

## **Nemcsak egészségesebb, de spórolhatunk is, ha csak azt és csak annyit eszünk, amennyire szükségünk van**

**Újévkor mindenki eltökéli, hogy idén egészségesebben fog élni, megfogadjuk, hogy leszokunk a nassolásról, alkoholról, csokiról, szénhidrátról, húsról, pedig valójában csak két táplálkozási alapszabályt kéne betartani: tápláló ételeket enni, mértékkel, épp annyit, amennyire szükségünk van. Pont ez a két szabály az, amit mégis iszonyatosan nehéz megérteni és felvenni a mindennapi szokásaink közé. Mi a jó minőségű, tápláló étel pontosan? És mennyire van belőle szükségünk? Most, hogy az élelmiszer egyre drágább, spórolhatunk azzal, ha éppen csak annyit eszünk, amennyire a szervezetünknek szüksége van?**

Ha azt nem is igazán tudjuk, pontosan mit is kéne enni, azt azért sejtjük, hogy mit nem. Zsírban gazdag vagy zsírban sült ételeket, túlságosan sós és édes dolgokat, feldolgozott élelmiszereket. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szigorú, de kevésbé pontos leírásánál valamivel lazább a magyar okostányér, ami egyszer-egyszer megengedhetőnek tartja a feldolgozott húst, és napi háromból egynél tenné csak kötelezővé a teljes kiőrlésű gabonát. Ezek az elvek különben a világ környezetvédői és dietetikusai között sok vitát szülnek, többek szerint már károsak és elavultak, hiszen a vörös húsok az egészséget és a környezetet is terhelik, és általában határozottabban kellene az embereket a növényi alapú étrend felé irányítani.

### **Miből mennyi mehet?**

#### **Só és cukor**

A WHO igyekszik a só- és cukorfogyasztást is keretek közé szorítani. Az általa megengedett napi sómennyiség 9-12 gramm – ha ezt összevetjük egyetlen kistányérnyi csipsz sótartalmával, akkor már elég szomorú a helyzet nassolásfronton, már 100 gramm csipszben majdnem 1 gramm só van. De még sokkal több a felvágottak: ha három szelet szalámmal töltöm meg a reggeli szendvicsemet, abban is majdnem egy gramm só lesz, ha rádobok egy-két szelet sajtot, az még legalább egy-két gramm sót jelent. Egy sima szalámi-sajtos szendvics sótartalma a napi összbevétel felét is lefedheti, és akkor még nem ettünk semmilyen főtt ételt, amik szintén elképzelhetetlenek nélküle.

Cukorból sem enged meg sokat a WHO ajánlása, ebből napi 50 gramm a határ, ez pedig főként azoknak szomorú, akik szeretik a cukros üdítőket vagy cukorral isszák a kávéjukat, teájukat. Egy pohár cukros kólában 22 gramm cukor van, ami majdnem a napi megengedett összeg fele. Hogy még pár népszerű nassolnivalót vegyünk példának, egy normál túró rudiban 11 gramm, fél tábla jó minőségű étcsokoládéban 15 gramm, de még egy kis pohárka gyümölcsjoghurtban is 12 gramm cukor van.

#### **Zöldség és gyümölcs**

Sok mindenben nem feltétlenül értenek egyet a világ dietetikusai, de abban bizonyosan igen, hogy a táplálkozás alapját zöldségek, gyümölcsök és teljes értékű gabonák, valamint hüvelyesek kell, hogy képezzék. Ez sokaknak nem új, ha azonban a magyar konyha hagyományait vagy akár egy véletlenszerűen kiválasztott óvodai, iskolai menza menüjét vesszük figyelembe, akkor azt látjuk, hogy az arányok éppen fordítottak. A középpontban a

kenyér (ami főként fehér), esetleg a hús+köret (ami krumpli/tészta/rizs) szerkezet áll, a zöldségek és gyümölcsök pedig mindig csak kiegészítői az étkezéseknek.

**Ha a világ táplálkozási irányelvei szerint akarunk enni, szinte minden hagyományos étkezési szokásunkat el kell hagynunk.**

A WHO irányelvei összesen napi kb. 400 grammnyi zöldséget és gyümölcsöt írnak elő, ennek nagyobb százaléka kell, hogy zöldség, kisebb pedig gyümölcs legyen. A zöldség egy részének nyersnek kell lennie. Ez például kijön egy nagy tányér zöldséglevesből, egy napközben elrágcsált közepes sárgarépából, egy nagyobb almából és egy kisebb adag salátából. A lényeg, hogy minden étkezésnek tartalmaznia kellene valamilyen zöldséget és gyümölcsöt, de utóbbiból sem lehet mértéktelenül habzsolni. A krumpli (és a többi keményítőz zöldség, pl az édeskrumpli) nem számít bele a napi zöldségfogyasztásba, de kis mennyiségben megengedett. A napi kalóriabevitelt is meghatározzák, aktivitástól és nemtől, kortól függően 2000-2500 a napi limit.

### **Hús**

Az ajánlott napi fehérjebevitel az irányelvek szerint tipikusan zsírszegény, fehér hús, nagyon kis százalékban vörös (marha, sertés, vad), és egészen limitált mennyiségben, „alkalmanként” feldolgozott (felvágottak, füstölt, sózott húsook, virslik, stb). A WHO szerint a napi energiaigény kb. 30 százaléka származhat zsírokból. Az átlagos felnőtt napi energiaigénye 2000-2300 kcal körül van, ez 6-700 kalóriányi húst vagy más zsírtartalmú élelmiszert jelent egész napra. Ide tartoznak a halak, magvak, növényi olajok, tejtermékekben található zsírok és hozzáadott zsiradékok is.

A trükk most jön, mert hiába csak 120 kalória 100 gramm csirkemell, a hozzáadott zsír, amin vagy amivel sütjük, elképesztően sokat dob rajta. Vegyük például azt, ha mindkét főétkezéshez szeretnénk húst enni. Ebben az esetben egyetlen tenyérnyi vékony szeletke hús fér bele, ha főzve van, akkor több, ha pedig bő olajban rántva, akkor kevesebb. Ráadásul észben kell tartani, hogy ha 2,8 százalékos tejjel ittam a reggeli kávémat, aztán pedig a müzlimre is tettem három kanál joghurtot, netán elnassoltam egy marék mogyorót, azok is ebbe a kategóriába esnek – vacsorára már nem is nagyon juthat semmi, amiben zsír vagy olaj van.

### **Gabonaféle**

Az eszményi étkezésben a gabona mindig teljes értékű. Ez azt jelenti, hogy ha kenyér, az is teljes kiőrlésű, ez azonban további magyarázatra szorul. Itthon ugyanis mindenféle ráírják, hogy teljes kiőrlésű, amibe tettek minimális százalékban teljes kiőrlésű lisztet, még az amúgy nagyon cukros kekszekre is. Itt tehát érdemes figyelni az összetevőket, a napi gabona javát pedig nem kenyérral, hanem más gabonafélékkel bevinni. Ilyen a zab, a köles, az árpa, a barna rizs vagy a bulgur.

Az irányelvek körülbelül 6 adag gabonát javasolnak, ebből egy adag egy szelet kenyér, két maréknyi főtt tészta/rizs vagy egy kis tányér müzli. Ha tehát egy nagy tál tésztát eszünk ebédre, azzal a napi gabonabevitel felét ki is töltöttük, de ha két szelet kenyérből készítünk szendvicset, az is a harmada a napi szükségletnek.