

Hogyan étkezzünk egészségesen, jóízűen?

VÁNYAI ÉVA

Szeged M.J.V. Egészségügyi és Szociális Bizottságának elnöke

Összefoglalás: Manapság divat beszélni az egészséges életmódról, a salaktalanító, savtalanító kúrákról, vércsoportdiétáról stb. Azonban ezek a kifejezések sokszor csak a tavaszi tisztulás, gyors súlyvesztés és fogyókúrák kapcsán merülnek fel bennünk, s nem, mint életstílus, hétköznapi gondolkodásmód. Nem vesszük komolyan, hogy a betegséget könnyebb, egyszerűbb és olcsóbb megelőzni, mint gyógyítani.

Kulcsszavak: egészséges életmód, táplálkozási tanácsok, betegség megelőzés

Egészségtudomány 53/1 (2009)

Közlésre érkezett: 208. szeptember 6-án

Elfogadva: 2008.október 8-án

Dr. VÁNYAI ÉVA

Szeged M.J.V. Egészségügyi és
Szociális Bizottsága

6720 Szeged Széchenyi tér 10.

e-mail: vanyaieva@freemail.hu

Köznyelven, mindenki számára érthetően szeretném leírni, hogy az ásványi anyagokban, rostokban gazdag változatos táplálkozás, az egyénre szabott napi rendszeres testmozgás az alapja az ideális testsúlynak, a betegségmentes életnek, a jelenleginél hosszabb átlagéletkornak.

Lehangoló statisztikai adatok szembesítenek bennünket a cigaretta, az alkohol, az önmagunk testi-lelki épségét hanyagoló életmód romboló hatásával. A tinédzserek káros szenvedélyei veszélyeztetik a megszületendő generáció egészségét. Több odafigyelésre, hatékonyabb felvilágosító munkára van szükség!

Hazánkban az átlagéletkort alacsonyan tartó súlyos népbetegségek, mint pl. a magas vérnyomás, cukorbetegség, emelkedett szérum koleszterin szint, javíthatóak helyes életmódbeli változtatásokkal. Sohasem késő elsajátítani a tapasztalatokon alapuló helyes étkezési szokásokat, melyek segítenek a rohanó világunk okozta stressz kezelésében, hozzájárulnak a szépkorúak a derűs idős korának a meghosszabbításához.

Ha szánunk időt az egyszerű, kíméletes, relaxáló masszázs elsajátítására, akkor családjában, szűkebb környezetünkben harmonikus viszonyokat, nyugalmat vagyunk képesek teremteni, mely hétköznapjainkat is örömtelivé teszi.

Írásom egyszerű, mindenkire szóló életmód vezetési tanácsokat tartalmaz. Köztudomású, hogy helyes életmóddal, egészséges táplálkozással, a népbetegségek nagy része megelőzhető, életkilátásaink javulnak, az értelmes, élvezhető élet évei növelhetők. Erről szeretnék közvetlen, közérthető módon néhány gondolatot megosztani Önökkel.

Az életmód változtatás rendkívül nehéz, hiszen a családok több generációs szokásait kell, a mai kor, a jelenlegi körülmények elvárásainak megfelelően átalakítani, esetenként elvetni. Úgy állítuk össze étrendünket, hogy az ne a tiltáson alapuljon, hanem az egészséges izletes alapanyagok használatán. Kialakult megbetegedések esetén az orvos utasításait már nem helyettesíthetjük gyógynövényekkel, táplálék kiegészítővel. Ne kísérletezzünk öngyógyítással, mert elfedjük a bajt, indokolt műtéti beavatkozást késleltethetünk!

Térjünk rá a lényegre: hogyan is táplálkozzunk egészségesen, jóízűen? Az alábbiakban néhány alapanyagot, ill. elkészítési módot sorolok fel, melyek a könnyen emészthető, változatos, vitaminokban és nyomelemekben gazdag hétköznapi konyha, szerintem, legfontosabb elemei.

Délelőtt:

Minél több gyümölcsöt fogyasszunk! (banán, alma, körte, sárga-, őszibarack, narancs, ribizli, eper, ananász, szőlő, szilva, görögdinnye, grape fruit)

Minden gyümölcs, zöldség akkor teljes értékű, megfelelő vitamin és ásványi anyag tartalmú, amikor az ökológiai termesztési ideje, vagyis szezon szerinti érése van. Törekedjünk arra, hogy friss, egészséges csonkolás nélküli bioárut vegyünk. Ne sajnáljuk az időt hetente kimenni érte a piacra. A sérült, romlott termék betegséget is okozhat szervezetünkben.

Ebédre:

Fehér húsokat (roston, grillezve, sütő fóliában, teflonban, cseréptálban elkészítve) friss salátával fogyasszunk. Egy napon belül törekedjünk a fehérje és a szénhidrát szétválasztására. A saláta zöldfűszerekkel és oliva olajjal (szőlőmag olajjal) ízesített joghurttal leöntve kimondottan finom. Friss saláta alapanyagok: fejes saláta, búzacsíra, káposzta, zeller, uborka, retek, répa, paprika, paradicsom, torma, citrom. Egészséges a savanyú káposzta, cékla és a csalamádé.

A talaj túlzott kihasználtsága, elsavasodása miatt a zöldségek vitamin és nyomelem tartalma sajnos a felére csökkent, ezért táplálék kiegészítőkre is szükség van. (Ilyen pl.: a szelén, króm, magnézium, karotin, cink, bio-glükózamin.) Az omega-3 zsírsav csökkenti a vérrög képződést, megakadályozza az erek elmeszesedését. (Tengeri hal, dió, mogyoró, repce olaj tartalmazza.) Napi 50 mg C-vitamin bevitele ajánlatos a szervezet anyagcsere folyamatainak biztosításához. Kerüljük a szintetikus multivitaminokat!

A helyesen összeállított étrend néhány alapanyagának ajánlása: tökfélék (főző tök, patisson, cukkini, padlizsán), bab, borsó, lencse, (a hüvelyesek az Alzheimer kór prevenciójára kedvező hatásúak), gomba, karalábé, brokkoli, káposztafélék, spenót, spárga, szója (koleszterin szint csökkentő) burgonya, barna rizs, teljes kiőrlésű gabonafélék, rozskenyér. Kevesen tudják, hogy a zsírszegény módon elkészített töltött káposzta határozottan egészséges étel.

Ajánlott fűszerek: vöröshagyma, fokhagyma (mindkettőt bőségesen használjuk), petrezselyem, kapor, babérlevél, kömény, borsikafű, koriander, fehérbors, szegfűszeg, citromhéj, fahéj (zsírétető). Fontos, hogy a gyermekeket ne szoktassuk a zöldségek sózására! Csak jódozott sóval főzzünk

Édességnek friss vagy szárított gyümölcsöt, diós, mákos készítményeket, esetleg étcsokoládét együnk.

Vacsorára:

Könnyű étkezés javasolt, hiszen alváskor nem használódik fel annyi energia, mint napközben, és a bevitt kalória zsír formájában lerakódik. 18 óra után lehetőleg már ne együnk.

Ajánlom a sovány sajtot, joghurtot, (kalcium forrás) kefirt, alacsony zsír tartalmú tejfölt, sovány túrót, halat, baromfit, tojást mértékkel, zabkorpát, sült tököt. 1-2 dl igazi vörös bor lefekvés előtt kellemes és egészséges.

A fentiekből is látszik, hogy téves az a nézet, hogy az egészséges táplálék túlzottan drága, csak a tehetősebb családok számára elérhető.

Ügyeljünk arra, hogy a bevitt kalória egyensúlyban legyen a felhasznált energiával, így az elhízás veszélye még időben elkerülhető. Szokjuk meg, hogy lassan, apró falatokat együnk, naponta többször, keveset.

Jellemző étkezési hiba, hogy kevés folyadékot fogyasztunk. A káros alkohol és koffein tartalmú italok tekintetében pedig sajnos az élen járunk. Ajánlott: buborék mentes nátrium szegény, kalciumban, magnéziumban gazdag ásványvíz, cukormentes tea, natúr, magas rosttartalmú gyümölcslé, bio minőségű zöldség lé formájában. A bőséges folyadékra való áttérést a fiziológiás méregtelenítés és az egyre melegebb éghajlat is indokolja. Sok helyen a hajszolt munkakörülmények miatt már délelőtt keveset isznak az emberek, melyet a nap során később sem pótolnak. Ez előbb-utóbb vesebetegséghez, emésztési zavarokhoz vezet.

Zöld teával együtt (váltakozva) ajánlott a csalán (purin ürítő), borsmenta, jázmin, orvosi zsálya tea ivása. Kimondottan frissítő hatása van a hűtött gyümölcsteáknak, a cikóriának. A bodza készítmények ideg és immunerősítő hatásúak. Napi 2 liter folyadékot mindenképp igyunk meg. Ennyi szükséges a szervezetünkben képződő salakanyagok eltávolítására, kiürítésére.

Édesítésre cukor helyett mézet használjunk!

A fent vázolt étrend egyúttal megakadályozza a test elsavasodását, vagyis lassítja az előregedést. A szervezet savasodása spektrofotometriai úton már objektíven mérhető. Különböző diagnosztikai eljárásokkal, mint az EKG bázisú technikai eszközök, vagy a testösszetétel analízátor, egzakt állapot felmérés könnyen elérhető.

Az elsavasodott szervezetben porc, ízületi, kedélyállapotbeli (depresszió, agresszivitás) problémák jelentkeznek. (Kimondottan lúgosít a köles golyó, napraforgó mag, lenmag, szezámag (őrölve) a tökfélék, a burgonya, a cickafark és a zsurló tea.)

A köles golyók a gyermekek fognövekedését is kedvezően befolyásolják. Jó hatású a lúgos fürdő.

A szervezetben keletkező, ill. a külvilágból származó egészségkárosító hatások (pl.: dohányzás, erős UV sugárzás) révén létrejött reaktív szabad gyököket az antioxidánsok kötik le, megelőzve ezzel a rákos betegségek kialakulását. Ezek természetes formában elsősorban az úgy nevezett vörös húsú gyümölcsökben (ribizli, áfonya, fekete bodza, szeder, kékszőlő és citrusfélék) található bioflavonoidok, melyeknek gyulladáscsökkentő, vírus és baktérium ellenes hatása is van. Az antioxidáns képesség növelhető A-, C-, E- vitamin, béta karotin és szelén táplálék kiegészítőkkel. Ily módon szervezetünk immunrendszerét természetes módon erősítjük, javítjuk az erek állapotát, csökkentjük a szívinfarktus bekövetkeztének esélyét.

Érdeemes odafigyelni, hogy a lakószoba hőmérséklete ne legyen több 21° Celsiusnál, a hálószobáé 18° Celsiusnál. Ez nemcsak egészséges, hanem költségkímélő is.

A családunkra, munkánkra fordított időn felül foglalkozunk többet önmagunk testi-lelki karban tartásával. Ne sajnáljuk az időt alkalmanként a kéz, talp, test masszázsrá, az egyszerű fogások elsajátítására. Rendszeres alkalmazása serkenti a vérkeringést, nyirokáramlást, felfrissíti a tartós ülőmunka, túlterhelés okozta merev izmokat. A megfelelő körülmények között végzett mintegy félórás kellemes mechanikus inger javítja a közérzetet, erősíti az immunrendszert, fokozza a szervezet tisztulását, energiát közvetít. A különböző masszázstechnikák nem helyettesítik a mozgást, de felpezsdít, élénkít, hangulatossá teszt.

A napi **rendszeres testmozgás** egyénre szabott legyen. A bemelegítés nélküli terhelés sérülést okozhat, és elmegy a kedvünk a további fizikai aktivitástól. Az ízületek karbantartása, a csontritkulás, a cukorbetegség megelőzése pedig elképzelhetetlen testi aktivitás nélkül

Mindent összevetve: törekedjünk az alacsony zsír és só tartamú ételek fogyasztására, bőséges gyümölcs és teljes kiőrlésű gabonafélék bevitele mellett.

A helyes táplálkozás és a rendszeres mozgás hatására hosszú távon is kevésbé alakulnak ki a szív és ér rendszeri panaszok, csökkennek a daganatos megbetegedések.

Az életmód változtatást betartva, elérjük mindannyiunk közös célját: hogy minél tovább éljünk egészségesen, harmóniában önmagunkkal, családdal, tágabb környezetünkkel. Ajánlásokat ígértem, de ha megfordítjuk a gondolatmenetet – miszerint a fent említett

élelmiszerekkel táplálkozunk – akkor olyan diétát kapunk, melyet betartva életminőségünket javíthatjuk. Csak szemléletmód kérdése, hogy természetes legyen az egészséges táplálkozás, amivel a hosszú ideig tartó minőségi élet háttérét teremtjük meg.

IRODALOM

1. Ásványi anyagok és nyomelemek. Kossuth kiadó. Budapest. 2007. 46-53.
2. *Treben Maria*: Gyógyulás a természet erejével. Duna könyvkiadó Budapest. 1996. 105-131.
3. *Treben Maria*: Egészséges táplálkozás gyógynövényekkel. Duna könyvkiadó Budapest. 1995. 47-52.
4. *Kriston Andrea*: Testreform. Sanoma kiadó Budapest. 2006. 49-55.
5. *Pusztai Á., Bardócz Zsuzsa*: A genetikailag módosított élelmiszerek biztonsága. 2006. 117-131.
6. *Berente Ágnes*: Gyógyító masszázs otthon. Kaposvári Nyomda. Kaposvár. 2007. 145-158. 7. Élelmiszer biztonság. Másképp, ökológia, életmód, egészség folyóirat. 2004/3
7. Házi természet gyógyász. Kinizsi Nyomda Debrecen. 2007. 133-148.
8. Tisztán és egyszerűen gyógynövényekről. Magyar Egyetemi Kiadó. 2005. 101-108.
9. *Szalayné Könyö Zsuzsa*: Hatékonyan fogyni, egészségesnek maradni. Új diéta folyóirat. 2006/1 22-23.

DR. ÉVA VÁNYAI

President of Health and Social Affairs,
Committee of the Local Government Szeged
Szécheny tér 10,
H-6720 Szeged, Hungary

How to eat healthy and tasty?

Abstract: It is trendy to talk about healthy way of life, about purification and deacidification courses, blood type diet, etc. nowadays. However these expressions emerge mostly in connection with the internal spring cleaning, with loosing weight fast, or with a diet and not as our life style or an everyday thinking. We do not take it seriously that to prevent an illness is much easier, simpler and cheaper than to cure it.

I would like to write down in a plain language, which is understandable for everyone that a diversified nutrition being rich in minerals, vitamins and dietary fibres plus the individually tailor-made body exercising are the basis for the ideal bodyweight, a sickness-free life and a longer lifespan than today.

Depressing statistics confront us with the ruining effects of cigarettes, alcohol and our lifestyle that neglects our bodily and mental wholeness. Harmful habits of teenagers endanger the health of the next generation to be born. More attention and more effective explanatory work are needed!

The serious widespread diseases that keep the average age low in Hungary, like high blood pressure, diabetes, and raised serum cholesterol level can be improved by the proper changes in our way of life. It is never too late to acquire the right eating habits based on the experiences of old civilizations. It helps us in handling stress caused by this busy world; furthermore helps the elderly to prolong their heartsome golden years.

If we devote some time to learn the simple gentle relaxing massage then we will be able to create harmonic relations and calm in our family and in the narrower milieu and so can make joyful also our weekdays.

Keywords: healthy way of life, nutritional advices, preventing illness
