

Egészséges étrend

Az egészségtudatos életmód egyik alapköve az egészséges táplálkozás. Azonban sokan úgy gondolják, hogy ha áttérnek bio ételek fogyasztására vagy mellőzik a hús vagy tejtermékek fogyasztását, akkor egészséges életmódot élnek. Sajnos ez nem helyes gondolkodás, sőt kimondottan káros lehet egy ételcsoport teljes kihagyása. Helyette egy **egészséges étrend** kialakítása és betartása a fontos, amely kiegyensúlyozott és változatos ételekből áll..

Az is helytelen állítás, hogy *nincs egészségtelen étel csak egészségtelen étrend*. A modern technológiával előállított, csomagolt és tárolt ételek, nyersanyagok káros hatásáról egyre többet olvashatunk. Ilyenek a finomított gabona őrlemények és cukrok, hidrogénizált olajok, viasszal fényezett zöldségek, gyümölcsök, tenyésztett halak stb – nem beszélve a sok permezett, tartósított élelmiszerről, a cukorral, sóval és zsírral teli félkész és konzerv ételekről vagy a műanyag zacskókban és alumínium palackokban tárolt ételekről. Ez vonatkozik a bio ételekerekre is – manapság a bio szót varázsszóként alkalmazzák a forgalmazók, pedig pl. egy bio félkész étel semmiképpen nem egészségesebb, ha telített sóval, cukorral vagy zsírral. Muszáj mindig leellenőrizni egy termék zsír, cukor és sótartalmát – ezeket EU szabályzatok szerint fel is kell tüntetni minden ételen.

Egészséges étrend alapjai

Az egészséges étrend alapköve az, hogy a szervezetünk megfelelő arányban kapja az alapvető tápanyagokat – ez a fehérje, szénhidrát, zsír. A pontos arányszámban nem tudtak még az orvosok és dietetikusok megegyezni, így nagyjából ez a lebontás:

- **Szénhidrát** – 40-60%
- **Zsír** – 20-30%
- **Fehérje** – 10-15%

Valójában a mai rohanó világban nem is lehet pontos arányokat betartani. A dietetikus szaktanácsadónk szerint inkább úgy érdemes értelmezni az arányokat, hogy a szokásos főétel-köret felállítást cseréljük fel a tányérunkon – a zöldség-saláta legyen a főétel, a hús pedig a köret. Ezt sokkal könnyebb betartani! A táplálékpiramis használata is segíthet az arányok betartásában (lásd főkép).

Az alap tápanyag-csoportokat a következő ételek biztosítják:

- **Szénhidrát források:** gabonafélék, tészták, zöldségek, gyümölcsök
- **Fehérje források:** hús, hal, tejtermékek, hüvelyesek, tojás
- **Zsír források:** tejtermékek, húsok, halak, növényi- és állati olajok, zsírsavak, magolajok

Az egészséges étrend alapja a változatos, vegyes, kiegyensúlyozott táplálkozás. A fenti tápanyagarányok mellett fontos a megfelelő rost, vitamin, ásványi anyag és nyomelem bevitel is. Ezt csakis úgy tudjuk biztosítani, ha a következő ételcsoportokból mindennap fogyasztunk:

- **Gabonafélék** – teljekiőrlésű gabonamagvak- és őrleményekből készült tészták és kenyérfélék, barnarizs
- **Zöldségek** – legalább 5 különböző, lehetőleg szezonális zöldség (mirelit is jó)
- **Gyümölcsök** – legalább 5 különböző, lehetőleg szezonális friss gyümölcs
- **Magvak** – egy maréknyi dió, mogyoró, tök, len, napraforgómag stb
- **Tejtermékek** – sovány sajtok, túró, joghurt, kefir

Ezekből az ételekből ajánlott rendszeresen fogyasztani:

- **Hús** - napi maximum 80 gramm
- **Hal** - hetente 2-3 alkalommal
- **Hüvelyesek** – hetente 2-3 alkalommal

A fenti kategóriákon belül részesítsük előnybe a szuperételek csoportjába tartozó zöldségeket, gyümölcsöket, magvakat, hal és tejtermékeket – hiszen ezek az alapanyagok különösen magas tápértékkel rendelkeznek. Nagyon fontos a rendszeres folyadék fogyasztás is – ez lehet víz, tea, gyümölcs és zöldséglevek, de levesek és főzelékek is beleszámítanak az ajánlott napi 2 L folyadékfogyasztásba!

Kalória bevitel

Szokásunkká vált a kalória számolgatás, olyannyira, hogy sokak számára ez határozza meg az étrendjük összeállítását. Bár nőknek 2000 kcal, férfiaknak 2500 kcal az ajánlott napi kalória bevitel – az energia szükségletünk valójában az életkorunktól, magasságunktól, súlyunktól, metabolismusunktól, fizikai (sőt intellektuális) aktivitásunktól függ. Sportolóknak, és fizikai munkásnak több kalóriára van szükségük, mint pl. egy irodában dolgozóknak, – és vizsgaidőszakban is több kalóriára van szükségük a diákoknak! Egy egészséges étrend kialakításához semmi szükség a kalóriákat számolni, de érdemes odafigyelni rá félkész, konyhakész élelmiszerek vásárlásánál. Rengeteg egészségesnek tűnő ételnek hihetetlen magas a kalóriája.

Koleszterin

A másik tudatunkban berögződött kifejezés a koleszterin. Sok ételben fordul elő koleszterin - ilyen pl a tojás, garnéla, máj. Orvosok eddig úgy vélték, hogy ezek túlzott fogyasztása emeli a vérünk koleszterin szintjét, amely ér és szívrendszeri betegségeket okozhat. Kiderült, hogy közel sincs olyan mérvadó hatásuk a koleszterin szintünkre, mint a telített zsírsavak fogyasztása! A következő ételeknek bár a magas zsírsavtartalmuk, ezek telítetlen zsiradékok, így csökkentik a vér koleszterin szintjét: Avokádó, olajos hal, diók és magvak, hidegen sajtolt növényi olajok.

Az *egészséges étrend* alapelvei után a következő részekben praktikus tippeket lehet találni egy egészséges étrend kialakításához és betartásához.

A módszer

A módszer feltalálója és kidolgozója Dr. Wolf Funfack német professzor, aki **metabolic balance®** néven egy anyagcsere-szabályzó programot dolgozott ki. A speciális programot orvosokkal, táplálkozási szakemberekkel és számítás-technikusokkal közösen fejlesztette ki. Nagyon leegyszerűsítve, a páciens vértékei alapján megállapítást nyer, hogy melyek azok az élelmiszerek, melyek szervezetéből hiányoznak, illetve túlsúlyban vannak. Lényeges tehát egy olyan személyre szabott táplálkozási terv összeállítása, mely a megjelölt ételek bevitelével az anyagcsere pontos beállítását és általa a fogyás létrejöttét idézi elő.

Helytelen táplálékok bevitele esetén a szervezet nem jut megfelelő tápanyaghoz, amelyek egyébként egyénre szabottan a kiegyensúlyozott anyagcserét, valamint az optimális hormonháztartást biztosítanák.

A mai táplálkozásunk jelentős részét értéktelen szénhidrátok teszik ki, amelyekhez elégtelen mennyiségű növényi anyagok, vitaminok és nyomelemek társulnak. Egy ilyen egészségtelen táplálékbevitel megterheli a szervezet inzulin termelését. Ennek következtében felborul a szervezet egészséges egyensúlya és megváltozik a testsúly.

Az elmúlt évek során szakemberek összehangolt és kitartó munkájával sikerült egy úgynevezett "Egészséges Táplálkozás" nevet viselő komputerprogramot kidolgozni, amely a fenti problémára szolgáló megoldást jelenti és egyben a **metabolic balance®** alapját képezi. Ez a program laborleletek alapján egy személyre szabott étrendi javaslatot dolgoz ki. A táplálékbevitel kontrollja és az egyénre szabott értékek együttesen kordában tartják az

egészséges inzulintermelést, a kiegyensúlyozott hormonháztartást és ezáltal az egészséges anyagcserét.

A túlsúly hatékony kezelése

Ez a módszer nem azonos a sok egyéb "gyors fogyást" ígérő csodamódszerekkel, hanem egy rendkívül körültekintő és hatékony, személyre szabott táplálkozás átállítás, - éhezés, koplalás, gyógyszerek nélkül - amellyel könnyen elérhető és megtartható a kívánt ideális súly. A felnőtt lakosság 65 százaléka szenved túlsúlyban, és emiatt az úgynevezett civilizációs betegségekben, amelyek a helytelen táplálkozás következményei. A **metabolic balance®** segítségével megtudhatjuk, hogyan táplálkozzunk egészségesebben, hogyan szabályozzuk testsúlyunkat anyagcserénk kiegyensúlyozott működése érdekében.

Hogyan működik?

A **metabolic balance®** hivatalos tanácsadója elkészíti adatlapját, mely tartalmazza számos egészséggel kapcsolatos értékeit, esetlegesen fennálló betegségeit, és kitér táplálkozási szokásaira is, majd vérvételre irányítja

Egy speciális, komplett laborvizsgálaton vesz részt, amely 35 féle vizsgálatra irányul. Az eredményeket a németországi központba küldjük, ahol elkészítik az Ön személyes étrendjét és diéta-tervét, amely egyszerű és problémamentes táplálkozási átállást tesz lehetővé anélkül, hogy Önnek a változatos étrendről és a rendszeres, napi háromszori étkezésről le kellene mondania. Mindeközben olyan ételeket fogyaszthat a személyes tápláléklista alapján, melyek az előzetes vérvételi adatok alapján az Ön anyagcseréjének helyreállítása érdekében a leginkább megfelelnek.

A személyre kidolgozott étrendet átadjuk, valamint ellátjuk rengeteg hasznos tanáccsal és a program során is végig segítségére leszünk.

A szigorú átállás időtartama 14 nap!

A szervezet ekkor áll át az újfajta táplálkozásra. Ebben a fázisban csak a személyes listán szereplő élelmiszerek fogyaszthatók.

Négy lépésben vezet a sikerhez.

Vitalitás és teljesítmény

A táplálkozás átállítás önmagában is javítja a testi és pszichés közérzetet. Egészségesebb, fittebb megjelenéshez, fizikai és pszichés teljesítményképesség emelkedéséhez, magasabb

koncentrációs képességhez és jobb érzelmi kiegyensúlyozottsághoz vezet. A jó erőnlét érzése akár már néhány napon belül is érzékelhető. A módszer alkalmazásával megszűnik a helytelen táplálkozás következtében gyakran fellépő fáradtság és levertség érzése. A mozgás tovább javítja a hatékonyságát.

Szép bőr

A módszer alkalmazása esetén elsősorban a zsírszövet tűnik el, az izom és kötőszövet megmarad. Ez főleg a hölgyek esetében fontos, mivel a fogyás nem jár ráncok kialakulásával, a bőr mindig feszes és szép marad.

A program nagy sikere nem utolsósorban annak is köszönhető, hogy végig orvosok, természetgyógyászok és táplálkozási szakemberek felügyelete mellett zajlik.

Teljes körű egészségjavítás és testsúlyszabályozás

A **metabolic balance®** alapja egy olyan étrend, amely az emberi test számára minden egészséges tápanyagot biztosít anélkül, hogy bármilyen segédanyagot igénybe kellene venni. Mind az egyedi étrendek összeállítása, mind a tápanyagbevitel szabályai többek között természetes inzulintermelést biztosítanak, amellyel a teljes hormonháztartás megerősödik. Emellett a testsúly kíméletes és tartós szabályozása is megtörténik. Az étrend természetes egyensúlyának helyreállítása számos, az egészséget kedvezően befolyásoló hatást vált ki.

A táplálkozás átállítás az alábbi esetekben javasolt:

- Túl súly (farkasétvágy) esetén
- Cukor- és zsíranyagcsere problémáknál
- Szív- és érrendszeri megbetegedéseknél (magas vérnyomás)
- Reumás panaszok esetén
- Migrénre való hajlam során
- Máj- és epehólyagpanaszoknál
- Vese- és hólyagzavarok fennállásánál
- Emésztési zavarok során
- Teljesítményképtelenség esetén
- A változó korban fellépő, vagy egyéb hormonzavarok enyhítésére
- Osteoporózis esetén
- Allergia, vagy különféle bőrproblémáknál
- Asztmás rohamoknál

Eredmények:

- A táplálkozás átállítás végén a páciensek 90 %-a érte el a normális súlyát.
- A férfiak átlag 5 kg-ot, a nők 2,5 kg súlycsökkenést értek el hetente.
- Jo-jo effektus elmaradt.
- A páciensek 75 százalékánál a vérnyomás, vércukor, koleszterin értékek normál tartományba kerültek.
- A kétéves megfigyelési időszak végére ezen értékek 60 %-ban így is maradtak.
- A látványos súlyvesztés mellett, a teljesítőképesség növekedéséről, migrénes, ízületi, emésztőszervi panaszok, valamint allergiás tünetek részleges vagy teljes megszűnéséről is beszámoltak.

Már több országban is alkalmazzák a módszert, a leírt eredményeket pedig a programban résztvevő több mint 15 ezer páciens rendszeres megfigyelése és nyomon követése szolgáltatta 2001. szeptembere óta.

VITALITÁS ÉS ENERGIANÖVEKEDÉS, KARCSÚSÁG ÉS FITTSÉG EGY ÉLETEN ÁT!

Fogyókúra tippek és tanácsok

Igyon sok vizet és kalóriamentes folyadékot!

Mielőtt a chipses zacskóhoz nyúlna, inkább igyon egy pohár vizet. Az ember sokszor éhségként azonosítja a szomjúságot, ez pedig felesleges kalóriabevitelhez vezethet, miközben csak egy kis vízre lenne szüksége. Ha az üres vizet unalmasnak találja, készítsen egy csésze teát (cukor nélkül).

Ne mondjon le a kedvenc ételeiről!

Ahelyett, hogy állandóan a kedvenc fogásai után sóvárogna, inkább fogja vissza a mennyiségüket. Egy doboz sütemény helyett vegyen csak néhány darabot, egy tábla csoki helyett pedig egy kisebb szeletet.

Többször kevesebbet!

Az evés visszafogása komoly kihívás, ha egész nap éhes. „Kutatások szerint azok az emberek, akik napi 4-5 alkalommal étkeznek, jobban képesek kontrollálni az étvágyukat és a súlyukat” – mondja Dr. Rebecca Reeves dietetikus. A napi kalóriabevitelt úgy osszuk szét kisebb étkezésekre, úgy, hogy a nap elején együk a legtöbbet, és vacsora után már ne együnk többet. A reggeli kihagyása azért nem tanácsos, mert utána még éhesebbek leszünk, és hajlamosabbak leszünk többet enni ebédre és vacsorára.

Több fehérjét és rostot!

A fehérje sokkal jobban csökkenti az éhséget és hosszabb időn át okoz teltségérzetet, mint a szénhidrátok és a zsírok; ráadásul segít zsírt égetni és megtartani az izomtömeget. Minden étkezésre fogyasszon olyan egészséges, fehérjében gazdag élelmiszereket, mint a halak és tenger gyümölcsei, sovány húsok, tojásfehérje, joghurt, sajt, szója, diófélék, babfélék. A rostok nem csaj az emésztést segítik, de a fogyást is. Az USA-beli ajánlások szerint a napi ajánlott rostbevitel nőknek 25, férfiaknak 38 gramm, vagy 1000 kalóriánként 14 gramm. A gyümölcsök és zöldségek mellett a legjobb rostforrások a hüvelyesek, a teljes kiőrlésű gabonák és a zabkorpa.

A zöldség- és gyümölcsfogyasztás növelése azért is hasznos, mert ezek könnyebben eltelik a gyomrot, de kevésbé hizlálnak. Chips és csoki helyett inkább ez legyen a nassolnivaló.

Fűszerezzen!

Az ízesebb, fűszerekben gazdag ételek stimulálják az ízlelőbimbókat és jobban eltéltetnek, így kevesebbet eszünk belőlük, állítja az Amerikai Dietetikus Szövetség szóvivője, Malena Perdomo.

Készételből csak egészségeset!

A gyors- és készételek hasznosak, ha időhiányban szenvedünk, de a többségük rendkívül hizlaló és egészségtelen, ha pedig mindig van otthon belőlük, könnyebben elcsábulunk. Chipset, fagyit, kekszet egyáltalán ne tartson otthon, és ha néha meg is kívánja őket, inkább sétáljon el egy messzebbi cukrászdáig. Keressen gyorsan elkészíthető ételrecepteket, és mindig tartson otthon a következő, egészséges készételekből: fagyasztott zöldségek, teljes kiőrlésű tészta és pita, sovány sajt, konzerv paradicsom és bab, fagyasztott csirkemell és salátakeverék.

Kenyér és tészta helyett zöldséget!

Egy év alatt egy ruhaméretet lehet leadni csupán azzal, hogy a tészta és kenyér egy részét lecseréljük zöldségre. Cynthia Sass dietetikus szerint étkezésenként 100-200 kalóriát meg lehet spórolni azzal, ha kevesebb keményítőfélét és helyettük több zöldséget fogyasztunk.

Alkoholt csak heti kétszer! (Gyermekeknél nem releváns)

Az alkohol üres kalóriákat tartalmaz, amelyeket a szervezetünk nem tud elégetni, ezért zsírként elraktározza. Másfél deci borban 125, egy pohár sörben pedig kb. 153 kalória van. A mértékletes alkoholfogyasztásnak ugyanakkor több egészségügyi előnyt tulajdonítanak, mint az absztinenciának, ezért az alkoholról ne mondjon le teljesen, de csak heti egy-két alkalommal fogyassza! Nőknek napi egy, férfiaknak két ital ajánlott.

Figyeljen az adagok méretére!

A supersize adagok mindennaposak az éttermekben, és a boltokban is többnyire jobban megéri a nagyobb kiszírelést választani. Nem csoda, hogy mindenki elhízik. Az étteremben kérjen gyerekadagot, vagy az étel felét csomagoltassa be és vigye haza másnapra; használjon kisebb tányérokat és poharakat; a rágcslálnivalókat pedig adagolja ki, ne az egész zacskót vegye magához.

Rágózzon!

Tartson magánál cukormentes rágógumit, és inkább ezt válassza, amikor valami nasira vágyik: a rágás segít kordában tartani az éhségérzetet. De ne feledje, hogy a rágózás nem váltja ki a helyes étkezést!

Ne siettesse a fogyást!

Egyik napról a másikra senki nem tud sokat fogyni, és nem is egészséges, még akkor is, ha a lassú fogyás elveszi az ember kedvét. Szakemberek szerint heti fél-egy kilogramm fogyás számít ideálisnak – a fogyókúra célkitűzést is ennek megfelelően határozzuk meg. Jó tudni azt is, hogy az eredmény 5-10 százaléknyi fogyás után kezd el észrevehető lenni. A rendszeres mérlegelés visszajelzést ad a fogyás üteméről, de az állandó méricskélés nem jó taktika: elég, ha csak heti egyszer áll a mérlegre, lehetőleg a nap ugyanazon szakaszában és ugyanazokban a ruhákban.

Aludja ki magát!

Ha valaki a szükségesnél kevesebbet alszik, szervezete több étvágystimuláló grelin hormont termel, és kevesebb leptint, ami a teltségérzetet váltja ki. Emiatt az elegendő alvás nem csak kipihentté tesz, de a túlevést is segít megelőzni.

Vezessen naplót!

Kutatások szerint ha minden egyes étkezéskor (beleértve az italokat és a nassolást is) pontosan lejegyezzük az elfogyasztott ételeket, jobban odafigyelünk arra, hogy mit, mikor és mennyit eszünk. Egy vizsgálat során azok az emberek, akik a hét hat napján át étkezésnaplót vezettek, kétszer annyit fogytak, mint akik csak hetente egy napon vagy még ritkábban írtak naplót.

Ünnepelje meg a sikert!

Ha leadott néhány kilót, vagy minden nap rávette magát, hogy mozogjon, megérdemli, hogy megjutalmazza önmagát. A jutalmazás a folytatáshoz is motivációt ad. Tűzzön ki célokat, és ha elérte őket, jöhet a jutalom! A lényeg, hogy ne étel legyen: vegyen egy könyvet vagy menjen moziba.

Kérjen segítséget!

A támogató környezet sokat segít. Mesélje el családjának és barátainak, hogy milyen erőfeszítéseket tesz a fogyás és a helyes életmód érdekében, hátha ők is csatlakoznak majd. Ha elveszítené a motivációját, ők vigaszt nyújthatnak és kitartásra ösztönzik, ez pedig az egészséget megkönnyíti.

Az élelmiszerek helyes társítása							
	Hal	Tojás	Hús	Túró és sajtfélék	Zöldség	Hüvelyesek	Magvak, diófélék
Tojás	NEM	IGEN	NEM	SEMLEGES	IGEN	NEM	SEMLEGES
Hús	NEM	NEM	IGEN	NEM	IGEN	NEM	SEMLEGES
Hal	IGEN	NEM	NEM	NEM	IGEN	NEM	SEMLEGES
Túró és sajtfélék	NEM	SEMLEGES	NEM	IGEN	IGEN	NEM	SEMLEGES
Keményítő (péktermék, tészta, rizs, krumpli, gabonafélék)	SEMLEGES	SEMLEGES	NEM	IGEN	IGEN	IGEN	SEMLEGES
Zöldség	IGEN	IGEN	IGEN	IGEN	IGEN	IGEN	IGEN
Hüvelyesek (bab, borsó, lencse)	NEM	NEM	NEM	NEM	IGEN	IGEN	SEMLEGES
Magvak, diófélék	SEMLEGES	SEMLEGES	SEMLEGES	SEMLEGES	IGEN	IGEN	IGEN
Gyümölcs	NEM	NEM	NEM	NEM	NEM	NEM	NEM