosul megfelelően a szervezetben.

A zöldség- és főzelékfélékben, gyümölcsökben lévő **antioxidánsok** – E-, C-vitamin, karotinoidok, cink, szelén, flavonoidok –, valamint élelmi rostanyagok gátolják az érlelmeszedés és számos daganatos betegség kialakulását. A földközi-tengeri országokban kétszer annyi zöldség- és főzelékféléket, gyümölcsöt fogyasztanak, mint nálunk, a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos elhalálozások száma pedig fele, harmada az Európa többi országában tapasztaltaknak. A zöldség- és főzelékfélék könnyen és gyorsan elkészíthetők és laktatók is.

A zöldség- és főzelékféléket, gyümölcsöket jól mossuk meg fogyasztás előtt. Az ételek készítéséhez csak kevés zsiradékot használjunk vagy teljesen hagyjuk el, a zöldségeket pedig kíméletesen főzzük, süssük. Tartós és túl nagy hőhatásra az egyes vitaminok mennyisége 10-50 százalékkal csökkenhet.

Érdemes az étkezések befejezésekor desszert helyett gyümölcsöt enni.

3. Tej és tejtermékek

A tej és a tejtermékek csoportja nagyon értékes és fontos része az egészséges táplálkozásnak, fogyasszunk belőlük mindennap 3-4 egységnyit.*

***1 egység** tej, tejtermék: 1 pohár (2 dl) tej, tejes ital, joghurt, kefir, aludttej, 5 dkg félzsíros túró, 3 dkg sajt, 2 db ömlesztett (kocka) sajt.

Jó tanácsok

- **Naponta igyunk fél liter tejet, válasszunk minél gyakrabban savanyított tejterméket (aludttej, kefir, joghurt).**
- **Fogyasszunk gyakrabban sovány vagy félzsíros túró.**
- **Együnk rendszeresen sovány sajtot.**

Miért kell naponta tejet és tejtermékeket fogyasztani?

A tej és a tejtermékek a leggazdagabb kalciumforrások, fél liter tej fedezi napi kalciumszükségletünk 60-70 százalékát, 5 dkg sajt pedig egyötödét, felét, a fajtától függően. A normális csonttömeg az első harminc évben alakul ki, ezért különösen fontos, hogy a gyermekek, serdülők naponta fogyasszanak tejet és tejterméket. Idős korban nagyobb a kalciumszükséglet, ezért ekkor kiemelten ajánlott a tej és tejtermékek mindennapi fogyasztása. Kalcium van a gabonafélékben, zöldség és -főzelékfélékben, gyümölcsökben, valamint a húsokban is, de jóval kevesebb, mint a tejben és a tejtermékekben. A tejben ráadásul a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamin is jelen van.

A tej és a tejtermékek nemcsak D-, hanem A-, B₁-, B₂- és B₁₂-vitamint is tartalmaznak, ezenkívül nem elhanyagolható mennyiségben magnéziumot, cinket. A tej nátriumtartalma nem nagy, de a sajtokba sok konyhasó kerül az elkészítés során.

A tej és a tejtermékek fehérjéje kitűnő minőségű, jól hasznosuló, fél liter tej elfogyasztásakor 17 g fehérje kerül a szervezetbe. A tej zsírtartalma 2,8 %, de a kisebb zsírtartalmú változatokból (1,5 %, 1,0 %, 0,1 %) többféle termék áll rendelkezésünkre, célszerű ez utóbbiakat fogyasztani rendszeresen. A tej szénhidrátartalma nem jelentős, 5 g cukor van 1 deciliterben. Akinek a szervezete nem tudja jól lebontani a tejcukrot, azaz tejcukorérzékeny, az próbálkozzon a savanyított, fermentált termékekkel (joghurt, kefir, aludttej),

amelyekben a tejcukor egy része felhasználódik a fermentálás során, vagy szakorvos által felírt enzimekészítményt használhat, amely a tejhez hozzáadva még a bögrében, fogyasztás előtt lebontja a tejcukrot.

Újabban vált ismertté, hogy a tejsavbaktériumokat tartalmazó savanyított termékeknek szerepe van az egészséges bélflóra fenntartásában, például emésztőszervi fertőzések, valamint antibiotikumok szedése után, valamint a tápanyagok hasznosulásának elősegítésében. Jelenleg is folynak kutatások az immunrendszerre gyakorolt és a gyulladásos bélbetegségekben kifejtett kedvező hatásait illetően.

Ételkészítéshez, ízesítéshez a tejszín és a tejföl csökkentett zsírtartalmú változatai javasoltak.

4. Húsok, húskészítmények, halak, tojás, szója

A húsok és a húskészítmények fontos szerepet töltenek be az egészséges táplálkozásban. Együnk naponta 2-3 egységnyi húst, húskészítményt.*

***1 egység** hús, húskészítmény: 10 dkg sovány sertés, baromfi, marha, borjú (nyers súly), 5 dkg sovány felvágott, 4 dkg közepes zsírtartalmú felvágott.

Jó tanácsok

- **Együnk rendszeresen sovány húsokat, zsírszegényen elkészítve.**
- **Keressük a sovány felvágottakat.**

Az egészséges táplálkozás fontos eleme a hal, főként a tengeri hal. Együnk halat hetente, legalább egyszer 1 egységet.*

***1 egység** hal: 15 dkg hal.

Jó tanácsok

- **Fogyasszunk rendszeresen, hetenként legalább egyszer tengeri halat.**

Miért együnk naponta húst, húskészítményt?

A jelentős fehérjetartalom miatt, továbbá azért, mert néhány vitamin és ásványi

anyag főként hússal kerül a szervezetbe. Egészséges, vegyes táplálkozás esetén a napi **B₁₂-vitaminszükséglet** mintegy 70%-a hússal és húskészítményekkel kerül a szervezetbe (20 % tejjel, 10 % tojással; növényi eredetű táplálékokban nincs B₁₂-vitamin). Jelentős szerepe van ennek a táplálékcsoportnak a B₆-vitamin-, valamint a cinkszükséglet kielégítésében is. A húsból és húskészítményekből a vas igen jó arányban szívódik fel. A növényi eredetű vas felszívódása elégtelen, de húsból készült feltét, kiegészítés hatására a főzelékfélékből jóval több vas hasznosul a szervezetben.

A belsőségek közül kiemelkedően értékes táplálék a máj, hiszen vitaminokban, ásványi anyagokban nagyon gazdag, fogyasztása mégsem javasolt mindennap, inkább tíz-tizennégy naponként egyszer. A korlátozásnak egyrészt a jelentős koleszterintartalom az oka, másrészt az igen nagy A-vitamin-tartalom, ugyanis egy adag májban (10 dkg) tíz napra elegendő A-vitamin van. A többi belsőség – szív, tüdő, vese – koleszterintartalma jóval nagyobb, mint a májé.

Ebbe az élelmiszercsoportba tartozik a tojás is. Az egyik legértékesebb fehérjeforrás a tojás, hiszen 1 db tojásban 5 g fehérje van. Kitűnő a vitamintartalma, de az ásványisó-szükséglet kielégítésében szerényebb szerepet játszik. A tojás sárgájának jelentős a koleszterintartalma – mintegy 220-240 mg. A tojásra vonatkozó javasolt mennyiség a zsiradékokról és a koleszterinről szóló fejezetben található.

Az egészséges táplálkozásban kiemelkedően fontos szerepe van a halaknak. Fehérjetartalmuk megegyezik a hússal – 20 g/100 g körüli –, zsírtartalmuk változó, eszerint csoportosíthatók zsíros és sovány halakra. Az előbbiekhöz tartozik a tengeri halak közül a makréla, hering, tonhal, lazac; az édesvízi halak közül a ponty, harcsa, angolna. A kis zsírtartalmú tengeri halak a tőkehal, heck, lepényhal; az édesvíziek közül szerény mennyiségben az amur, fehér busa, süllő. A hidegtengeri halak húzában lévő különleges **omega-3-as zsírsavaknak** jelentős szerepük van az egészség megtartásában, számos kedvező hatásuknak köszönhetően, például azért, hogy csökkentik a vérben a triglicerid-szintet (az emelkedett triglicerid-szint az érlemezésedés egyik kockázati tényezője). Ezek a zsírsavak gátolják a vérrögképződést, a rendetlen (aritmiás) szív működés kialakulását, erősítik a szervezetet védő immunrendszer működését, és gyulladáscsökkentő hatásuk van. Heti egyszeri fogyasztás esetén már jelentkezik e jó hatások, de az említett rendellenesség fennállása esetén hetente többszöri fogyasztás javasolt. Az édesvízi halakban általában nincsenek, vagy csak nagyon kis mennyiségben vannak omega-3 zsírsavak, de a buszában ki lehet mutatni valamennyit.

A halhús **vitamintartalma** kiemelkedő – D-, E-, B-vitaminok, különösen B₁₂ - ,

és fogyasztásuk hozzájárul a szervezet kalcium-, magnézium-, vas- és főként cinkellátásához.

További ajánlások az egészséges táplálkozás megvalósítása érdekében

Vannak olyan **élelmiszerek**, amelyek nem tartoznak a naponta fogyasztandó táplálékokhoz, ezeket **csak ritkán és mértékletesen** tanácsos fogyasztani. Az egészséges táplálkozást nem csupán a megfelelő ételmszer-választék jellemzi, hanem az **ételkészítési, táplálkozási szokások** is. A következőkben erről lesz szó.

A ritkán és mértékletesen fogyasztandó, illetve az ételkészítésben a szokásosnál kisebb mértékben használandó élelmiszerek közé tartoznak a zsiradékok.

5. Zsiradékok

A túlzott zsiradékbevitel növeli súlyos betegségek kockázatát. Használjunk kevesebb zsiradékot az ételkészítéshez, a kenyérkenéshez. Ritkán és keveset fogyasszunk a zsírban, koleszterinben gazdag élelmiszerekből, ételekből. Az állati eredetű zsírok helyett lehetőleg növényi eredetűeket használjunk.

Jó tanácsok

- **Ne használjunk (feleslegesen) zsiradékot ételkészítéshez, kenyérkenéshez, ha mégis szükség van rá, törekedjünk a lehető legkisebb mennyiség felhasználására. .**
- **Keressük a sovány húsokat, húskészítményeket, tejet és tejtermékeket.**
- **Kerüljük a zsírban gazdag ételeket, édességeket.**
- **Kerüljük a zsiradékban való sütést.**
- **Májat, májból gyártott húsipari terméket legfeljebb 7-10 naponként egyszer fogyasszunk, tojásból pedig hetente 3-4 darabot.**

Zsiradékokra éppen úgy szükség van, mint a többi tápanyagra, hiszen ezek a legjobb energiaforrások. A zsiradékokból kapja a szervezet a nélkülözhetetlen (esszenciális) zsírsavakat, emellett a vitaminok egy részének felszívódásához is zsiradékra van szükség. A baj az, hogy általában lényegesen több zsírt fogyasztunk a kívánatosnál, és ennek a túlzott bevitelnek káros következményei vannak.

A túlzott zsiradékbevitel, elsősorban akkor, ha ennek nagyobb része telített zsírsavakból adódik, az érlelmeszesedés kockázati tényezője. A szükségletet

meghaladó zsiradékbevitel hatására növekszik a vérben a koleszterinszint, főként az LDL-koleszterin koncentrációja. Minél nagyobb a vérben az összes és az LDL-koleszterinszint, annál nagyobb az érlemeszesedés kialakulásának veszélye. Magyarországon a férfiak mintegy kétszer, a nők másfélszer annyi zsiradékot (és ezzel jelentős mennyiségű telített zsírt) fogyasztanak naponta, mint amennyi elegendő lenne a szervezet számára. **Ez a többlet elsősorban az ételkészítéshez és a kenyérkenéshez használt zsiradékokból**, a többi a húskészítményekből, a tejtermékekből és a cukrászsüteményekből, édességekből származik. Magyarországon a keringési betegségek – ide tartozik az érlemeszesedés is – okozta elhalálozások száma igen nagy, Európában a legnagyobbak közé tartozik.

Az érlemeszesedés táplálkozással összefüggő betegség, megelőzése érdekében elsősorban az **ételkészítéshez**, valamint a **kenyérkenéshez használt zsiradékot** kell **csökkenteni**. Vagyis nem kell minden levest, főzeléket rántással készíteni, ritkábban kell rántott húsokat, bundás kenyeret, zsiradékban sült burgonyát, csipszet fogyasztani, ezek helyett rántás nélküli, párolt zöldség- vagy főzelékféle legyen a köret. Ha mégis szükség van a rántásra, a zsiradékban sütésre, akkor növényi olajokat célszerű használni. Amikor étolajjal sütünk, vigyázzunk arra, hogy az olajat ne hevítsük fel túl magas hőmérsékletre, és a sütés időtartama lehetőleg legyen rövid. A sütés után a megmaradt olajat szűrőpapíron keresztül szűrjük le, és úgy tegyük el a következő sütésig. Így megelőzhető, hogy az olaj túlhevítésekor esetleg keletkező káros bomlástermék, rákkeltő anyag kerüljön a szervezetbe. (Számos szakácskönyvben található nagyszerű recepteket, amelyekből a zsiradékszegényen történő főzés, sütés tudománya elsajátítható.)

Arról se feledkezzünk meg, hogy a kockázat csökkentésére a **zsírban gazdag élelmiszereket is kerülni kell**. Ezeket az élelmiszereket **rejtett zsírforrásoknak** is szokás nevezni. Ilyenek a zsíros húsok, például tarja, oldalas, csülök; a zsíros húskészítmények, például tepertő, szalonna, császárhús, a legtöbb felvágott; továbbá a cukrászsütemények, a vajjal, tejszínnel készült édességek, a zsiradékban sült termékek, például a csipszek.

A zsiradékok közül elsősorban a **telített zsírsavforrásokat** (az állati eredetű zsiradékokat) kell csökkenteni a táplálkozásban, mert ezek bőséges fogyasztásának hatására növekszik a vérben a koleszterinszint, fokozódik a trombózisok, valamint a rendetlen szívritmus kialakulásának veszélye. A többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag növényi olajok (étolaj, margarinok) hatására csökken a vérben a koleszterinszint. Ha egy lakosságcsoportban az átlagos koleszterinszint 10 százalékkal nő, akkor a következő években a szívinfarktusok száma is nő 20-25 százalékkal. Szerencsére ennek a fordítottja is igaz – az átlagos vérkoleszterin-szint csökkenését az infarktusok csökkenése követi.

A repce-, a szója- és az olívaolajban jelentős mennyiségben lévő egyszer telítetlen zsírsavak csökkentik a vérben a koleszterinszintet, ezáltal csökken az érlemezés kialakulásának kockázata.

A **túlzott koleszterinbevitel** következtében is növekedhet a koleszterinszint, de kisebb mértékben, mint a telített zsírok hatására. Koleszterin kizárólag állati termékekkel kerül a szervezetbe. Nemzetközi ajánlás szerint naponta legfeljebb 300 mg koleszterint fogyaszthatunk.

Általában a telített zsírban gazdag táplálékok koleszterintartalma jelentős, a belsőségeké kiemelkedő. Emellett a tojás szerepe figyelemre méltó (200-220 mg/db) a napi koleszterinbevitelben, különösen ahhoz képest, hogy mennyi koleszterint szabad egy nap fogyasztani. Ne felejtsük el, hogy nagyon sok étel és élelmiszer készítéséhez használnak tojást.

Érdeemes összefoglalni a zsiradékokról szóló részt.

A cél: a vérkoleszterinszint emelkedésének és a következményes érlemezés fokozott veszélyének csökkentése. Az állati eredetű zsírok növelik a vér koleszterinszintjét, ezért fogyasztásukat és felhasználásukat csökkenteni, kerülni kell (zsírban gazdag húsok, tejtermékek, édességek, valamint az állati zsírokkal történő ételkészítés), ezáltal a vér koleszterinszintje és az érlemezés veszélye is csökken.

A növényi eredetű zsiradékok (olajok, margarinok) csökkentik a vér koleszterinszintjét és ennek köszönhetően az érlemezés kockázatát, ezért állati eredetű zsírok helyett fogyasszunk, illetve használjunk növényi zsiradékokat.

6. Só és sózás

A túlzott konyhasó-bevitel növeli bizonyos megbetegedések kialakulásának veszélyét. Csökkentsük a sófogyasztást, különösen fontos ez a gyermekekét, mert a gyermekkorban kialakult ízlés egész életre kihat.

Jó tanácsok

- **Ne, vagy csak kis mértékben sózzuk ételeinket.**
- **Kerüljük a sóban gazdag élelmiszereket.**
- **Használjunk ízesítésre zöld és száraz fűszernövényeket, amelyekkel részben pótolható a sós íz hiánya.**

Magyarországon a férfiak átlagosan négyszer, a nők háromszor annyi sót fogyasztanak, mint amennyi elegendő lenne a szervezet számára, és már a tizenéves fiúk és lányok szervezetébe is a szükségesnél háromszor, illetve két és félszer több só kerül naponta. Ennek az igen nagy sóterhelésnek kétharmad-háromnegyed része elsősorban a következő élelmiszerek fogyasztásával valósul meg: kenyér, péksütemények, sajtok, húskészítmények, konzervek, sózott olajos magvak, csipszek, sós rudacskák. A sófelesleg többi része a sózási szokások következtében kerül a szervezetbe. Az élelmi nyersanyagok természetes sótartalma kicsi, de az ipari eljárások és az ételkészítés során sokszorosára nő, és igen jelentős lesz az élelmiszerekben, illetve az ételekben.

A só (nátrium-klorid) túlzott fogyasztásának hatására az erre érzékeny emberekben magas vérnyomás alakulhat ki, különösen akkor, ha elégtelen kálium- és magnéziumbevitellel párosul a nátrium-klorid-gazdagság. Jelentősen fokozódik a magasvérnyomás-betegség (hipertónia) bekövetkezésének veszélye, ha a túlzott konyhasóbevitel elhízással és rendszeres alkoholfogyasztással társul. A túlzott konyhasóbevitel hatására növekszik a csontokból a kalciumvesztés és a kalciumürítés, tehát a csontritkulás megjelenésének kockázata. A túlzott sóbevitel növeli a gyomorrák kifejlődésének veszélyét is.

Az egészség megóvása érdekében sokat tehetünk a sózási szokásaink megváltoztatásával. Célszerű keveset, vagy egyáltalán nem használni sót az ételkészítéshez, ne sózzuk meg a készételt, sem a nyers paradicsomot, retket, zöldpaprikát, uborkát. Emellett a már felsorolt, sóban igen gazdag élelmiszereket kerülni kell.

7. Cukor

<p>A túlzott cukorbevitel bizonyos betegségek kockázati tényezője. Mértékletesen fogyasszunk cukrokat, cukorban gazdag édességeket és italokat.</p>
--

Jó tanácsok

- **Kerüljük a hozzáadott cukorban gazdag táplálékok és italok gyakori fogyasztását.**
- **Az édesség iránti vágyat csillapítsuk gyümölcsökkel.**
- **A szomjúság oltására igyunk vizet, ásványvizet a cukrozott italok helyett.**

A természetes forrásokból – tej, gyümölcsök, egyes zöldség- és főzelékfélék – származó cukor mennyisége elegendő az ember számára, másrészt a fenti táplálékok esetén a cukor további értékes tápanyagokkal együtt kerül a szervezetbe. Vannak élelmiszerek, ételek, italok, amelyek elkészítésekor az alapul szolgáló élelmi anyaghoz, illetve vízhez cukrot ad az élelmiszeripar vagy a háziasszony (ezt nevezzük hozzáadott cukornak). Ebben az esetben a cukorbevitel rendszerint nem jár együtt vitamin- és ásványi anyag-, valamint élelmirost-bevitellel vagy csak kismértékben. Éppen ezért használják ezekre a cukorban gazdag táplálékokra az „üres kalóriák” megnevezést. A rendszerint nassolásként elfogyasztott üres kalóriák jelentősen megnövelik az elhízás veszélyét.

A cukrok és édességek elfogyasztása után a fogakra tapadó cukormaradványokból a szájbán élősködő egyik baktérium (*Str. mutans*), savakat állít elő, amelyek megbontják az ép fogzománcot, és elindul a fogszuvasodás folyamata. Cukorral édesített táplálék, ital fogyasztása után feltétlenül fogmosásra van szükség, így eltávolíthatók a fogakról a szénhidrát-maradékok, mielőtt a szuvasodási folyamat megindulna. Étkezések közti nassolás esetén azonban általában nincs kéznél a fogkefe, és nincs mód a fogmosásra (iskola, munkahely, étterem). Nem mindegy tehát, hogy mikor fogyasztunk édességeket, célszerű a főétkezésekkel együtt – utána pedig jöhet a fogmosás.

A hozzáadott cukor leggyakoribb forrásai a cukros üdítő italok, szörpök, cukrászsütemények, édességek és természetesen a cukorkák, a cukor valamint a méz.

8. Alkohol

A rendszeres alkoholfogyasztás sokféleképpen veszélyezteti az egészséget. Aki iszik alkoholos italt, mértékkel tegye, aki nem, ne kezdje el.

1 egység alkohol: 2-3 dl sör, vagy 1-1,5 dl bor, vagy 2 cl égetett szeszesital.

Jó tanácsok

- **Aki úgy dönt, hogy időnként fogyaszt alkoholos italt, mértékletesen tegye. Ez a nők számára naponta legfeljebb egy, férfiak számára legfeljebb két egységet jelent. Az alkoholos italt célszerű étkezéssel egy időben fogyasztani, akkor lassabb az alkohol felszívódása.**

A tudomány jelenlegi állása szerint a mérsékelt alkoholfogyasztás 45 éven felüli férfiak, és 55 éven felüli nők esetén csökkenti a koszorúér-betegség kockázatát. A kedvező hatást hatékonyan fokozza az egészséges táplálkozás, a rendszeres mozgás, a dohányzás mellőzése és az elhízás megelőzése, kezelése.

A mérsékelt alkoholfogyasztás a fiatalok számára kockázatcsökkenést nem, vagy igen kis mértékben eredményez, viszont jelentős mértékben növeli a hozzászokás és a rendszeres ivás kialakulásának veszélyét. Már a mérsékelt alkoholfogyasztás is növelheti a nők egy részében a mellrák kockázatát, az ennél nagyobb mértékű ivás pedig mindkét nemben a közlekedési, munkahelyi balesetek, szélütés, agyvérzés, az idült májbetegség, az erőszakos cselekedetek, az öngyilkosság és néhány daganatos megbetegedés veszélyét.

9. Az egészséges testtömeg

A táplálkozás és a testtömeg érthető módon igen szoros kapcsolatban van egymással. Az egészséges testtömeg csökkenti, de a túlsúly és az elhízás jelentősen növeli számos betegség kialakulásának kockázatát.

Törekedjünk az egészséges testtömeg/testsúly* megtartására, illetve visszaszerzésére.

*Az elterjedt testsúly megnevezés helyett többnyire a szakmailag helyes testtömeg kifejezést használjuk a következőkben.

Jó tanácsok

- **Őrizzük meg egészséges testtömegünket, ha pedig már kialakult a túlsúly vagy az elhízás, forduljunk szakemberhez, és törekedjünk 10 százalékos testtömegcsökkenés elérésére.**
- **Bőségesen fogyasszunk zöldség- és főzelékféléket, zsiradékmentesen, vagy kevés zsiradékkal elkészítve, együnk sok gyümölcsöt.**
- **Együnk kevesebbet, ügyeljünk az adagokra.**
- **Mozogjunk többet, rendszeresen, lehetőleg mindennap.**
- **Az elhízás megelőzése érdekében mutassunk jó példát a gyermekeknek az egészséges táplálkozásban.**
- **Az elhízásra való hajlam ugyan fontos tényező, de megfelelő táplálkozással és életmóddal elérhető és fenntartható az egészséges vagy az azt megközelítő testsúly.**

Az elhízás gyakorisága növekszik azokban az országokban, ahol elegendő élelmiszer van a lakosság többsége számára, és ahol a technika fejlődésének köszönhetően egyre kevesebbet kell mozogni. Az elhízás önmagában is betegség (ezt az Egészségügyi Világszervezet 1998-ban deklaráta), ráadásul a magas vérnyomás, a 2. típusú cukorbetegség, a koszorúér-meszesedés, az agyi érbetegségek és bizonyos daganatok, valamint ízületi megbetegedések két-háromszor gyakrabban fordulnak elő az elhízott emberek körében. Az egészséges testtömeg visszaszerzésével (fogyás), de legalább 10 százalékos testtömegcsökkentéssel ezeknek a betegségeknek a kockázata az átlagos szintre csökken.

Mikor beszélünk egészséges testtömegről, túlsúlyról, illetve elhízásról?

Ennek megállapítása a testtömeg index kiszámításával történhet: a **méterben** kifejezett testmagasságot négyzetre emeljük, és a kapott számmal elosztjuk a testtömeget (**kg**).

Ha az eredmény **18,5 és 24,9** között van, akkor **egészséges testtömegről** beszélhetünk. Ha a kapott érték **25 és 29,9** között van, akkor **túlsúlyról** van szó, ha **30** fölött van, akkor **elhízásról** beszélünk.

Minél nagyobb mértékben haladja meg a testtömeg index az egészséges tartományt, annál nagyobb a már említett, gyakran társuló betegségek kockázata.

Mi a túlsúly, elhízás oka?

Közrejátszhat **genetikai hajlam**, ami megkönnyíti az elhízás kifejlődését. Ennek meglétéről könnyű tájékozódni, hiszen csak körül kell nézni a felmenők közt a családban. A genetikai fogékonyság azonban nem végzet, megfelelően aktív életmóddal, rendszeres mozgással és fegyelmezett táplálkozással ilyen esetben is elkerülhető az elhízás.

A másik tényező a túlzott energiabevitel, a bőséges táplálékfogyasztás. Ez sokszor nem látványos többlet, szinte csak néhány falattal több a szükségesnél, de az a néhány falat lassú ütemű testsúlynövekedéshez vezet. Évente csupán 1-1,5 kilogramm súlytöbblet keletkezik, 10 év alatt ez 10-15 kg, és már kialakult a túlsúly, illetve az elhízás. Az elhízás megelőzése érdekében rendkívül fontos a testtömeg rendszeres ellenőrzése. Ha növekszik a testtömegünk, akkor az Egészséges Táplálkozás Házának négy élelmiszercsoportjából a **sovány, zsírszegény, illetve kisebb energiatartalmúakat kell fogyasztani**, és általában **kevesebbet kell enni**. A táplálkozás alapja ilyenkor a kis energiatartalmú zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök fogyasztása.

Kialakult túlsúly, elhízás esetén szakembert (orvos, dietetikus) kell keresni a

testtömegcsökkentő program megfelelő irányítása érdekében. Túlsúly, illetve elhízás esetén 10 százalékos testtömegcsökkenés mintegy 6-9 hónap alatt elérhető. Az egészséges fogyás lassú, hetenként 30, legfeljebb 50 dkg súlyvesztést jelent, ami nem éhezéssel, hanem csökkentett zsír- és energiatartalmú diétával érhető el.

Az elhízás kialakulásának harmadik tényezője az **elégtelen fizikai aktivitás**, a mozgásszegény életmód. Tudatosan keresni kell a lehetőséget a mindennapi rendszeres fizikai aktivitásra, mozgásra, amely mind az elhízás megelőzésében, mind kezelésében döntő szerepet játszik. Fogyókúrás kezelés esetén szakember irányítása, vezetése (testnevelő, gyógytornász) szükséges.

Igen lényeges az elhízás gyermekkorban történő megelőzése. A gyermeknek meg kell kapnia a növekedéséhez, fejlődéséhez szükséges energiát és tápanyagokat, viszont nincs szükség az igen nagy energiatartalmú nassokra, cukros üdítőkre, édességekre, az üres kalóriákra. Biztatni kell a gyermekeket a mozgásra, sportra, fizikai aktivitásra, elsősorban példamutatással, és csökkenteni kell az üldögéléssel töltött időt.

Mozgásra mindannyiunknak szüksége van, egészségeseknek, betegeknek, fiataloknak, idősebbeknek egyaránt. A mozgás elválaszthatatlan az egészséges élettől, az egészség megóvásától.

10. Mozgás

Mozogjunk rendszeresen, mindennap.

Jó tanácsok

- 1. Felnőttek, gyermekek naponta minimum 60 percnyi fizikai aktivitást, sporttevékenységet végezzenek.**
- 2. Középkorúak vagy idősebbek számára sem késő változtatni az életmódjukon.**
- 3. A rendszeres fizikai aktivitás legyen az egyén számára egész életre szóló program.**
- 4. Ha most kezdünk el fizikailag aktív életmódot élni, tartsuk be a fokozatosság elvét a mozgás intenzitásának, időtartamának növelésekor.**
- 5. Ha eddig is sokat mozogtunk, fokozatosan növelhetjük a mozgás időtartamát, intenzitását, gyakoriságát.**
- 6. A mozgás ne megerőltető legyen, hanem öröm és jó közérzetet forrása.**

7. **Bátorítsuk gyermekeinket fizikailag aktív életmódra.**
8. **Olyan mozgásformát válasszunk, amely számunkra kellemes, amit szívesen végzünk.**
9. **Ha egészségi problémáink vannak és intenzívebb sporttevékenységet, testmozgást kívánunk végezni, beszéljük meg kezelőorvosunkkal.**
10. **A férfiak 40, a nők 50 év felett, panaszmentesség esetén is, intenzívebb testmozgás végzése előtt konzultáljanak kezelőorvosukkal.**

A rendszeres fizikai aktivitás előnyei:

- Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, különösen a koszorúér-betegségét.
- Megelőzheti vagy késlelteti a magasvérnyomás-betegség kialakulását.
- Csökkenti a nem inzulinnal kezelt cukorbetegség kialakulásának a veszélyét.
- Segít megőrizni az izomerőt, az ízületek hajlékonyságát, csökkenti a deformációval járó ízületi betegségek kialakulását.
- Elősegíti a normális csontfejlődést gyermekkorban és a csonttömeg megtartását felnőttkorban.
- Időskorban elősegíti az önellátásra képes életmód fenntartását, és csökkenti az elesésből adódó balesetek lehetőségét.
- Fontos szerepe van az elhízás megelőzésében és kezelésében.
- Enyhíti a depressziós tüneteket, javítja a közérzetet.
- Javítja az életminőséget.

A kedvező hatások kialakulása érdekében felnőtteknek korábban legalább napi 30 perc, de újabban inkább 60 perc testmozgást ajánlottak a szakemberek, amely több részletben is teljesíthető. Gyermekkorban szintén legalább napi 60 perc testmozgás javasolt.

Intenzívebb, erőteljesebb fizikai aktivitás, sporttevékenység végzése esetén a mozgás intenzitása a pulzusszám segítségével mérhető. A maximális intenzitás a következőképpen számítható ki: 220-ból levonjuk az életkort (években), az eredmény mutatja a 100 százalékos intenzitásnak megfelelő pulzusszámot.

Példa 50 éves ember esetén:

$$220 - 50 = 170 \text{ (100 \%)}$$

Mivel általában 70-80 százalékos intenzitású fizikai aktivitás javasolt, ezért kiszámoljuk, hogy ez milyen pulzusszámot jelent:

$$170 \times 0,7 = 119 \text{ (70 \%)}$$

Eszerint az 50 éves ember számára a 70 százalékos intenzitású fizikai aktivitás 119-es percenkénti pulzusszámot jelent. A pulzus mérése könnyen megtanulható.

A gyermekek fizikailag aktív életmódjának kialakításában a közvetlen környezetnek – szülők, pedagógusok, testnevelő tanár – van meghatározó szerepe. Egészséges gyermekek esetén elvileg nincs szükség edzésprogramra, hiszen a gyermekekre jellemző a különösebb motiváció nélküli spontán aktivitás, akár több órán át.

A családi környezet, a szülők segíthetik a gyermek fizikailag aktív életmódjának kialakítását akkor, ha jó példát mutatnak, részt vesznek a gyermekek játékában, közös családi eseményeket (például kirándulás, gyaloglás, kerékpározás) szerveznek; serkentik a gyermekeket az aktív életmódra, korlátozzák a tévézés, a számítógépes játékok időtartamát.

Az idősek számára is minimálisan napi 30 perc fizikai aktivitás ajánlott, amelynek hatására javul a szív teljesítő képessége, a mozgáskoordináció, nő az izomerő, a hajlékonyság, csökken az időskorral gyakran együtt járó rossz közérzet, depresszió. A mozgásprogramba, ami például lehet séta, gyaloglás, kertészkedés, társastánc, beépíthetők erőfejlesztő elemek is (bevásárláskor pár kilós csomag hazavitele gyalog).

Példák a napi rutinszerű aktivitásra

Több gyaloglás, kerékpározás, kevesebb vezetés; lift helyett lépcső; néhány megállónyi gyaloglás; fűnyírás; fű, levél gereblyézése; kertészkedés; takarítás; tévézés közben szobabiciklizés, tornázás; aktív játék a gyerekekkel; reggeli, ebéd és vacsora után 10-10 perc intenzív gyaloglás, kerékpározás.

Példák kiegészítő, komolyabb fizikai aktivitásra

Gyaloglás, kerékpározás, kocogás; úszás, vízi aerobic; tenisz, tollaslabda, asztalitenisz; golf (az eszközök cipelésével!); kenuzás; sífutás; kosárlabdázás; tánc; részvétel munkahelyi, iskolai fitnessprogramokban.

*

Az egészséges táplálkozáshoz természetesen hozzátartozik a biztonságos, kémiai szennyeződéstől, fertőző szervezetektől mentes élelmiszerek fogyasztása.

11. Élelmiszerbiztonság

Óvjuk meg a táplálékokat a szennyeződésektől, a romlástól.

Jó tanácsok

- **Élelmiszert csak megbízható helyről szerezzünk be!**
- **Előzzük meg az érintkezést a nyersanyag és a készétel között!**
- **Megfelelő sütéssel, főzéssel a legtöbb étel biztonságossá tehető!**
- **A romlandó élelmiszert és az ételeket mielőbb hűteni kell!**
- **Mossunk gyakran kezet!**
- **Tartsuk tisztán a konyhát!**
- **Mindezekre figyeljünk oda akkor is, ha vendéglőben étkezünk, ha otthonról visszük magunkkal az ételt a munkahelyre, illetve családi összejövetelek, házi disznóvágás esetén!**

További jó tanácsok a biztonságos táplálkozásért

Vadon termő, saját szedésű gombából csak akkor készítsünk ételt, ha azt gombavizsgáló szakember fogyasztásra alkalmasnak minősítette.

A nyers (kezeletlen) tejet vásárlás után minél előbb forraljuk fel.

A tojás külseje gyakran - esetenként a belseje is - szennyezett lehet szalmonella-baktériummal. Csak tiszta héjú, friss, ép tyúktojást vagy fertőtlenített héjú tojást vásároljunk.

A nyers élelmiszerből, a készítéséhez használt konyhaeszköztől, a szennyezett kéztől megbetegedést vagy ételromlást okozó baktériumok tömege kerülhet az ételbe. Ezért lehetőleg más-más vágódeszkát, kést stb. használjunk a nyersanyaghoz és a készételhez, illetve ha ugyanazt használjuk, akkor a kétféle művelet között gondosan mossuk el.

Ételkészítés előtt a nyersanyagokat és a nyersen fogyasztandó ételeket, például salátát, gyümölcsöt gondosan tisztítsuk meg, folyó vízben mossuk meg.

Az ételfertőzések legnagyobb részét nyers vagy nem kellően átsült, átfőtt élelmiszer, leggyakrabban tojás, hús vagy azt tartalmazó étel fogyasztása okozza.

A tojással készülő ételek akkor biztonságosak, ha alapos hőkezelést kapnak, mivel a sütés-főzés elpusztítja a szalmonella-baktériumokat is.

A baromfit, a húst - különösen, ha töltött - alaposan át kell sütni, főzni, hogy a belsejét is megfelelő hőhatás érje.

A hűtőben a hőmérsékletet lehetőség szerint +5 °C alatt kell tartani. Javasolt a hőmérővel történő ellenőrzés.

A maradék ételt mielőbb, lehetőleg másfél órán belül tegyük hűtőbe. Az étel, ételmaradék hűtőben sem tárolható 3-4 napnál tovább. Az ételmaradékot fogyasztás előtt alaposan forraljuk fel, süssük át.

Mossunk alaposan kezet az ételkészítés megkezdése előtt. Akkor is mossunk kezet, ha a nyers élelmiszerek (hús, baromfi) előkészítését befejeztük vagy valamiért megszakítottuk a munkát (WC-használat, pelenkázás stb.). Az állatokkal való foglalkozás után se feledjük el a kézmosást, mert ilyenkor is veszélyes baktériumok kerülhetnek a kezünkre és onnan az ételbe.

A mosogatóhoz használt eszközöket használat után alaposan tisztítsuk meg, öblítsük le, majd tartsuk szárazon. Az elmosott eszközöket lehetőleg ne törölgessük, inkább hagyjuk megszáradni.

A tisztító-fertőtlenítő szert és egyéb háztartási vegyi anyagot tároljuk mindig eredeti csomagolásában és úgy, hogy gyerek ne férhessen hozzá, ételbe ne kerülhessen. Tisztítószer, rovar- és rágcsálóirtó szer, növényvédő szer vagy a háztartásban fellelhető bármilyen egyéb vegyszert átmenetileg se tegyünk ételhez, italhoz használt vagy azzal összetéveszhető edénybe, üvegbe, pohárba!

A rovarok, rágcsálók ellen a legjobb védelmet az jelenti, ha a konyha tiszta, és az ételt jól lezárt edényekben tartjuk.

Házhoz szállított ételt csak megfelelő hőmérsékleten és kifogástalannak látszó állapotban vegyünk át. A meleg ételt forraljuk fel, süssük át fogyasztás előtt. A maradékot ne tegyük el.

Csecsemőnek, kisgyermeknek mindig frissen készült ételt kell adni.

Gyermek ételébe nyers tojást, nyers májat nem szabad keverni.

Figyeljünk arra, hogy mit vesz a gyerek a szájába, ne engedjük, hogy leveleket, különböző növényi részeket rágcsáljon.

12. Az élelmiszercímke

Olvassuk el figyelmesen a címkét, hogy megismerjük az élelmiszer összetételét, energia- és tápanyagtartalmát.

Az élelmiszercímkén feltüntetett adatok segítenek az egészséges táplálkozásban. A címkéről tudjuk meg, hogy az adott termék milyen összetevőket tartalmaz, ezek mennyiségileg csökkenő sorrendben vannak feltüntetve. Információt kaphatunk még az élelmiszerben lévő adalékanyagokról, amelyek E-kulcsszámmal vannak jelölve. Ez utóbbi nagyon fontos azok számára, akik allergiások valamilyen adalékanyagra, mert így elkerülhetik az allergént tartalmazó táplálékokat. Az élelmiszerek egy részének címkéjén olvasható a termék energia- és tápanyagtartalma is, ez különösen hasznos a cukorbeteg, elhízottak, diétázók számára, vagy azoknak, akik nem betegek, csak egészségesen szeretnének táplálkozni. A vitaminnal, ásványi anyaggal dúsított élelmiszereken feltüntetik a természetes és hozzáadott tápanyagok együttes mennyiségét. Gondosan meg kell nézni a lejárat, eltarthatósági időt, és csak azon belül és megfelelően tárolt élelmiszert szabad elfogyasztani. Ez utóbbiakat a „minőségét megőrzi ...-ig”, illetve a „fogyasztható ...-ig” szöveg mutatja a címkén.

13. Még néhány jó tanács az egészséges táplálkozáshoz

- **Együnk naponta négyszer-ötször, lehetőleg mindig azonos időpontban.**
- **Étkezzünk nyugodt körülmények között, nem pedig vezetés vagy munka közben.**
- **Igyunk naponta 6-8 pohár vizet vagy ásványvizet.**
- **Táplálkozzunk változatosan, minél többféle élelmiszerből, ételből állítsuk össze étrendünket.**

Az alábbi példák azt mutatják be, hogy az egyes élelmiszercsoportok megadott egységeinek figyelembevételével hogyan lehet étrendet összeállítani.

Egynapos étrend – energiatartalom: 1700 kcal

Étrend	Gabona	Zöldség	Tej	Hús	Egyéb
<u>Reggeli</u> kakaó (2 dl) gépsonka (1,5 szelet) sajt (1 vékony szelet) margarin (35 %-os) barna kenyér (2 vékony szelet) paradicsom (1/2 db.)	1,9	0,5	1 0,5	0,5	***
<u>Tízórai</u> kifli (1 db.) banán (1 db.)	1	1			
<u>Ebéd</u> zöldségleves daragaluskával grill csirkecomb burgonyapüré céklasaláta	0,2	0,5 1,5 1	0,3	1	*** *** ***
<u>Uzsonna</u> zabpehely tejjel mézzel	1		0,7		***
<u>Vacsora</u> tojás (1 db.) óvári sajt			0,5	0,5	

(1 vékony szelet) barna kenyér (2 vékony szelet) zöldpaprika (1/2 db.) alma (1 db.)	1,9	0,5 1			***
<u>Összesen:</u>	6	6	3	2	

A három csillag (***) a sót, cukrot, zsiradékot jelzi.

Összegzés

<i>Gabonafélék</i>			
kenyér	120 g	299 kcal	3,8 egység
kifli	44 g	133 kcal	1 egység
búzadara	10 g	35 kcal	0,2 egység
<u>zabpehely</u>	<u>40 g</u>	<u>154 kcal</u>	<u>1 egység</u>
Összesen:		621 kcal	6 egység
<i>Zöldség, gyümölcs</i>			
paradicsom	50 g	12 kcal	0,5 egység
banán	100 g	105 kcal	1 egység
burgonya	150 g	141 kcal	1,5 egység
zöldpaprika	50 g	10 kcal	0,5 egység
alma	100 g	31 kcal	1 egység
sárgarépa	30 g	12 kcal	0,25 egység
cékla	100 g	31 kcal	1 egység
<u>petrezselyemgyökér</u>	<u>30 g</u>	<u>9 kcal</u>	<u>0,25 egység</u>
Összesen:		351 kcal	6 egység
<i>Tejtermékek</i>			
tej	400 ml	200 kcal	2 egység
óvári sajt	40 g	120 kcal	1 egység
Összesen:		320 kcal	3 egység
<i>Húsok</i>			
csirkecomb	70 g	95 kcal	1 egység
tojás	1 db.	68 kcal	0,5 egység
<u>gépsonka</u>	<u>25 g</u>	<u>39 kcal</u>	<u>0,5 egység</u>
Összesen:		202 kcal	2 egység
<u>Összesen:</u>		<u>1494 kcal</u>	
<i>+ egyéb</i>			
olaj	10 g	93 kcal	
méz	10 g	41 kcal	
margarin 35 %-os	20 g	65 kcal	
cukor	10 g	41 kcal	
<u>Végösszeg:</u>		<u>1734 kcal</u>	

Egynapos étrend – energiatartalom: 2100 kcal

Étrend	Gabona	Zöldség	Tej	Hús	Egyéb
<i>Reggeli</i> tej (2 dl) kalács (2 szelet) lekvár margarin (35%-os)	2		1		*** ***
<i>Tízórai</i> kockasajt (1 db.) barna kenyér (1 szelet) zöld uborka narancs (1db. nagy)	1	0,5 1,5	1		
<i>Ebéd</i> lencsefőzelék szójás sertésvagdalt szelet kenyér (1 szelet) őszibaracklé (2 dl)	1	2 1		1 0,5	*** ***
<i>Uzsonna</i> gépsonka (1,5 szelet) kenyér (1 szelet) paradicsom (1/2 db.)	1	0,5		0,5	
<i>Vacsora</i> túrós tészta körte (1 db. nagy)	2	1,5	1		***
<i>Összesen:</i>	7	7	3	2	

A három csillag (***) a sót, cukrot, zsiradékot jelzi.

Összegzés

<i>Gabonafélék</i>			
kenyér	120 g	299 kcal	3 egység
kalács	80 g	228 kcal	2 egység
<u>Száraztészta</u>	<u>80 g</u>	<u>314 kcal</u>	<u>2 egység</u>
Összesen:		841 kcal	7 egység
<i>Zöldség, gyümölcs</i>			
lencse	80 g	274 kcal	2 egység
zöld uborka	50 g	6 kcal	0,5 egység
paradicsom	50 g	11 kcal	0,5 egység
narancs	150 g	62 kcal	1,5 egység
körte	150 g	78 kcal	1,5 egység
<u>őszibaracklé</u>	<u>200 ml</u>	<u>110 kcal</u>	<u>1 egység</u>
Összesen:		541 kcal	7 egység
<i>Tejtermékek</i>			
túró	50 g	74 kcal	1 egység
tej	200 ml	100 kcal	1 egység
<u>kockasajt</u>	<u>33 g</u>	<u>102 kcal</u>	<u>1 egység</u>
Összesen:		276 kcal	3 egység
<i>Húsok</i>			
sovány sertéshús	70 g	114 kcal	1 egység
szójagranulátum	15 g	68 kcal	0,5 egység
<u>gépsonka</u>	<u>25 g</u>	<u>39 kcal</u>	<u>0,5 egység</u>
Összesen:		221 kcal	2 egység
<u>Összesen:</u>		<u>1879 kcal</u>	
<i>+ egyéb</i>			
olaj	10 g	93 kcal	
tejföl 12 %-os	60 ml	85 kcal	
margarin 35 %-os	10 g	32 kcal	
lekvár	10 g	25 kcal	
<u>Végösszeg:</u>		<u>2114 kcal</u>	