

Sportnap 2019 – 2020 tanév

Kedves gyerekek és minden sportolni vágyó, és egészséges életmódra törekvő lengyeltótiak!

Az idei tanévben a korona vírus járvány miatt a sportnapunk elmarad.

Így az idén a sportrendezvényen szerzett közös élményekről, közös sportolásról és versengésekről, játékokról le kell mondanunk.

Kárpótlásul a következő elméleti anyaggal szeretnénk segíteni, szeretnénk tájékoztatni benneteket a **sport, a mozgás fontosságáról**, az emberi életre gyakorolt hatásairól.

Ezzel együtt érdemes szót ejteni az **egészséges táplálkozásról** is, hiszen a kettő együtt igazán eredményes, mindegyik csak erősíti a másikat.

Mondhatni egyik a másik nélkül csak félkarú óriás.

Arra kérek mindenkit, hogy olvassa el figyelmesen a következő anyagot és lehetőségeihez képest próbáljon ezek szerint élni, és rendszeresen sportolni, mozogni. Természetesen mit sem ér az elmélet, ha nem visszük át a dolgoz hétköznapiakra.

Ezekben a korona vírusos időkben is van lehetőségünk a mindennapos sportolásra, testmozgásra. Segítségünkre lehet ebben az internet youtube csatornája (Béres Alexandra, Rubint Réka, Schóbert Norbi, Katus Attila... stb.) A televízióban is van egy csatorna a Fit 4 life, ahol egésznap tornázhatunk valakivel.

Ha kellőképpen elfáradtunk, akkor javaslom, hogy kövessük a televízióban közvetített, helyesebben ismételt sporteseményeket. Élő közvetítések sajnos már jó ideje nincsenek a korona vírus miatt, hiszen az egész világ sporteseményei parkoló pályán vannak. Egyelőre nem is tudni, hogy mikor indulnak újra. De ezekből az ismétlésekből is lehet erőt meríteni és kedvet kapni a sportoláshoz, a mozgáshoz.

Kérem, minél többen tájékozódjanak az egészséges életmódhoz vezető lehetőségekről, az egészséges táplálkozásról és a mindennapos sport, mozgás szervezetünkre tett pozitív hatásairól!

Mozogjunk rendszeresen! Egészségükre! Egészségekre!

Helló Mi! OK Jó!

Üdvözlettel: Jónás Zoltán

Életünk eleme a sport, a mozgás

Miért mozogjunk? A testmozgás 15 előnyös hatása

Fizikai aktivitás minden olyan tevékenység, amely során valamilyen mozgást végzünk, miközben a szervezet kalóriát éget. Ezek egyfelől a mindennapi életünk részei, vagy tudatosan beépíthetők a hétköznapi életünkbe. Ide tartozik a séta, a kertészkedés, a takarítás, vagy a kutyasétáltatás.

A testedzés is egyfajta fizikai aktivitás. Általában az olyan fizikai tevékenységet értünk ezalatt, melyet előre megtervezünk, magában foglal egy sor ismétlődő gyakorlatot, és azért végezzük, hogy megdolgoztassuk, megerősítsük és fejlesszük testünk valamely részét, beleértve a keringési rendszert is. Lehet ez bármilyen csapatsport, aerobic, edzőtermi mozgás, futás, úszás.

Lássuk tehát a rendszeres fizikai aktivitás előnyös hatásait a szervezetre!

1. Agy

Kimutatták, hogy a testmozgás oldja a szorongást, javítja a hangulatot, elűzi a stresszt és a depresszió ellen is hatásos. Elősegíti ugyanis a hangulatjavító szerotonin, valamint a fájdalomcsillapító és általános jó érzést okozó endorfinok felszabadulását az agyban.

2. Bőr

Fokozza a vérkeringést, így több oxigén és tápanyag áramlik a bőr sejtjeihez. Az izzadás pedig – amely a testmozgás hatására fokozódik – lehetővé teszi, hogy a szervezet a bőrön keresztül szabaduljon meg a felesleges anyagok egy részétől.

3. Tüdő

A rendszeresen végzett testmozgás hatására nő a tüdőkapacitás, javul a légzés.

4. Szív

Rendszeres fizikai aktivitás hatására a szívizom megerősödik, nő a szív teljesítőképessége. Az aktív életet élőknel ráadásul kisebb a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata.

5. Emlők

Tanulmányok igazolták, hogy a rendszeresen végzett testedzés hatására csökken az emlőrák kialakulásának valószínűsége a nőknél.

6. Immunrendszer

A mérsékelt testmozgás erősíti az immunrendszert, míg a túledzés, illetve a tartósan végzett, megerőltető gyakorlatok inkább ellenkező hatást váltanak ki.

7. Vérnyomás

Rendszeres fizikai aktivitás hatására bizonyítottan csökken a magas vérnyomás kialakulásának veszélye, illetve akiknél ez már fennáll, ott jelentős javulás érhető el.

8. Vércsír értékek

A vérben található HDL (védő) koleszterin szintje nő, míg az LDL (károsító) koleszterin szintje csökken a rendszeres testmozgás hatására. Az artériák falán így nem keletkeznek zsírt és egyéb anyagokat tartalmazó lerakódások (plakkok). Így csökken a vérrögök kialakulásának kockázata a szív-koszorúerekben, amely szívinfarktushoz vezethet, illetve az agyat ellátó artériákban, amely pedig stroke-ot okozhat.

9. Diabétesz

Rendszeresen végzett testmozgással megelőzhető, illetve kordában tartható a 2-es típusú cukorbetegség. Ha mozgunk, az inzulin – az a hormon, amelynek kulcsszerepe van a vércukorszint szabályozásában - jobban ki tudja fejteni a hatását, így a vércukorszint ellenőrzés alatt tartható.

10. Vastagbél

Csökken a kolorektális daganatok kialakulásának esélye, megszűnik a székrekedés. Ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a felgyorsul a táplálék áthaladása a bélcsatornán.

11. Nemi szervek

A rendszeres, közepes intenzitású aerob edzés bizonyítottan jó hatással van mindkét nemből a libidóra és a szexuális teljesítményre. Az előzőekben említett plakk-képződés a péniszt ellátó artériákra is érvényes, megakadályozva a vér szabad áramlását, amely merevedési zavarok kialakulásához vezethet. A rendszeres testmozgás tehát hozzájárul a hímvesszőtollató artériák általános jó állapotának fenntartásához.

Mit javasolunk?

Már heti 5 alkalommal végzett kb. fél órás könnyű mozgás is pozitívan hat az egészségünkre. Találjunk olyan mozgásformát, melyet élvezettel végzünk! A hangsúly mindig a rendszerességen van.

Fontos megjegyezni, hogy mindig az életkorunknak, az egészségi és az edzettségi állapotunknak megfelelő mozgást válasszunk. Máskülönben előfordulhat, hogy megsérülünk, vagy túlterheljük a szervezetünket, amely hosszú távon súlyos következményekkel járhat.

12. Csontok

A gravitáció ellen ható mozgások és gyakorlatok, mint a futás, lépcsőzés, súlyozás, segítenek a csonttömeg megtartásában, így megelőzhető, illetve mérsékelhető a csonttritkulás.

13. Izomzat

A rendszeres edzés hatására megerősödnek az izmaink. Ennek következtében a csontok védettek lesznek a sérülésektől. A fejlettebb izomzat ugyanakkor stabilitást ad, javítja az egyensúlyt és a koordinációt. Ez utóbbinak különös jelentősége van az időskori elesések megelőzésében.

14. Ízületek

A rendszeres testmozgás keni, beolajozza az ízületeket, ezáltal csökken az ízületi fájdalom és merevség. Ezen kívül az ízületi gyulladás esetén növeli a hajlékonyságot és az izomerőt.

15. Testtömeg

Az elhízás megelőzésében és kezelésében is kiemelt szerepet kap a rendszeres testmozgásnak. Segítségével elégethetők a felesleges kalóriák, így azok nem rakódnak le a szervezet zsírraktáraiban, illetve a testsúlycsökkentéshez szükséges kalóriadeficit előállításában a diéta mellett a másik fontos tényező.

Életünk eleme a sport, a mozgás

A testmozgás 20 bizonyított előnye

Minden nap 30 perc séta többet lendít az egészségi állapotán, mint egy tucat orvos és a gyógyszereik. Nemcsak a gyógyulást segíti, de megelőzhető vele számos életveszélyes állapot, mint pl. a szívbetegségek, a cukorbetegség vagy a rák.

A kutatások kimutatták, hogy a súlyunk karbantartásához legalább napi 30 perc erőteljes testmozgásra van szükség. Fontos a kitartás és a rendszeresség, állítja Dr. Ingrid van Heerden dietetikus.

1. Jót tesz a szívnek

"Már egy kevés testmozgás is javítja a szívet" – mondja Dr. William Kraus, a Duke Egyetem Orvosi Központjána munkatársa a New England Medical Journalben megjelent cikkében.

A **testmozgás**csökkenti az LDL-koleszterin szintjét, ami eltömíti az artériákat. Csökkenti a vérnyomást, javítja az **inzulin-érzékenységet**, javítja a **szívizom** működését és a **keringést**.

2. Segíti a súlycsökkenést

3. Megelőzi a csontritkulást

Az egészséges mennyiségű **kalciumbevittel** együtt erős csontokat épít. Az olyan gyakorlatok, mint a futás, séta vagy súlyemelés, csökkentik a csontritkulás kialakulásának kockázatát. Legideálisabb fiatal korban elkezdni, de sosem késő. Egy tempósabb séta is hasznos lehet.

4. Csökkenti a magas vérnyomást

Jót tesz a vérnyomásnak, korra, testsúlyra, származásra és nemre való tekintet nélkül. Minden mozgásforma azonos mértékben segít. A szakemberek azonban felhívják a figyelmet arra is, hogy az extrém **magas vérnyomásban** szenvedők csak felügyelettel végezzenek testgyakorlást.



Minden nap legalább fél órát mozogjunk az egészségünk megtartásáért!

5. Kiváló stresszoldó

Közismert tény: a testmozgással szabályozható a **stressz** és a **depresszió**. De vajon miért? Átmeneti felüdülést jelent, és fokozza az önbecsülést. A megemelkedett testhőmérséklet csökkenti az **izomfeszültséget**. A jókedv is fokozódik pl. az endorfin-kiválasztás növekedése, és más hormonok szintjének változása miatt.

6. Megelőzi a megfázást

Általában nem hozzuk automatikusan összefüggésbe a testedzést a [meghűlések](#) számának csökkenésével. A California Egyetem kutatói azonban felfedezték, hogy azok, aki rendszeresen mozognak, 23 %-kal kevesebbszer betegszenek meg, és ha mégis megfáznak, könnyebben meggyógyulnak.

7. Csökkenti az asztma súlyosságát

Sokan azok közül, akik terheléses asztmában szenvednek, érthetően kerülnek a testmozgást. A sportorvosok azonban állítják, hogy az asztmások is sportolhatnak, ha megelőző gyógyszereiket megfelelő módon használják. Leginkább az úszást szokták számukra javasolni.

8. Csökkenti a cukorbetegség szövődményeit

Az életmód nagy hatással van bizonyos állapotokra, pl. a [cukorbetegségre](#). A testmozgás csökkentheti az inzulinigényt, a koleszterinszintet és a magas vérnyomást, ami azért fontos, mert a cukorbetegknél gyakoribb a [keringési betegségek](#) kialakulása.

9. Hozzájárul az egészséges terhességhez

Bár néhány esetben a mozgás kockázatos lehet, de a testmozgás [terhességre](#) gyakorolt kedvező hatása túlmutat ezen, és sok nő egészen a harmadik trimeszterig folytathatja az edzést. Fontos a terhes nők számára a relaxáció, a medenceizmokat erősítő Kegél-gyakorlatsor és a hátizom erősítése.

[Tudta? A testmozgás csökkenti az epekő kockázatát! Kattintson!](#)

10. Szerepet játszik a rák megelőzésében

A [rákos](#) halálesetek legalább 35 %-a összefüggésbe hozható a túlsúllyal és a testmozgás hiányával, a Seattle-i Rákkutató Központ kimutatásai szerint. A testmozgás gyorsítja a táplálék áthaladását a bélrendszeren, így csökken a mérgeanyagok szervezetben töltött ideje. A [túlsúlyos](#) emberek szervezete több inzulint termel, ami elősegíti a daganatok növekedését.

11. Késlelteti az öregedést

A mozgás serkenti a [vér áramlását](#) az agyba, így valószínűleg csökkenti az agyvérzés kialakulásának esélyét. Fejleszti továbbá a logikát és a memóriát. Lassítja a központi idegrendszer elfajulását, ami lassabb reflexekhez és gyengülő mozgáskoordinációhoz vezethet. Növeli az izmok méretét és erejét, fejleszti a tüdőt.

12. Fejleszti a mentális egészséget

Tévednek, ha azt hiszik, hogy az agy frissen tartásához elég megoldani néhány keresztrejtvényt, vagy nyelvet tanulni. Az Illinois Egyetem kutatói szerint a mozgás is fontos. A rendszeresen mozgó idős emberek agyi tevékenysége felért a fiatal felnőttek teljesítményével.

13. Jó hatással van a szexuális életre

Minél fittebbek vagyunk, annál jobb a szexuális életünk, mely két okra vezethető vissza. **Egyrészt pszichológiailag:** jobban érezzük magunkat a bőrünkben, másrészt fizikailag: növekszik a libidó, javul a keringés és ezzel együtt a [szexuális funkciók](#).

14. Segít az alvási problémák megoldásában

A relaxációs gyakorlatok segítenek a feszültség oldásában, enyhítik a fej- és hátfájást, javítják az álmatlanságot. A testedzés felszabadítja a test saját termelésű fájdalomcsillapítóját, az [endorfint](#). Fontos azonban a testmozgásra szánt időpont megválasztása. Ha túl későn látunk hozzá, lehet, hogy nem tudunk majd elaludni, mivel megnövekszik a test energiaszintje.

15. Segít az impotencia legyőzésében

Ha végiggondoljuk, ez nem butaság. A testmozgás alatti fokozott keringés az [impotencia](#)csökkenéséhez kell, hogy vezessen, mivel az erekció a pénisz megfelelő vérkeringésétől függ. „A súlycsökkenés, a dohányzásról való leszokás és a több testedzés összefüggésbe hozható az egészségesebb szexuális élettel” – mondja Dr. Andrew McCullough, a New Yorki Egyetemi Kórház munkatársa.

16. Segít megelőzni az agyi érkatasztrófát

A sokat mozgó embereknek 27 %-kal kisebb az esélyük, hogy [agyvérzést](#) kapnak, ill. jobbak a túlélési esélyeik, ha mégis utoléri őket a baj. A közepesen aktívak 20 %-kal csökkentik esélyeiket a betegség kialakulására.

(Az eredményeket egy 23 nemzetközi tanulmányt összefoglaló cikkben jelentették meg, a Stroke című folyóirat októberi számában.)

[Alzheimer és testmozgás - lehet oki kapcsolat? Kattintson!](#)

17. Jó a testnek és a léleknek egyaránt

D.R. Brown sportpszichológus a Testmozgás, **fitness** és lelki egészség című 1990-es összefoglalójában összegzi a testmozgás lelki egészségre gyakorolt hatását, mint pl. a stresszlevezetés, lehetőség a társas életre, önfegyelem kialakulása, az endorfinok kiválasztása következtében javuló közérzet, stb.

18. Javítja az egész test oxigén-és tápanyagellátását

Egy amerikai tanulmány kimutatta, hogy a 80 év feletti emberek drámaian javíthatják egészségi állapotukat, ha heti néhány alkalommal mozognak. Ekkor ugyanis javul a szervezet oxigénfelhasználása és csökken a szisztolés vérnyomás.

19. Erősíti az izmokat és ízületeket

Az erősítő gyakorlatok az izmokon kívül a csontokat is erősítik, és fokozzák az **anyagcserét**. Javítja az ízületek állapotát, különösen azoknál, akik arthritisben szenvednek. Ez egy többféle tünetegyüttest összefoglaló állapot, mely fájdalommal, gyulladással, merevséggel jár egy vagy több ízületben. A testmozgás csökkentheti a tünetek némelyikét.

20. Segít az ízületi gyulladás esetén

A rendszeres, intenzív mozgás növeli az izomerőt és az oxigénfelvevő képességet a reumás arthritisben szenvedőknél. Sokkal inkább képesek lesznek a napi teendők ellátására, és a közérzetüket is javítja.

(Az ezzel kapcsolatos kutatások eredményei az Arthritis and Rheumatism folyóiratban jelentek meg, a kutatást Dr. Thea Vlieland, a Leiden Egyetemi Kórház munkatársa végezte.)

Az egészséges táplálkozás 12 pontja

Az egészséges táplálkozás témájában is nagyon sok - akár egymással ellentétes - tanácsot, szabályt találhatunk. Ezért segítségképpen egy tizenkét pontos listát állítottunk össze.

Mi az egészséges táplálkozás lényege?

Sokan, **sokféleképpen próbálták már meg összefoglalni**, hol rosszul, hol jól. A hozzáférhető irodalom is hol jó, hol furcsa, egymásnak ellentmondó tanácsokat ad, sőt néha szakirodalomnak is nehezen nevezhető. Mindenki szeretne **egészségesen élni és táplálkozni**, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet, hiszen nem lehet mindenki képzett egészségügyi szakember.

Nyolc egészséges élelmiszer trend

Az egészséges táplálkozás folyamatosan fejlődik, állandóan új trendek jelennek meg. Idén például igen népszerűvé váltak **a célzott diéták**, amelyek például a jobb alvást, a gyulladáscsökkentést vagy éppen a hangulatjavítást célozzák.

1. Fontos a változatosság

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, **különböző ételkészítési módok** felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, **ízleljünk meg más ételeket is**, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

2. Kerüljük a zsírt!

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább használjunk olíva olajat. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülőfoglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben **a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben** vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készített a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

3. Csökkentsük a só mennyiségét!

Kevés sóval készítsük az ételeket, **utólag ne sózzunk:** a mérsékelten sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére **sokféle fűszert használhatunk**.

4. Figyeljünk oda az édességfogyasztásra

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb **nagyon csekély mértékben cukrozzuk**. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet, természetes édesítőszereket (nyírfacukrot, sztíviát). Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább [mesterséges édesítőszert](#) tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

5. Tejtermékekre fel!

Naponta fogyasszunk savanyított tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül **a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk**.

6. Gyümölcsök mindenk előtt

Rendszeresen, naponta többször is együnk [nyers gyümölcsöt, zöldségfélét](#) (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

7. A gabonák és a köretek is számítanak

Asztalunkra mindig kerüljön teljes kiőrlésű gabonából készült vagy barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a párolt [zöldségféléket](#) válasszuk a burgonya, tészta helyett. Használjunk olyan gabonákat, amelyek vitaminokkal, ásványi anyagokkal telítettek: köles, hajdina, zab stb.

Ezért egészségesek a teljes kiőrlésű gabonák

A teljes kiőrlésű gabonák kiemelkedő szerepet töltenek be a kiegyensúlyozott táplálkozásban. Fontos forrásai a tápanyagoknak és fito-védő anyagoknak, melyek a legtöbb ember étrendjében hiányos mennyiségben találhatóak.

8. Napi 4-5 étkezés javasolt

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. **Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges** vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmennyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

9. Igyunk eleget!

A szomjúság legjobban [ivóvízzel oltható](#). Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

10. Vannak tiltott ételek?

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. **Nincsenek tiltott táplálékok**, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya.

Mérsékelt fogyasztásra javasolt: [nem zsíros húsok és húskészítmények](#), zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradék (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagyalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok **segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában** és az étrend összeállításában.

11. Kerüljük a vörös húsokat!

A vörös húsokat (marha, sertés) kerüljük, részesítsük előnyben [a fehér húsokat: hal](#), szárnyas. A halak elkészítésében remek receptekkel gazdagította a gasztronómia világát **a mediterrán konyha, amelyik nem paníroz**, hanem olívaolajon, gyors hevítéssel készíti el a fogásokat.

12. A mozgás nagyon fontos

A helyes táplálkozás esetén sem hanyagolható el [a rendszeres testmozgás](#) és a súlykontroll. Az energia- és tápanyag-felhasználásra egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

Helyes táplálkozás - de hogyan?

Az egészséges táplálkozás sosem lehet egyoldalú, hiszen szervezetünknek számos vitaminra, nyomelemre, zsírsavra van szüksége. Összeszedtük Önöknek, hogy mi mindent kell étrendjükhöz iktatni, ha étkezéseikkel egészségüket akarják szolgálni. Használjon olívaolajat, mely tele van telítetlen zsírsavakkal! Ezzel kíméli a szívet. A szójából, bogáncsból, valamint búza- vagy kukoricacsírából készült növényi olajok sem hiányozhatnak a konyhájából, ezek ugyanis rengeteg "szívbarát" omega-3 zsírsavat tartalmaznak.

Egy héten egyszer fogyasszon tengeri halat! Ez ugyanis bőséggel tartalmaz omega-3 zsírsavat, amit az emberi szervezet nem képes előállítani, noha szükségünk van rá. Fontos a helyes táplálkozás a spenótban, a paradicsomban, és a salátában csakúgy, mint a májban vagy a gabonafélékben rengeteg folsav van, mely véd a szív- és érrendszeri ártalmaktól. A tejtermékek, a zöld gyümölcsök és az ásványvíz gazdagok kalciumban, mely erősíti a fogakat és a csontokat, valamint véd a csontritkulás ellen. A C-vitamin emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatását nem kell különösebben részletezni, ám azért is fontos, mert elősegíti a kalcium beépülését, felszívódását. Jó "lelőhelyek": a paprika, a citrusfélék, a homoktövis, a csipkebogyó, a fejeskáposzta. Sétáljon sokat! Szervezetének szüksége van a napfényre a D-vitamin előállításához, mely az erős csontokért felel. A szükséges D-vitamin 80 százalékát szervezetünk állítja elő, a többit könnyen pótolhatjuk olyan egészséges ételekkel, mint a gombafélék, a hal, vagy a tojás. Ha Ön ki van téve a környezeti ártalmaknak, stressznek vagy bármilyen fertőzésveszélynek, egyen sok gyümölcsöt! Az A- (beleértve a béta-karotint), C- és E-vitaminok semlegesítik az anyagcsere-folyamatok során keletkező káros anyagokat. Érdemes előnyben részesíteni a természetes vitaminokat a mesterségesekkel szemben. A gyümölcsökben található vitaminok jobb hatást fejtenek ki. EZEK A CIKKEK IS ÉRDEKELHETIK ÖNT Vitaminokkal külső-belső szépségünkért B2-vitamin: Miért fontos? A nyomelemek szerepe a szépségápolásban A szívnek és az agynak - Az E-vitaminról Vitaminok, nyomelemek A cink felveszi a harcot az anyagcsere-folyamatok során keletkező káros anyagokkal, gondoskodik a sejtmegújulásról: szebb lesz tőle a hajunk, a körmünk, a bőrünk és gyorsabban gyógyulnak a sebek, sőt, serkenti a spermium- és a petesejt-termelődést is. A húsokban, a tojásban, a tejben és a sajtokban különösen sok cink van. A szelén segíti a test méregtelenítését. Ez az ásványi anyag kis mértékben megtalálható a spárgában, a hüvelyesekben, a gabonafélékben, illetve a tojásban. Figyelem: nagy mennyiségű szelén már mérgező! Vigyen be szervezetébe elegendő magnéziumot. A magnézium gátolja a neurotranszmitterek (adrenalin, noradrenalin) kalcium által indukált kiáramlását, aminek során csökken az idegsejtek ingerelhetősége. Ha Ön gyakran sportol, több magnéziumra van szüksége. Az

ajánlott napi beviteli mennyiség maximum 350 mg. TOVÁBBI HASZNOS TIPPEK Tartós karcsúság - a legjobb tanácsok Dohányosok táplálkozása - a vitaminok fitten tartanak Tévhit az egészséges táplálkozásról Táplálkozási tippek stresszes életmódúaknak Az ásványvizekről - Ön figyel az összetételre? Ne feledkezzen meg a szőlőcukorról! Hamar a véráramba kerül, ellátja energiával a sejteket, táplálja az agysejteket, ezáltal serkenti a koncentráció- és az emlékezőképességet. Fogyasszon rendszeresen gyümölcsöt, zöldséget és teljes kiőrlésű gabonaterméket! Ezek olyan ballasztanyagokat tartalmaznak, melyek teltségérzetet okoznak és segítik az emésztést, valamint csökkentik a vastagbélrák, a cukorbetegség, a szívinfarktus és az érlemezés kialakulásának esélyét. Mindennap igyon meg legalább másfél liter vizet! A víz biztosítja a szervezetben egy egyfajta egészséges körforgást, megelőzi a székrekedést, serkenti a veseműködést, segíti az anyagcserét és értékes elektrolitokkal látja el a vért. Ha keveset iszik, a bőr elveszti feszségét, szárazabb lesz és gyorsabban öregszik. (WEBBeteg - Lektorálta: Dr. Jóna Angelika, gyermekorvos)

Bevezetés az egészséges táplálkozásba

Az egészséges táplálkozás és a [sikeres fogyás](#) ott kezdődik, hogy több friss [gyümölcsöt és zöldséget](#), valamint [halat](#) és szárnyast eszel, és a szénhidrátbevitel csökkentése mellett megpróbálsz visszaszorítani a sok cukrot, sót és állati zsírt tartalmazó élelmiszereket.

A túlsúly egyébként hazánkban lassan nemzeti üggyé válik, hiszen Magyarország lakosságának köze fele túlsúlyos és az elhízottak aránya is magas. Sajnos nassoló nemzet vagyunk, a statisztikák is ezt mutatják, így az ártatlannak tűnő ropogtatásból komoly betegségek származhatnak.

Persze érdemes megjegyezni, hogy a túlsúly hátterében betegség vagy genetikai hajlam is állhat, mégis legtöbbször az egészséges táplálkozás hiánya és a nassolás vezet a kilók gyarapodásához. Az egészséges táplálkozás azonban nemcsak segít megszabadítani a plusz kilóktól, hanem a közérzetedet, az életminőségedet és az egészségi állapotodat is javítja.

1. Az egészséges táplálkozás és étrend alapelvei

Mielőtt továbblépnénk, nézzünk meg pár fontos alapelvet:

- Mindig törekedj az [egészséges táplálkozásra](#) az ételek megfelelő és kiegyensúlyozott kiválasztásával. Minden táplálék része lehet a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásnak.
- Olyan ételeket fogyassz, amelyek energiát adnak. Korlátozd a kenyér, a tésztafélék, a burgonya és az édességek fogyasztását, és a szénhidrátbevitel nagyobbik részét gyümölcsök és egyéb alacsony vagy közepes [glikémiás indexű](#) tápanyagok (például zabkorpá) fogyasztásából fedezd.
- Lehetőleg ne hagyd ki a reggelit, különben ebédre sokkal többet ennél. Étkezz rendszeresen és naponta többször (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora), de egyszerre csak kis mennyiséget.
- Lefekvés előtt másfél-két órával már ne egyél, vagy legalábbis ne zsíros és nehéz ételeket, amelyeket a szervezet csak lassan tud lebontani.
- Gondolj minden nap a megfelelő folyadékbevitelre: igyál sok vizet, friss gyümölcsök levét és teát. Kedvező élettani hatásai miatt a [zöld teát](#) ajánlom rendszeres fogyasztásra.

- Csoki vagy chips helyett fogyassz inkább friss vagy cukrozatlan aszalt gyümölcsöt, dióféléket vagy mandulát.
- Törekedj a megfelelő testsúly megőrzésére. Az ételeket a napi testmozgásnak megfelelően válaszd ki, minél többet mozogsz, annál több energiára van szükséged.
- A napi tápanyagbevitel elengedhetetlen része a rostok biztosítása. Egyél sok zöldséget, salátát és rostos ételt.
- Amennyiben kiegyensúlyozottan táplálkozol, minden tápanyagcsoport bejut a szervezetedbe. Ha viszont diétázol, vagy nagy fizikális és pszichés megterhelésnek vagy kitéve (például sportolsz), akkor fogyassz multivitaminokat és táplálékkiegészítőket. Rendszeres sportolás esetén ne feledkezz meg a [megfelelő szénhidrátbevitelről](#) sem, mert az ad energiát a teljesítményhez.

2. A tápanyagforrások és az egészséges táplálkozás

2.1. Húsok és húskészítmények, belsőségek

Fogyassz sok csirkét, pulykát, marhát és halat, bármilyen formában: főzve, párolva, sütve; fűszerezzünk változatosan. Kerüld a húsipari készítményeket (felvágottak, szalámitfélék, virsli, kolbászfélék), a készételeket és a konzerveket, mivel ezek rengeteg nátriumot (sót) tartalmaznak, és a különböző adalékanyagok miatt egyébként sem egészségesek. A halat viszont mindenképpen illeszd be az étrendedbe, heti legalább 1-2 alkalommal (tipp: [csendes-óceáni vagy alaszakai vadlázac](#), amelynek [alacsony a higanytartalma](#)).

Javasolt húsok: friss csirkemell, friss pulykamell, sovány vöröshúsok, sovány halak.

2.2. Sajtok, tejtermékek és tojás

A sajtok és tejtermékek a szervezet számára fontos kalciumforrások, ezért ha nem vagy rájuk érzékeny, szerepelhetnek az étrendedben. Érdekes az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket előnyben részesíteni. A sajtok magas nátrium- és zsírtartalmúak, ezért csak korlátozott

mennyiségben fogyaszd őket. Ha nagy mennyiségű tojást eszel (napi 3-6 darab), a koleszterincsökkentés érdekében érdemes főleg a tojásfehérjét fogyasztani.

Javasolt fehérjék: bio- vagy omega-3-tojás, tojásfehérje, alacsony zsírtartalmú (10%) sajtok, cottage cheese, alacsony zsírtartalmú túró.

2.3. Kenyér és péksütemények, gabonatermékek

Ezek fogyasztását – különös tekintettel a péksüteményekre – mindenképpen csökkentsd minimálisra, mivel magas szénhidrát tartalmuk miatt durván megnövelik a vércukorszintet, hizlalnak, eltelítenek, puffadást okoznak, és egyébként is rengeteg adalékanyagot és sót tartalmaznak (például 10 dkg kenyér átlagosan 700 mg nátriumot tartalmaz).

Javasolt szénhidrátok: barna rizs, zabkorpa, Wasa teljes kiőrlésű extrudált kenyér, teljes kiőrlésű barna kenyerek.

2.4. Zöldségek és gyümölcsök

A friss zöldségek és gyümölcsök rendkívül magas vitamin-, ásványianyag- és rosttartalommal rendelkeznek, és rendszeres fogyasztásuk kedvező hatással van az egészségi állapotodra. Szárított és aszalt formában is fogyaszthatod őket (cukor nélkül).

Javasolt zöldségek és gyümölcsök: bármilyen zöldség és gyümölcs ([például az áfonya kiváló választás](#)), de ha teheted, biotermékeket válassz.

2.5. Hüvelyesek

Alacsony nátrium, magas kálium, magnézium, jelentős [B1-](#), [B2-](#), [B6-vitamin](#) tartalmú élelmi anyagok. A növényi eredetű táplálékok sorában kiemelkednek magas [kalcium](#), vas és [cink](#) tartalmukkal. Viszont csak korlátozott mértékben érdemes őket fogyasztani, mivel a tejtermékekhez és a gabonából készült ételekhez hasonlóan puffadást, bélirritációt, gyulladást és autoimmun reakciókat okozhatnak a szervezetben.

Javasolt hüvelyesek: feketebab, vörösbab, zöldbab, sárgaborsó, zöldborsó, csicseriborsó.

2.6. Diófélék, olajos magvak

Alacsony nátriumtartalmú, illetve magas kálium-, kalcium- és magnéziumtartalmú élelmi anyagok. Mértékkel fogyaszthatod őket, de csak sótlan és természetes formában. Fogyókúrában viszont érdemes kerülni őket, mivel kis mennyiség (néhány marék) is meglepően sok kalóriát tartalmazhat.

Javasolt diófélék és olajos magvak: dió, mandula, fenyőmag, szezám, tökmag, napraforgómag.

3. Trükkök a konyhából

Az élelmiszergyártás során jelentős mennyiségű só és adalékanyag kerül az egyes élelmiszerekbe, a legnagyobb veszélyt azonban mégis az ételkészítés és az utánsózás jelenti az egészséges táplálkozásra. Ezért a konyhatechnikai eljárások közül azokat érdemes előnyben részesíteni, amelyek a sütés-főzés közben a legjobban felszínre hozzák az élelmiszerek természetes zamatát, és új ízekkel gazdagítják az étrendet. Ily módon igen kevés só felhasználásával készíthetsz ízletes ételeket.

3.1. Pirítás

Az élelmiszer külső rétegén a pirítás zamatanyagokat termel, és kellemes ízanyagok mellett színt is ad az ételnek. Piríthatsz olajban vagy szárazon. Nem csak húsoknál alkalmazható, hanem magvaknál és zöldségfélénél is. A fűszernövényeket is piríthatod zsiradékban, mert így a bennük levő növényi festékanyagok kioldódnak, és az ehhez kötött zamatos illóolajok megmaradnak a zsiradékban.

3.2. Fűszeres párolás

Nélkülözhetetlen konyhatechnikai művelet a sószegény ételek készítésénél. A fűszernövényekkel, illetve zöldségfélékkel együtt párolt élelmiszerek átveszik a fűszernövények zamatát, és feledtetik a sóhiányt. Ez lehet sárgarépa, zeller, petrezselyemgyökér, gomba, spárga, vöröshagyma, fokhagyma, paradicsom, zöldpaprika, citromkarika, zellerlevél, petrezselyem zöld, kapor, tárkonylevél.

3.3. Fűszeres pácolás

Ugyancsak jó zamatosító eljárás. A páclébe is lehet fűszernövényeket, száraz fűszereket tenni, gyümölcsacettel, citrommal savanyítani. Pácolni lehet tejben is, amely felpuhító hatásán kívül különlegesen jó ízt ad az élelmi anyagoknak.

3.4. Gőzölés

Elsősorban zöldségfélék készítésekor használhatod ezt az ételkészítési eljárást. Ezen konyhatechnikai eljárás őrzi meg legjobban az élelmiszerek természetes vitamin- és ásványianyag-tartalmát. Gondolj csak a roppanásra párolt répára vagy brokkolira.

3.5. Ízesítés

Használj nyugodtan különböző száraz és zöldfűszereket vagy zöldségféléket, de kerüld a cukor használatát (főleg diéta esetén).

Ételkészítés során fokozatosan igyekezz minél kevesebb só felhasználásával készíteni az ételeket. [Magasvérnyomás-betegségben](#) kerülni kell a már elkészült ételek utólagos sózását és a nyers zöldségfélék (paprika, paradicsom) sózását.

Az ételek savanyú ízhatását elérheted citromlé vagy ecet, esetleg fűszerezett ecet felhasználásával.

Az alapízestítőkn kívül zöld és szárazfűszerek, valamint különféle ételízestítők egész sorát használhatod. A teljesség igénye nélkül: vöröshagyma, fokhagyma, metélőhagyma, petrezselyemzöld, kapor, tárkony, babérlevél, bazsalikom, lestyán, szerecsendió, kakukkfű, szurokfű (oregánó), vasfű, fűszerpaprika.

4. Az egészséges táplálkozás és a nassolás

Naná, hogy nem túl jó kombináció! A nassolás valójában olyan pótcselekvés, amit azért végzel, hogy valamivel lefoglald magadat. Eközben azonban teljesen üres (hasznos tápanyagot nem tartalmazó) kalóriaezreket tömsz magunkba, a sok sóval és adalékanyaggal együtt. Hosszú távon ezt szépen mutatja a bőröd alatt felhalmozódó zsírréteg, amitől később igen nehéz lesz megszabadulni.

Alkalmazd hát az alábbi tippeket a nassolás csökkentésére:

- Próbáld meg átgondolni, miért is nassolsz! Feszült vagy? Ideges? Stresszelsz? Határidőre dolgozol? Ha igen, vigyél rendszert az életedbe, szervezd meg a dolgaidat, gondolkodj előre, készíts napirendet, [kezdj el meditálni](#).
- Pörgezd fel az anyagcserédet: reggelizz, tízóráz rostgazdag élelmiszereket, gyümölcsöket és zöldséget.
- Ha mégis nassolnál valamit, rágcslj el pár szem cukrozatlan aszalt gyümölcsöt.

5. További tippek az egészséges táplálkozáshoz és életmódhoz

Kutatások bizonyítják, hogy az életmód helyes megváltoztatásával képes vagy befolyásolni az egészségi állapotodat. Melyek ezek az életmódbeli változtatások?

5.1. Kiegyensúlyozott táplálkozás

Mindig gondoskodj a szervezeted szükségletének megfelelő energia- és tápanyagbevitelről. Az étrendedet alakítsd dinamikusan, az aktuális egészségi és fizikai állapotodnak megfelelően.

5.2. Minimális sófogyasztás

Csökkentsd minimálisra a konyhasó bevitelét (kiemelten fontos tanács [magas vérnyomás](#) mellett). A helyes sóbevitel értékei felnőtteknél:

- optimális: napi 2000 mg-nál kevesebb
- elfogadható: napi 2001-4000 mg
- nem megfelelő: napi 4000 mg-nál több

5.3. Fokozatos fogyás

Túlsúly vagy elhízás esetén a lassú és fokozatos étrendváltoztatásra törekedj, majd a normális testtömeget elérve se térj vissza a korábbi rossz szokásokhoz.

5.4. Testmozgás

Mozogj rendszeresen, mivel ez bizonyítottan oldja a stresszt, javítja a közérzetet, valamint csökkenti a magas vérnyomást, illetve a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

5.5. Boldogság és lelki béke

Ugyanilyen fontos a mindennapi boldogság és a lelki béke megteremtése. Ne feledd, képes vagy változtatni az életeden: a boldogság 50%-ban genetikailag öröklött, 10%-ban külső körülmények alakítják, de 40%-ban a saját cselekedeteidről függ!

Az igazi boldogság az, amikor mersz és tudsz önmagad lenni, és képes vagy megvalósítani önmagadat. A [boldogság titkainak](#) ismerete évekkel hosszabbíthatja meg várható élettartamodat.

6. Összefoglalás

Az egészséges táplálkozás nem diéta és nem fogyókúra. Az egészséges táplálkozás egy olyan életmód, amely egyszerű változtatásokat eszközöl a megszokott étrenden a jobb életminőség és a boldogabb élet érdekében.

Soha ne feledd, hogy a diéta és a fogyókúra csak átmeneti megoldás: sokszor maradsz közben éhes, és miután befejezted az aktuális fogyókúrát, gyakran visszatérsz az eredeti szokásaidhoz, és hamar visszahízod a leadott kilókat.

Ezzel szemben az egészséges, kiegyensúlyozott és változatos ételek hosszú távú fogyasztása [sokkal hatékonyabb módszer](#). Sőt, ha mindezt rendszeres testmozgással párosítod, az átmeneti fogyókúrákhoz képest jóval nagyobb valószínűséggel érheted el az optimális testsúlyodat.