

Kiegyensúlyozott táplálkozás

Készítette: Ádámku Gréta
Dietetikus

Táplálkozástudomány

- **Dietetikus:**

Élelmezési és táplálkozási szakember

- **feladata:**

- ✓ Betegélelmezés
- ✓ Diétás tanácsadás
- ✓ *Prevenció, korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás megismertetése*



Egészséges életmód

- ✓ Kiegyensúlyozott táplálkozás
- ✓ Rendszeres testmozgás
- ✓ Lelki egészség
- ✓ Megfelelő mennyiségű és minőségű alvás
- ✓ Friss levegőn tartózkodás



Az egészséges táplálkozás

- ✓ Kiegyensúlyozott
- ✓ Változatos
- ✓ Mértéktartó
- ✓ Táplálékaink tartalmazzák mindazokat a anyagokat, amelyekre szervezetünknek szüksége van a létezéshez, az élethez.



Mit és hogyan együnk?

- Az egészséges táplálkozás nem ördögösség
- Kulcs a változatosság
- Nincs szükség egyes élelmiszercsoportok kizárására az étrendből



Az egészséges táplálkozás 2.

- ✓ Az étrend megfelelő mennyiségben tartalmazza a szervezetünk számára fontos: **fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket.**
- ✓ Különbféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása.



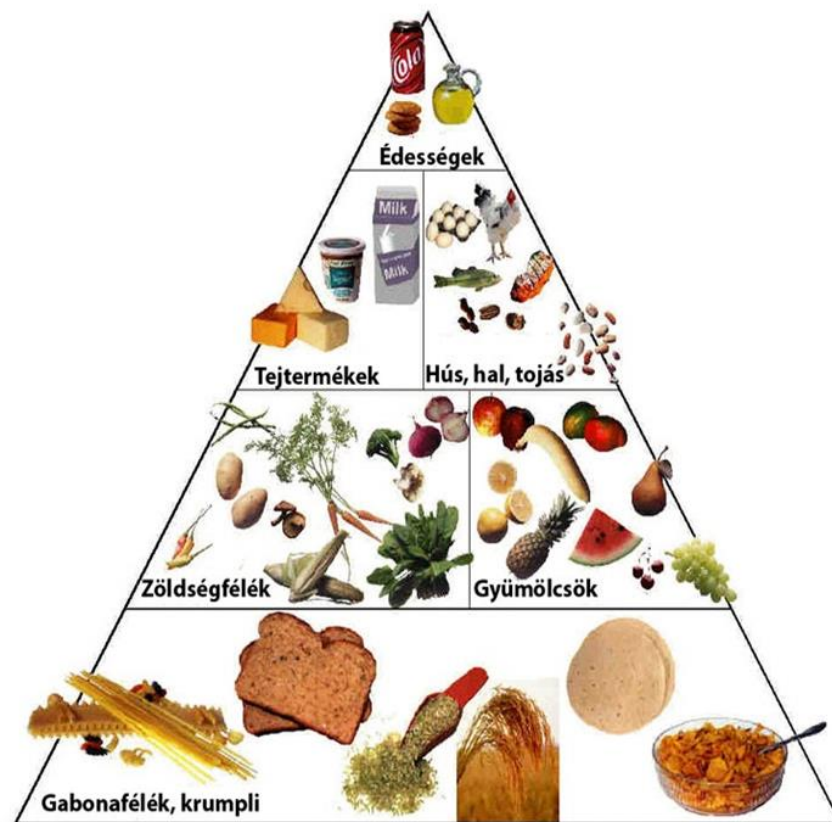
Mégis mire van szüksége a szervezetünknek ?

- **Energiaforrásokra:**
 - fehérjékre
 - zsírokra
 - szénhidrátokra
- **A felépítő és lebontó anyagcsere folyamatokhoz:**
 - vitaminokra
 - nyomelemekre
 - rostanyagokra
 - előflórás készítményekre



Melyik a legértékesebb tápanyag?

- Az emberi szervezet táplálására szolgálnak:
- **Szénhidrátok: 55-60 E%**
- Zöldségfélék, a gyümölcsök, a gabonafélék és a belőlük készült élelmiszerek (pl. kenyér, tészták), a hüvelyesek, a tej, valamint a kalóriatartalmú édesítőszer (pl. cukor, méz, szirupok).
- **Fehérjék: 15-20 E%**
- Tej és tejtermékek, a húsok, halak, a tojás, de jelentős az olajos magvak (pl. földimogyoró, mandula), a gabonák és a hüvelyesek (pl. bab, lencse) fehérjetartalma is.
- **Zsírok: 25-30 E%**
- Zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitamin) felszívódásához. Állandó szinten tartják a testhőmérsékletet egyes hormonok működéséhez, valamint a D-vitamin képződéséhez.



Melyik a legértékesebb tápanyag?

2.

Ásványi sók:

- nátrium
- klór
- kálium
- Kalcium
- Foszfor
- Magnézium
- Napi szükséges mennyiségük meghaladja a 100 mg-ot.

Ásványi anyagok

- vázrendszer, fogak (Ca, P, F)
- enzim aktivátorok (Zn, Mn)
- ozmotikus viszonyok (K, Na, Cl)
- sav-bázis egyensúly (Ca, P)
- fehérjék, lipidek felépítése (S, P)
- szállítófehérjék (Fe)
- izomműködés (Ca, Mg)
- ingerület-átvitel (Na, Ca)

Melyik a legértékesebb tápanyag?

3.

Vitaminok, nyomelemek:
elengedhetetlenek a sejtekben zajló anyagcsere-folyamatok normál lezajlásához.

Tartalmazzák:

- ✓ zöldségek és a gyümölcsök
- ✓ máj
- ✓ növényi olajok
- ✓ tojás



**Táplálkozzunk
okosan !**

**Mit jelent ez a
gyakorlatban?**



OKOSTÁNYYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?



Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.

Gabonafélék, kenyerek, lisztesárúk

1.

- Az étrend gerincét a gabonafélék adják.
- Búza, rizs, kukorica, rozs, zab, árpa.
- A teljeskiőrlésű gabonaféléknek magas a vitamin-, ásványi anyag-, élelmi rost tartalma.
- Válasszuk a durumlisztből és tönkölybúzából készült tésztaféléket.



Gabonafélék, kenyerek, lisztesárúk

2.

**Finomított gabonafélék
helyettesítése:**

teljeskiörlésű lisztből készült

- ✓ kenyérrel
- ✓ kiflivel
- ✓ zsemlével
- ✓ tésztával
- ✓ keksszel,
- ✓ gabonapehellyel
- ✓ barna rizzsel.



Mégis mennyit fogyasszak?

- Fogyasszunk **naponta 3 adag** gabonafélét, ebből legalább **1 teljes értékű** legyen. (Teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.)
- **1 adag=**
- 1 db péksütemény (zsemle vagy kifli)
- 1 közepes szelet kenyér vagy kalács.
- 12 evőkanál (20 dkg főtt tészta / rizs
- 3 evőkanál gabonapehely/ múzli.



Gabonafélék

Naponta 3 adag gabonaféle elfogyasztása javasolt, ebből legalább 1 teljes értékű gabona legyen.



kenyér; 1 adag=100 g



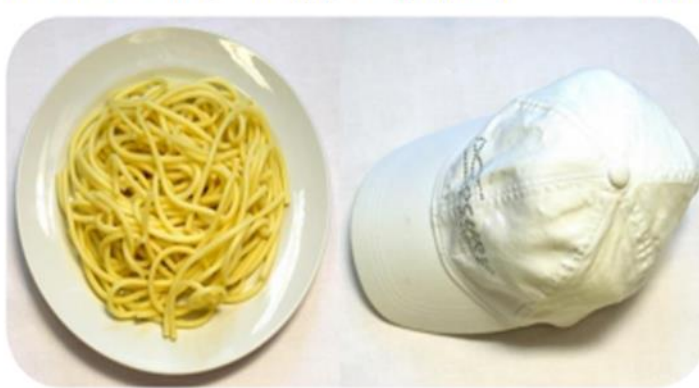
főtt rizs; 1 adag=200 g (100 g nyers)



zabpehely; 1 adag=80 g



főtt penne; 1 adag=200 g (100 g nyers)



főtt makaróni; 1 adag=200 g (100 g nyers)

Tudta-e ?

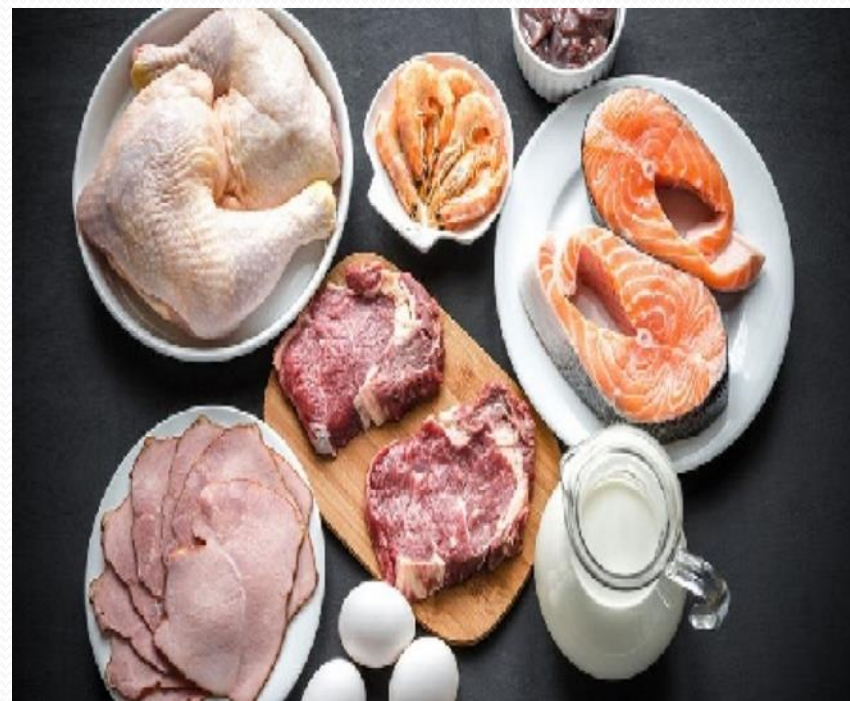
A **teljes értékű gabonák** a gabonaszem minden részét – csíra, korpa, magbelső – tartalmazzák. A teljes értékű gabona több mint **négyszer annyi élelmi rostot, kétszer annyi kalciumot, hatszor annyi magnéziumot és négyszer annyi káliumot tartalmaz**, mint a finomított gabonák.



Húsok/halak/tojás 1.

Miért fontos az állati eredetű fehérje az étrendben?

- Az emberi szervezet számára megfelelő fehérje ellátottságot az ún. teljes értékű fehérje tudja biztosítani, melynek felépítése minden aminosavat tartalmaz.
- Fehérjét a legtöbb élelmiszer tartalmaz, de teljes értékű fehérjét csak a húsok, tojás, tej- és tejtermékek, valamint a szója.



Húsok/halak/tojás 2.

- A **húsoknak** magas a vas és B₁₂-vitamin tartalmuk.
- Minden héten ajánlatos fogyasztani sovány húst, vagy tojást.
- A **tojás** elsősorban zsírban oldódó vitaminokat tartalmaz. (D,E,K,A vitaminok)
- A **halak** zsírsója igen értékes, mert *többszörösen telítetlen zsírsavakat* tartalmaz, amely érvédő hatású. (*Omega-3 zsírsavak.*)
- Hetente legalább egyszer fogyasszunk tengeri halat, vagy busát, kecsegét, pisztrángot.

Tudta-e ?

Az omega-3 zsírsavak:

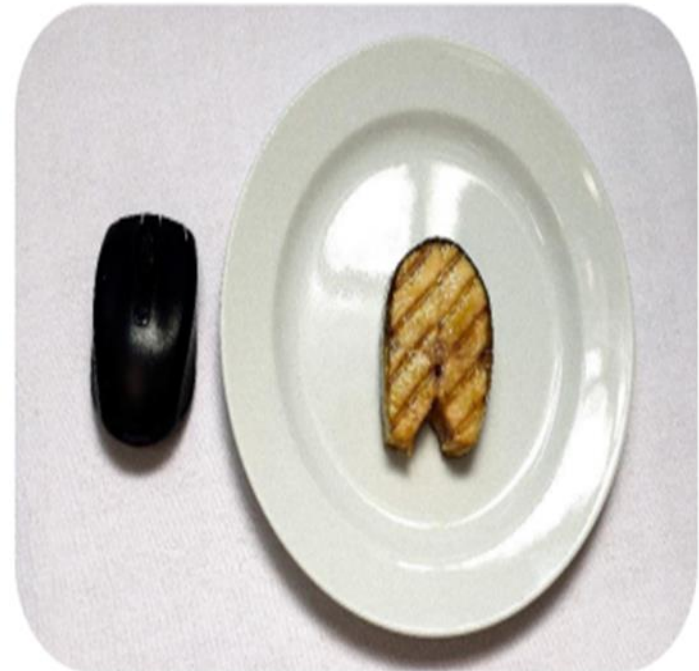
- ✓ Segítik a stressz hatékonyabb pszichés feldolgozását.
- ✓ Csökkentik a vérben a szív- és érbetegség kockázatát növelő koleszterin és triglicerid-szintet.
- ✓ Csökkentik a vérrög képződés veszélyét,
- ✓ gyulladás csökkentőek.
- ✓ Fő omega-3 zsírsavforrás: lazac, tonhal, makréla, halolaj, dió, lenolaj, repceolaj, szójaolaj.



Mégis mennyit fogyasszak?



csirkemell; 1 adag=100 g



lazac; 1 adag=120 g

Tudta-e?

A vas felszívódása könnyebb az állati eredetű élelmiszerekből, például a húsokból. Felszívódásának megkönnyítéséhez szükséges a C-vitamin, melynek közismert forrásai a zöldség-, főzelékfélék és a gyümölcsök, elsősorban a zöldpaprika, savanyú káposzta, citrusfélék.

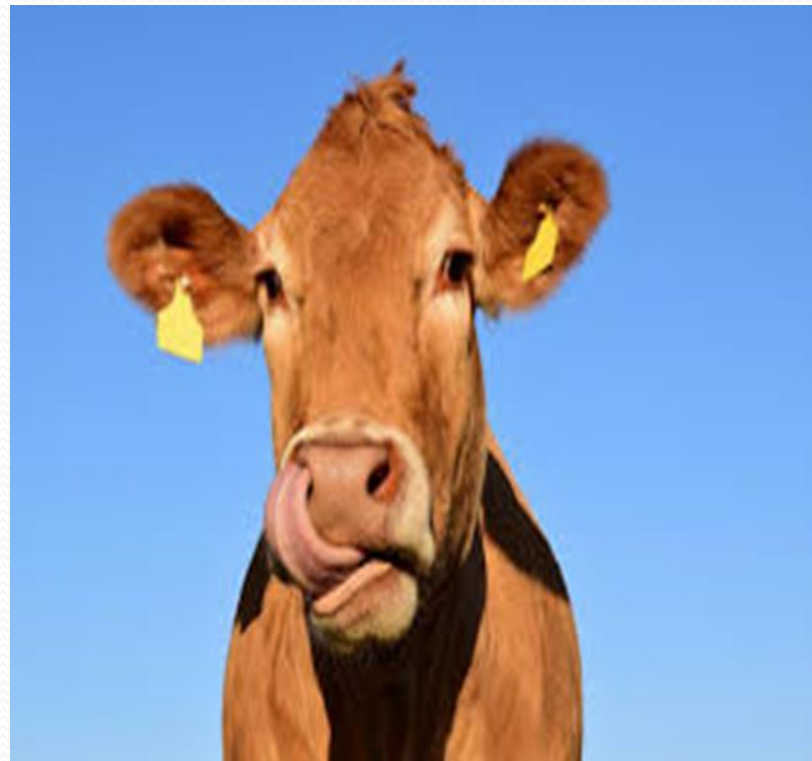


Tejtermékek 1.

A helyesen összeállított étrendben **napi fél liter tej** vagy ennek megfelelő tejtermék szerepel.

Mit tartalmaz?

- ✓ Komplette fehérjét
- ✓ Ásványi anyagokat (Kalcium)
- ✓ D,E,K,A vitaminokat



Tejtermékek 2.

Mennyiségek:

- ✓ tej = 2 dl
- ✓ aludttej = 2 dl
- ✓ joghurt, kefir = 2 dl
- ✓ sovány sajt = 3 dkg
- ✓ Túró = 5 dkg

A nyersanyag-kiválasztás szempontjai

Tej, tejtermékek

Ajánlott

zsírszegény tejföl, natur joghurt, kefir, sovány sajtok (Tolna, Medve)



Nem ajánlott

tejszín, tejföl 20%-os, krémsajtok, tejszínes joghurtok, zsírban gazdag sajtok (Ementáli, Trappista), napi max. ½ l tejnél többet fogyasztani

Zöldségek, gyümölcsök

- Naponta fogyasszunk legalább **40 dekagrammot**.
- Minél többféle színű zöldséget és gyümölcsöt együnk, mert a különböző színűekben különböző **antioxidáns** hatású színyanyagok vannak.
- Magas a folyadéktartalmuk, 70-95% között mozog, ezért hasznosan járulnak hozzá a napi folyadékbevitelünkhöz.

Tartalmazznak:

- ✓ vitaminokat
- ✓ ásványi anyagok
- ✓ emésztést segítő rostokat



Hogyan együk a zöldségeket, gyümölcsöket?

- ✓ Főként nyersen, mert hő hatására veszíthetnek a vitamintartalmukból
- ✓ Ne sózzuk, ne cukrozzuk
- ✓ Zsírszegényen megsütve



Tudta- e?



Az antioxidánsok szerepe a szabad gyökök hatástalanítása, ezáltal rengeteg betegség, többek között a rákos megbetegedések megelőzése. Közismert antioxidánsok az A-, C-, és az E-vitaminok.





Zsírok, olajok

Megjelenési formáik:

- állati zsírok (sertés, baromfi)
- tejtermékek (vaj, tejszín)
- növényi olajok (repce, olíva, napraforgó, margarin)

Nélkülözhetetlenek az élethez, azonban az elfogyasztott zsírfélék mennyisége, fajtái, és arányai döntően befolyásolják egészségi állapotunkat.

- ✓ Használjunk minél kevesebbet, elsősorban növényi olajokat az ételek készítéshez.
- ✓ Alkalmazzuk gyakrabban a zsírtartalékos elkészítési módokat: pl grillezés, párolás, sütőzacskóban sütés.



Tudta-e?

A növényi eredetű olajok bár zsírsavösszetételük alapján jóval kedvezőbbek az állati eredetű zsírokénál, mégis ugyanannyi energiát (zsírt) tartalmaznak, emiatt a mértékletes fogyasztásra szükséges törekednünk.



A „bűnös” só

- A magas vérnyomás egyik legfontosabb kockázati tényezője a túlzott sóbevitel
- A WHO sóbeviteli ajánlása: 5 g/nap
- Mi magyarok ennek több mint háromszorosát fogyasztjuk naponta.



Mit tehetek? Mire figyeljek?

- ✓ Vásárláskor mindig olvassuk el az élelmiszerek címkéjét!
- ✓ A kevésbé sós íz megszokásához kb. 3-4 hét szükséges, ezért fokozatosan csökkentsük a só mennyiségét!
- ✓ Tegyük el az asztalról a sószórót!
- ✓ Főzéskor só helyett használjunk erőteljes ízű, friss fűszernövényeket (bazzsalikomot, majoránnát, kakukkfűvet, stb.) !
- ✓ Főzzünk a megszokottnál kevésbé sósan!
- ✓ Kerüljük a sóban pácolt húskészítményeket (füstölt sonka, szalonna) !
- ✓ Konzervek helyett friss vagy mirelit terméket válasszunk !



Hozzáadott cukor

A WHO ajánlása szerint, a hozzáadott cukor fogyasztása egy nap 50 gramm, azaz 12 teáskanál legyen, a túlsúly, az elhízás, és a fogszuvasodás megelőzése érdekében.

- **Viszonyításként:**
- egy pohár (250 ml) hagyományos üdítőital: 28 g cukor
- egy kis szelet (50 g) karamellás csoki: 26 g cukor
- egy evőkanál (15 g) kakaós joghurt: 9 g cukor



Miben található hozzáadott cukor?

- ✓ Desszertekben
- ✓ édességekben
- ✓ cukros üdítőkben
- ✓ levesekben
- ✓ mártásokban, szószokban,
- ✓ ételízesítőkben
- ✓ pékárukban
- ✓ gyümölcskészítményekben
- ✓ ízesített tejtermékekben
- ✓ cukorral/mézzel készült teákban

Mind beleszámítanak a napi beviteli mennyiségbe.

A hozzáadott cukor helyettesítése

- ✓ Túlsúly, a szénhidrátanyagcsere-problémák, és cukorbetegség esetén ajánlott a hozzáadott cukrokat mellőzni, illetve teljesen kizárni az étrendből.
- ✓ Édesítőszer használata, melyek biztosítják az édes ízt.
- ✓ A cukornál alacsonyabb energiatartalmúak vagy energiamentesek és kedvezően hatnak a vércukorszintre is.
- ✓ Édes íz elérése érdekében fogyasszunk édes ízű gyümölcsöket.



Tudta-e ?

Az intenzíven édes ízek kedvelése gyermek- és serdülőkorban áll fenn, majd felnőttkorban fokozatosan csökken. Az idősebbek a sós és édes ízeket kevésbé érzékelik, mert az életkor növekedésével az ízlelőbimbók száma csökken. Emiatt hajlamosak ételleiket túlsózni, illetve cukrozni.



Folyadékfogyasztás

- Szellemi és fizikai teljesítményünk azon múlhat, hogy eleget iszunk-e, illetve a szükséges mennyiségű folyadékot elfogyasztjuk-e.

Szerepe van:

- ✓ vérnyomás szabályozásában
- ✓ salakanyagok kiválasztásában és eltávolításában
- ✓ testhőmérséklet szabályozásában.



Mit válasszunk?

5 pohár:

✓ ivóvíz

3 pohár egyéb folyadék:

✓ zöldség- és gyümölcslevek

✓ Teák

✓ tej és tejes italok



Mennyi folyadékot fogyasszunk?

- Egy felnőtt embernek naponta 2-2,5 liter folyadékra van szüksége

Fedezzük:

- folyadékfogyasztással (1,5-2 liter)
- táplálkozás során (levesek, főzelékek, zöldségek, gyümölcsök, stb.)



Hasznos tanácsok:

- ✓ Mindig helyezzünk irodai asztalunkra egy 1,5 literes vizet, és gondoskodjunk róla, hogy nap végére kiürüljön az üveg.
- ✓ Reggel vigyünk szeletelt idénygyümölcsöt vagy zöldséget magunkkal, így még többet tehetünk vízfogyasztásunkért.



Tudta-e ?

Ha elég folyadékot iszunk a napi fél kilónyi zöldség és gyümölcs, valamint a teljeskiőrlésű gabonák mellé, akkor úgy érezzük tele a gyomrunk. Ugyanis a rostoknak óriási a vízfelvevő képessége, a víz energiamentes, így ha a rost megköti a vizet, akkor teltségérzetünk lesz, de nem fogunk elhízni.



© Can Stock Photo

Élvezeti szerek: alkohol

Alkalomszerűen:

- 1-1,5 dl száraz bor
- 2-3 dl sör fogyasztása elfogadható.



Élvezeti szerek: tea, kávé

- ✓ Napi 200 mg koffein bevitele biztonságos.
- ✓ Ez megfelel:
- ✓ 2 csésze kávénak vagy 4 csésze teának.
- ✓ A duplája egészségügyi kockázattal jár !
- ✓ A kávé, illetve tea fogyasztása cukor, méz nélkül és étkezéshez kötötten javasolt.

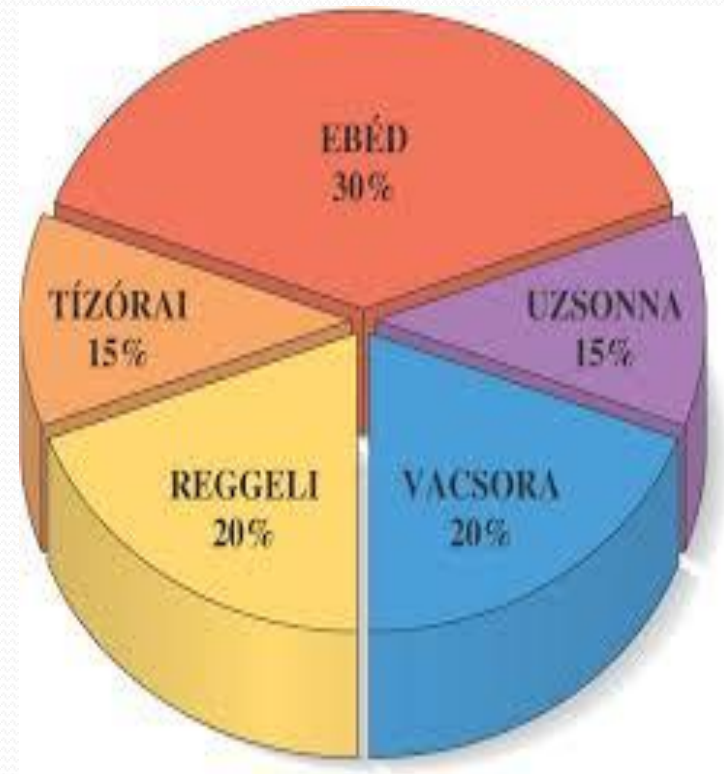


**Hányszor együnk
egy nap?
5 alkalommal !**



Táplálkozzunk ötször egy nap !

- ✓ **5X:** Az étkezések közötti idő elég ahhoz, hogy a szervezetünk feldolgozza a táplálékot.
- ✓ **3X:** A napi háromszori étkezés sem helytelen, ha minden étkezésünk tartalmaz komplett fehérjéket és lassan felszívódó szénhidrátokat.



Ön odafigyel az egészséges táplálkozásra?

A lakosság:

- 50%-a teljesen megszokottan étkezik
- 40%-a vallja, hogy csak azt eszi, ami ízlik neki
- 10%, aki nagyon odafigyel az egészséges táplálkozásra.

Vásárlás során:

- 1.hely:élelmiszerek élvezeti értéke
- 2.hely az ára
- 3.hely termék egészségessége.



Vásároljunk okosan!



✓ **TERVEZZÜNK!**

✓ **GONDOLJUK ÁT A
MENNYISÉGEKET!**

✓ **EGYÜNK NÉHÁNY
FALATOT!**

✓ **OLVASSUK EL A
CÍMKÉT!**

Összegzés

- Az egészség megőrzésében és a betegségek kialakulásának megakadályozásában kiemelt jelentőséggel bír a kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres testmozgással karöltve.
- Minden, amit eszünk és iszunk, számít.
- A cél a változatosság és a mértékletesség.
- Kislépésekben próbáljunk meg változtatni szokásainkon, és igyekezzünk másoknak is segíteni a kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósításában, amelyhez sok út vezet, és mindenki megtalálhatja a sajátját.





Köszönöm a figyelmet!