



Hogyan táplálkozunk egészségesen?

Parnicsán Kinga
dietetikus



A táplálkozás jelentősége

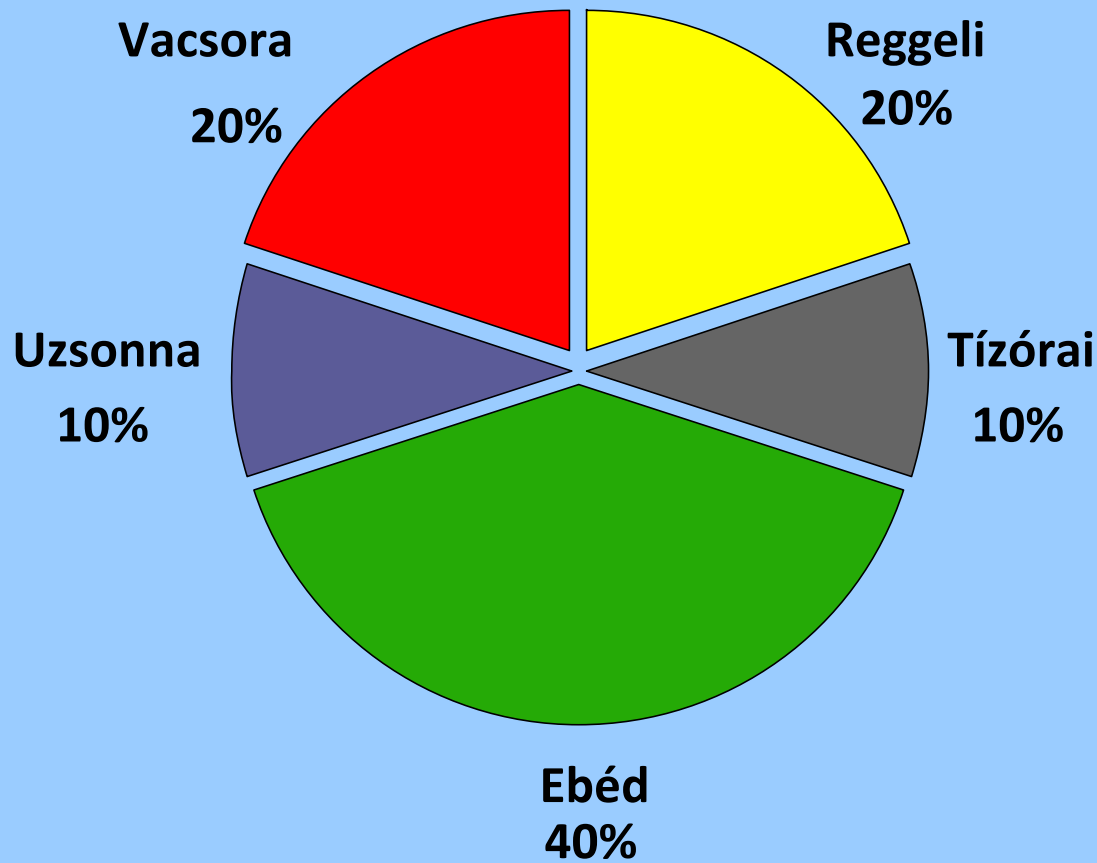
Táplálkozás: Az anyagcseréhez szükséges anyagok bevitele a szervezetbe.

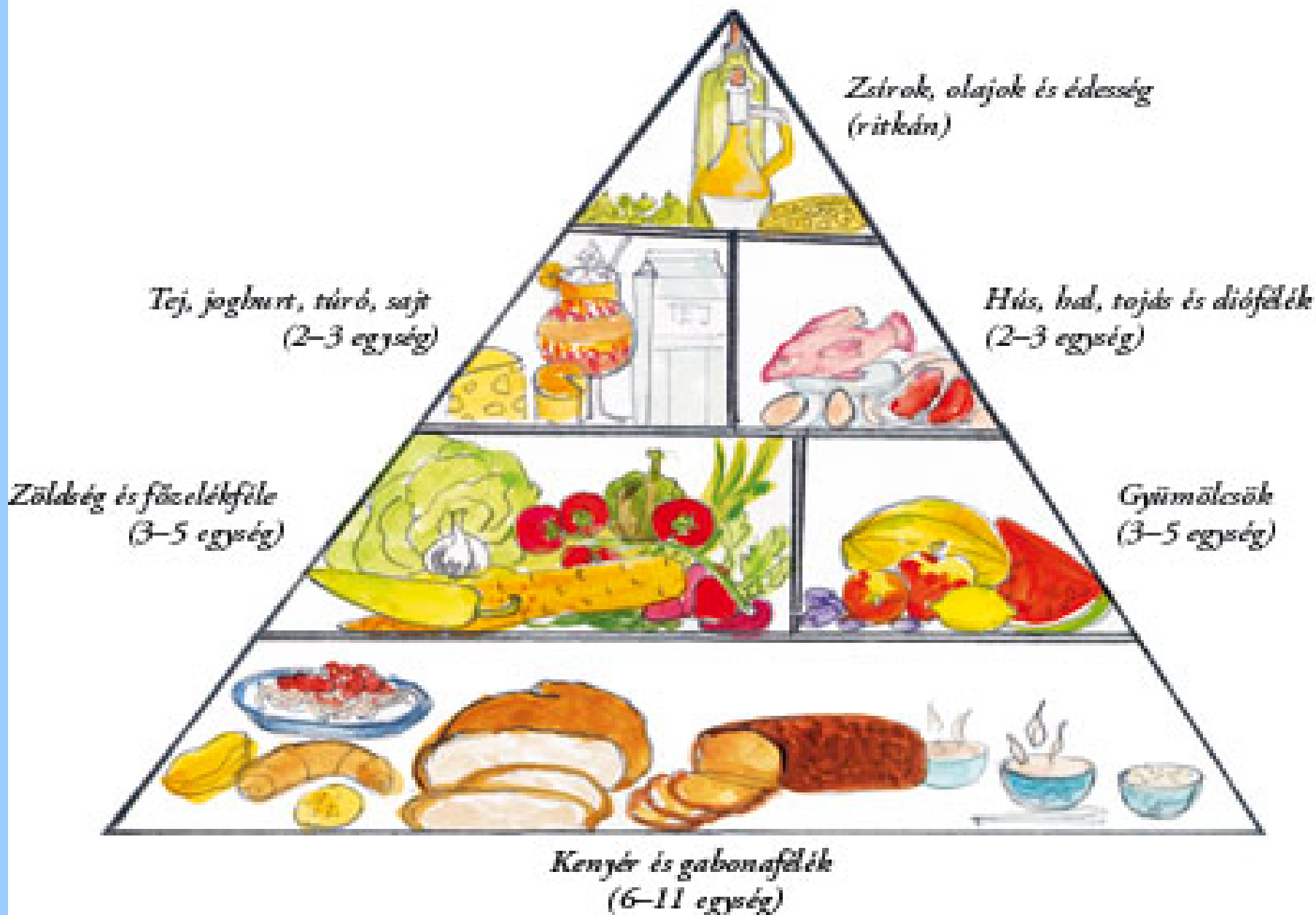
A táplálkozás célja:

- energia biztosítása
- a szervezet felépítéséhez szükséges anyagok bevitele
- az elhasználódott vegyületek pótlása
- biokémiai folyamatokhoz szükséges anyagok biztosítása (gondolkodás, félelem)



Napi 4-5 étkezés





Gabonafélék

A gabonafélék alkotják az egészséges táplálkozás alapját. Rendszeres, naponta (4-5x) többszöri fogyasztásuk ajánlott. Főleg a teljes értékű gabonaipari termékek kedvező élettani hatásúak.

Szerepük:

- Fontos szénhidrátok
- Élelmi rostok és
- Vitaminok forrása



Zöldség és gyümölcsfogyasztás

Naponta 4-5 alkalommal (0,5 kg), főként nyers formában, minél színesebbet, idényjellegűt.

Szerepük:

- Vitamin (B1, B2, B6, C, Folsav, Béta–karotin)
- Ásványi anyag (Mg, K)
- Fontos élelmi rost források



Tej és tejtermék

Napi fél liter tej vagy annak megfelelő mennyiségű tejtermék.

Szerepük:

- Teljes értékű fehérje
- Fontos kalciumforrás (D-vitamin, csontképződés)
- Vitaminok (A, B1, B2, B12, Mg, Cink)
- Az élőflórás savanyított tejtermékek segítenek a normál bélflóra megtartásában és regenerálásában (antibiotikumok)

Felnőttek napi kalcium szükséglete:
800-1000 mg



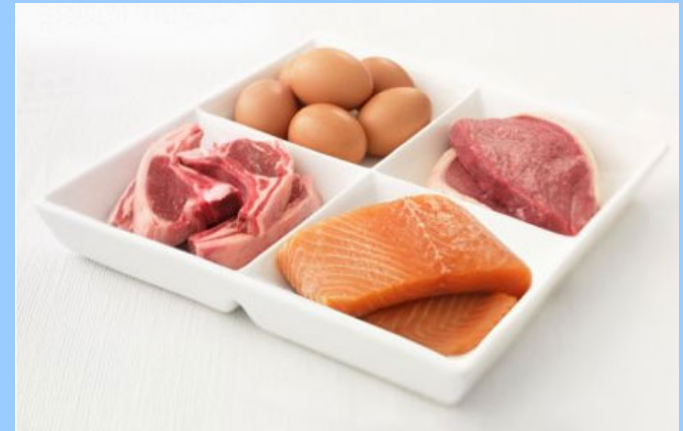
Húszok, halak, tojás

Napi fogyasztásra a soványabb húszok javasolhatók.
Heti 5-6 alkalommal húsz, legalább 1 alkalommal hal.

Szerepük:

- Teljes értékű fehérje források
- Vas, cink, réz, B12
- Halak omega 3-6 forrás

Tojás heti 4-6 darab





Az egészséges táplálkozás 12 pontja

1. Változatosság: minél többféle élelmiszerből, minél változatosabb módon elkészített ételekből állítsuk össze étrendünket.
2. Zsírszegénység: kerüljük a zsíros ételeket, mindenből a zsírszegényebbet válasszuk. Sütéshez, főzéshez használjunk olajat, margarint. Zsírszegény sütési-főzési módokkal készítsük az ételeket, pl. párolás, gőzben főzés, sós sütés stb.
3. Kerüljük a túl sós ételek fogyasztását. A napi 3-5 g nátrium mennyiséget lehetőleg ne lépjük túl.
4. Hetente 1-2 alkalommal fogyasszuk édességet, akkor is a fő étkezések után. Cukor helyett inkább mézet, vagy mesterséges édesítőszert használjunk.

5. Naponta fogyasszunk fél liter tejet, tejterméket. Lehetőség szerint ezekből is az alacsony zsírtartalmúakat válasszuk.

6. Naponta fogyasszunk zöldséget, gyümölcsöt nyersen vagy párolva.

7. A kenyérfélék közül a barna kenyeret válasszuk, köretként burgonyát, főzelékféléket fogyasszunk.

8. Naponta többször étkezzünk, négyszer-ötször. Egyenletesen osszuk el az ételmennyiséget.

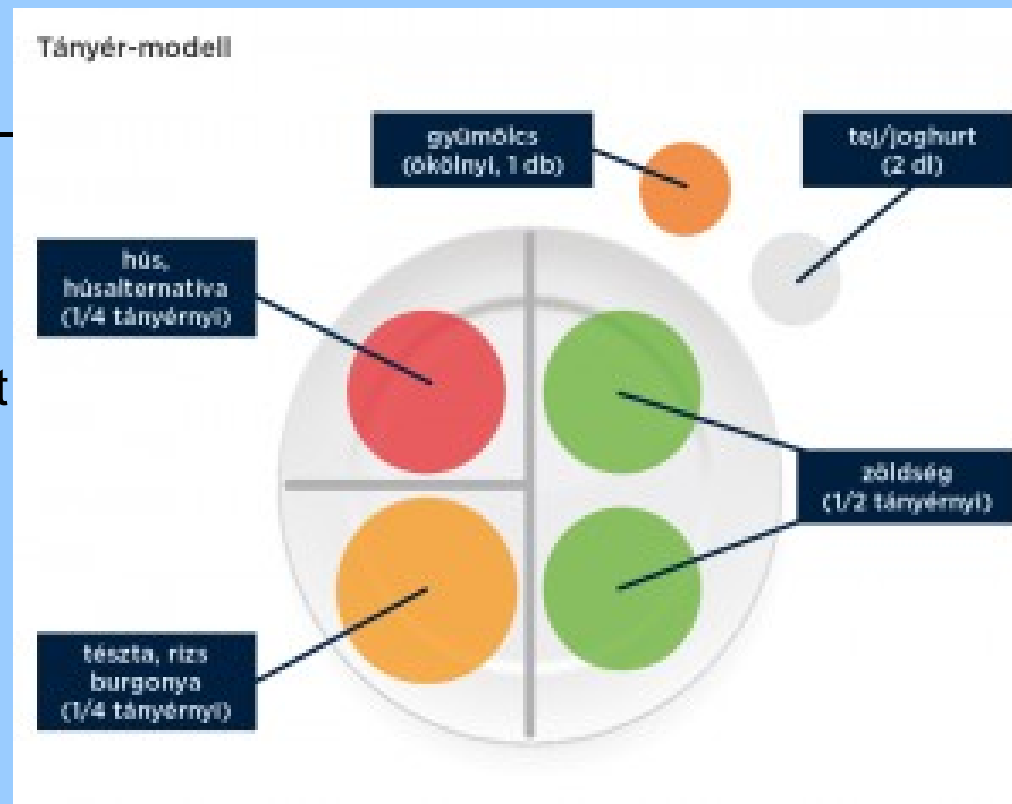


9. Fontos a folyadékfogyasztás, napi 1,5-2 litert fogyasszunk. Ez lehetőleg víz legyen. Kerüljük a cukrozott, túl édes üdítő italokat. Az alkohol felesleges energia bevitt jelent, és nem tartalmaz semmilyen fontos tápanyagot.

10. Nincsenek tiltott élelmiszerek, ételek, csak a megfelelő mennyiség a fontos.

11. Az egészség megőrzése érdekében figyelni kell arra, hogy Rendszeresen mozogjunk, 2-3-szor hetente, alkalmanként 45-60 perc. Kerüljük a dohányzást

12. Megfelelő életvitel mellett kialakul a kívánatos testtömeg, a cél ennek megtartása.



Nem tilos, de...

Ezek helyett...	ezek ajánlottak
Cukrozott, szénsavas üdítőitalok	Rostos gyümölcs- és zöldséglevek, ásványvíz
Zsiradékban gazdagabb, fehér lisztből készült sütemények (linzerek, leveles-vajas tészták)	Különböző töltelékkel készült rétesek, piték, piskóták, illetve túrós, diós, mákos pékáruk
Hagyományos szendvicsek	Szendvicsek zöldségekkel kiegészítve



Nem tilosak ezek sem, de...

Ezek helyett...	ezek ajánlottak
Csokoládék, cukorkák	Müzliszeletek, aszalt gyümölcsök, kompót/befőtt, friss gyümölcsök, tejdesszertek
Chipsek, sós ropik	Szezámmagos ropik, pattogatott kukorica, puffasztott gabonaszeletek, natúr olajos magvak, extrudált kenyerek



Köszönöm a figyelmet!

