

Egészséges életmód

Az egészséges táplálkozás kapcsán szinte naponta látnak napvilágot újabb felismerések, vagy korábban biztosnak vélt alapelvek cáfolatai, a forradalmian újnak hirdetett fogyókúra módszerekről nem is beszélve. Nehéz eligazodni ezen a területen, már csak azért is, mert bár lehet sok mindenben általánosítani, azért ne felejtjük el, hogy ebben sem vagyunk egyformák. A helyes táplálkozás mást jelent gyermekkorban, mást felnőtt korban mást idősebb korban, máshogy reagál a férfiak és nők szervezete, nem beszélve az egyéb befolyásoló tényezőkről sem, például a munkavégzés módja, egyéb életviteli szokások, egészségügyi állapotunk, és még sorolhatnánk sokáig mindazt, amit figyelembe kell vennünk az egészséges táplálkozás, egészséges életmód kialakításához.



Ennek ellenére viszont vannak olyan alapismeretek, alapelvek, amelyek megismerése és betartása fontos, amelyek mégiscsak biztos pontot jelentenek ebben a sokfelé ágazó, kérdésekkel teli témában.

1. Mérsékelt só bevitel

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) napi 2 gramm mennyiségben rögzítette a napi só fogyasztásra tett ajánlását felnőttek esetében, a gyerekek napi só fogyasztását ehhez viszonyítva arányosan kell megszabni, természetesen figyelembe véve az életkort, a testsúlyt, testmagasságot.

A túlzott só bevitel növeli a vérnyomást, a tartós nagy mennyiségű só fogyasztás magas vérnyomáshoz vezet. A magas vérnyomás pedig a szív- és érrendszeri megbetegedések legfontosabb



kockázati tényezője. A túlzott só fogyasztás a magas vérnyomás kialakulásától függetlenül is növeli a vesebetegségek, az agyvérzés esélyét.

Az élelmiszerek közül kiemelkedően magas a só tartalma a különböző chipseknek, ételízesítőknek, konzerveknek, instant leveseknek, készételeknek. Ezen termékeknél nem csak a só mennyisége, hanem a különböző adalékanyagok is kockázatot jelentenek.

2. Zsírsegény táplálkozás

A zsírokat 3 fő csoportba sorolhatjuk be a bennük található zsírsavak kémiai szerkezete szerint. Így tehát megkülönböztetünk telített, egyszeresen telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavakat. A telített zsírok elsősorban állati eredetű élelmiszerekben fordulnak elő, mint például a vaj, vagy a húsokban található zsír, és ezek azok, amelyek nincsenek jó hatással az egészségünkre nagy mennyiségben való fogyasztás esetén, viszont vannak olyan pozitív hatásai, amelyek miatt nem célszerű teljes mértékben száműzni ezeket az étrendünkből.

A zsír bizonyos vitaminok (A, D, K, E) szállítóanyagként funkcionál, valamint a szénhidrátok mellett a másik legfontosabb energiaforrásunk a zsír. Felmérések szerint a hazai lakosság táplálkozása jelentős kockázatot jelent a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában, mivel magas az energia-, és zsírbevitel, a zsírbevitelen belül pedig magas a telített zsírsavbevitel. A kívánatosnál magasabb a koleszterin felvétel is. Az ereink védelme érdekében törekedjünk a zsírsegény étrend kialakítására.

A telítetlen zsírsavak a bőr felépítéséhez járulnak nagymértékben hozzá, valamint számos nem fehérje természetű hormonnak a kiindulási terméke. A növényi olajokban nagy mennyiségben fordulnak elő az esszenciális zsírsavak,



melyek mindenképpen szükségesek a szervezetünk megfelelő működéséhez, így a krónikus gyulladások csökkentéséhez vagy a sejtek egészségének megőrzéséhez. Az omega 3 (telítetlen) zsírsavak kitűnő forrását jelentik az olajos magvak, pl. len, dió, repce, mogyoró, valamint a halak fogyasztása.

3. Rostokban gazdag étkezés



A rostokat két csoportra oszthatjuk, a vízben oldható és az oldhatatlan rostokra. Oldható rostokat gyümölcsökben, zöldségekben, magvakban, árpában, zabban találunk, míg oldhatatlan rostokat a teljes értékű magvak és a magok, gyümölcsök, zöldségek héja tartalmaz. Rostokban gazdag táplálkozással olyan súlyos betegségek előzhetőek meg, mint a szív és

érrendszeri megbetegedések, a cukorbetegség vagy a vastagbél megbetegedései.

A szervezetnek az oldható és oldhatatlan rostokra egyaránt szüksége van, bár ezek általában együttesen is megtalálhatóak a különböző élelmiszerekben.

Az oldható rostokban különösen gazdag az alma, a citrusok, a zöldségfélék, melyek fogyasztása nyersen is ajánlott, valamint a hüvelyesek és a zabpehely fogyasztásával is bevihetőek a szervezetbe. Vízben oldhatatlan rostban különösen gazdagok a gabonafélék (korpá), a kukorica, a szamóca, sárgarépa, cékla, káposzta.

A rostok bevitelénél is jó, ha betartjuk az ajánlott napi mennyiséget, ami felnőtteknél napi 25-30 g, maximum 40 g-45 g, gyermekeknél pedig maximum 25 gramm.

4. Folyadékbevitel

A víz a szervezetünkben egyrészt oldószerként funkcionál, szállítja a tápanyagokat, a vörösvérsejteket. Vízre van szükség a táplálék megemésztéséhez, a tápanyagok vízben oldott formában jutnak a véráramba a bélfalon át, elengedhetetlen az anyagcsere folyamatokhoz, az izmok mozgásához, a látáshoz, az agyunk működéséhez, a testhőmérséklet szabályozásához, a csontok mozgatásához, tehát gyakorlatilag a szervezetünk életfunkcióinak fenntartásához. Ehhez képest sokszor elhanyagoljuk a megfelelő folyadékbevitelt. Nem elég akkor vizet fogyasztani, amikor már a szervezetünk a szomjúság érzésével jelez, vízbevitelre akkor is szükségünk van, ha nincs szomjúság érzés.

A szervezetünk által felhasznált vizet minden nap pótolni kell, ez azt jelenti, hogy minden nap 2,5-3 liter folyadék bevitelére van szüksége egy felnőtt szervezetnek. Kerülni kell a kalóriadús, magas cukortartalmú, koffeint és alkoholt tartalmazó üdítőket. A legjobb a csapvíz, a szénsavmentes ásványvíz, gyümölcs- vagy gyógyteák, vagy a hígított gyümölcslé.



5. Testmozgás

Vitathatatlan tény, hogy a mérsékelt intenzitású testmozgás pozitívan befolyásolja az általános egészségi állapotot. Hetente minimálisan ötször 30 perc mérsékelt intenzitású aktív mozgás javasolt.



Néhány jó tanács azoknak, akik eddig mozgásszegény életmódot folytattak, és ezen szeretnének változtatni.

Először is olyan mozgásformát válasszanak, amit szívesen végeznek. A hosszabb séta, a kocogás, úszás, kerékpározás, a tánc, a jóga is hasznos mozgásforma, ezek bátran kombinálhatóak.

A fokozatosság itt kiemelten fontos. Nem csak azért, hogy ne menjen el a kedvünk az elején a kínzó izomláz miatt, hanem azért is, mert szervezetünknek is időre van szüksége ahhoz, hogy átálljon az új életvitelre. Annyit

mozogjunk, amennyi jólesik. Ha a mozgást beépítjük a napi rutinba, észre fogjuk venni, hogy egyre jobb a teherbírásunk, egyre nagyobb a mozgásigényünk.

Bármilyen mozgásformát választunk, ne hanyagoljuk el a bemelegítést.

Az aktív testmozgás során elvesztett folyadékot mindig pótoljuk.

A mozgásra, az új életmódra nem csak fizikailag, hanem lelkileg is rá kell hangolódni. Találd meg a motivációdát, ami ösztönöz a változtatásra, és lásd magad előtt a kitűzött célt. Legyél türelmes magaddal, ne akarj egy nap alatt mindent elérni, hanem egy folyamatra készülj fel. Tartsd be a fokozatosság elvét, legyél kitartó, és büszke magadra. Gondolj arra, hogy bármennyire is nehéz, vagy bármilyen keveset bírsz eleinte, minden aktív mozgással már tettél valamit magadért, az egészségedért.