

SÜTÉS-FŐZÉS



A ZSIRADÉKOKRÓL ÁLTALÁBAN:

Transz-zsírok: szerkezetüknél fogva nehezebben emészthető növényi zsírok, kövessük nyomon a különböző ételek transz-zsír tartalmát (pl.: margarin)

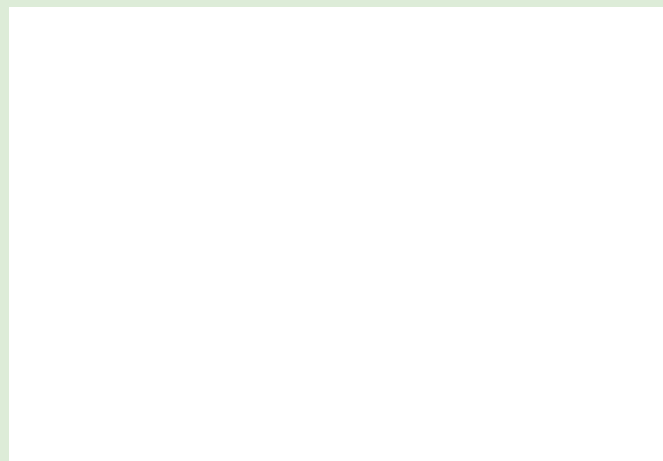
A **telített zsírsavakkal** szemben (pl.: állati zsírok - tej, vaj) a telítetlen zsírsavak (pl.: növényi zsírok, omega-3, omega-6 zsírsavak) élveznek előnyt, mert utóbbiak kevesebb hidrogént kötnek meg, mint amennyire képesek volnának, így a könnyebben emészthető típusba tartoznak.

A **kókuszzsír** népszerűsége abban rejlik, hogy a zsírsavak hossz-szerinti csoportosításában a közepes-szénláncú zsírsavakhoz tartozik, mely a legkönnyebben emészthető típus. Állati zsírok közül pedig a halolaj a kivétel, hiszen folyékony halmazállapotú a könnyebben emészthető telítetlen zsírsavaknak köszönhetően.

Az **olívaolaj** gazdag antioxidáns tulajdonságú A- és E-vitaminban, melyeknek szerepe van a káros szabadgyökök semlegesítésében. Egyszeresen telítetlen olaj, csökkenti az úgynevezett rossz koleszterin (LDL koleszterin) szintjét. Az LDL csökkentésének köszönhetően a szív- és érrendszer támogatásában vesz részt. Újabb olyan tanulmányok is napvilágot láttak, melyek szerint csökkenti a mellrák és a csonttritkulás kialakulásának esélyét is.

Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!

Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmódtanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:
6900 Makó, Kórház utca 2.

Telefon: 06/62/511-186

E-mail: efi-mako@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/makoefi

Honlap: www.evp.hu
www.csmekhm.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

**EGÉSZSÉG
FEJLESZTÉSI
IRODA**
Makói Kistérség

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

TIPPEK AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSHOZ

- 1.** A helyes táplálkozás nem jelenti egyes ételek tilalmát. A helyes táplálkozás mindenekelőtt teljesen egyéni! Táplálékunk legyen életformánkhoz illő, elegendő, változatos – és legyen finom úgy, hogy szem előtt tartjuk az élelmiszerek energia-, zsír-, fehérje-, ásványianyag- és vitamintartalmát.
- 2.** Étezzünk naponta ötször! Ha naponta öt-hat részre bontjuk a bevitt táplálék mennyiségét, sokkal kevésbé terheli meg a gyomrunkat. Fontos, hogy lefekvés előtt két órával együnk utoljára, hogy szervezetünk ne az emésztésre, hanem az alvásra tudjon koncentrálni.
- 3.** Étezzünk változatosan! Tény, hogy kevesek életvitele engedi meg a napi konyhai pepecselést, az új receptekkel való kísérletezést. Viszont a legtöbben hetente legalább kétszer-háromszor nem otthon esznek, így egy menza, pékség, vagy étterem kínálatból választhatnak. Rendeljünk ilyen alkalmakkor valami újat, nem megszokottat.
- 4.** Az édesség tiltólistán van? Nincs, de éppen elegendő, ha hetente csak egyszer-kétszer eszünk édességet. A csokoládék közül az étcsokit javasolt választani, de ezt is csak kis mennyiségben fogyasszuk! A sütemények közül inkább a túrós-gyümölcsös sütitiket részesítsük előnyben a krémes-habos csodákkal szemben!
- 5.** Igyunk naponta fél liter tejet! A tej kiváló minőségű fehérjét tartalmaz. A tej és tejtermékek a leggazdagabb kalciumforrások, napi fél liter tej fedezi a kalciumszükséglet 60-70%-át, 5 dkg sajt pedig az egyötödét. Válasszuk a sovány, alacsony zsírtartalmú tejet és tejtermékeket, pl. sajtot, kefirt, túrót!
- 6.** Fontos a megfelelő folyadékfogyasztás. A víz testünk egyik alapvető alkotórésze, testsúlyunk mintegy 60%-át adja. Bár nincs egységes formula mindenki számára, átlagosan napi 2 liter folyadék – elsősorban ivóvíz – fogyasztása javasolt, hogy ne szaradjunk ki.

- 7.** Hozzáadott cukrot tartalmazó italokat és úgynevezett transzzsírakat tartalmazó ételeket csak minimális mennyiségben fogyasszunk! Fogyasszunk ivóvizet, ásványvizet cukrozott üdítők helyett! Csipszet, sós rudacsát és hasonló ételeket ne vagy csak nagyon ritkán együnk!



- 8.** Naponta többször együnk gyümölcsöt, zöldséget! Egy nap legalább háromszor együnk gyümölcsöt! Zöldségből minden étkezéshez ehetünk egy adagot – nyersen vagy grillezve, párolva ajánlott, vagy főzéléknek elkészítve. A zöldségek és gyümölcsök ásványi anyag- és rosttartalmára szükségünk van a minőségi táplálkozás részeként. Az édes gyümölcs ízét a gyümölcscukor adja, melynek fogyasztása ajánlottabb, mint például a túlzott mennyiségű, finomított cukrot tartalmazó édességeké. Annak ellenére, hogy a burgonya zöldség, túlzott fogyasztása azonban nem javasolt magas szénhidrát (keményítő) tartalma miatt. Mindig friss, ép gyümölcsöt, zöldséget és főzélkéket fogyasszunk!
- 9.** Együnk teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukat, naponta többször! Próbáljunk meg a közértben egyszerűen egy polccal arrébb nyúlni, és ne a fehéret, hanem a korpás vagy a rozskenyeret, zsemlét, kiflit tegyük a kosarunkba!

- 10.** Fogyasszunk dióféléket, magvakat és hüvelyeseket! Heti 4-5 alkalommal iktasson be dióféléket, magvakat, hüvelyeseket az étrendjébe, melyek sok proteinnel és egészséges zsírsavakkal látják el a szervezetet.
- 11.** Ne sózzuk túl az étteleinket! A hazai sófogyasztás átlagosan 7-10 gramm, de egyes területeken eléri a 15 grammot is – ez pedig közel a négyszerese az OÉTI által ajánlott napi 2 grammnak. Ne sózzunk reflexszerűen, előbb kóstoljunk, és ha tényleg ízetlen az étel, csak akkor nyúljunk a sótartó után!
- 12.** Fogyasszunk sovány húsokat és halat! A sovány húsok, húskészítmények, a halak és a tojás fontos alkotóelemei az étrendnek! Válasszuk ezeket a zsíros húsok helyett, és hetente legalább egyszer fogyasszunk tengeri halat: a tengeri halban megtalálható omega-3 zsírsavak segítik a szív és érrendszer egészséges működését.
- 13.** Ügyeljünk a zsiradékok mennyiségére és minőségére! Az állati-növényi zsiradékok helyes aránya 1/3-2/3 körül kell, hogy legyen! Ügyelnünk kell még arra is, hogy a napi energia-bevitelünk maximum 20-23%-át fedezzük zsirokból!
- 14.** Egészséges konyhatechnikai eljárásokat válasszunk! Sütéshez, főzéshez használjunk minél kevesebb zsírt, de a bő olajban sült ételekből (például rántott hús, sajt, sült burgonya) se fogyasszunk hetente egynél többször. Részesítsük előnyben a párolást, grillezést a zsiradék használata helyett.
- 15.** Ha megkenjük a kenyeret, csak kevés zsiradékot (vaját, margarint) tegyük rá!
- 16.** Legyen kiegyensúlyozott az energia-bevitel és -leadás az egészséges testtömeg elérése és megtartása érdekében!
- 17.** A helyes táplálkozáshoz hozzátartozik a mozgás is. Napi fél óra testmozgás javasolt a hét legtöbb napján.