

## MIRE FIGYELJÜNK NYÁRON?

A nyári időszakban alapvetően csökken a szervezet energiaigénye, mert nem szükséges annyi hőt termelnie a testnek. (A testhőmérséklet megemlése és fenntartása ugyanis igencsak energiaigényes folyamat, amit a szervezet a kívülről bevitt energiával, tehát ételek elfogyasztásával igyekszik kielégíteni.) Ezért tapasztalják azt sokan, hogy nyáron kevésbé van étvágyuk.

### Legfontosabb: folyadékpótlás

Sokszor nem eléggé hangsúlyozott téma a megfelelő folyadékbevitel, pedig kiemelt alappillére az egészséges életmódnak, egészségmegőrzésnek! Egy újszülött testének 80, egy felnőtt testének 50-70 százaléka víz - tehát az élet nélkülözhetetlen alkotóeleme, az egészség és optimális élettani működés legfontosabb hozzávalója. Víz nemcsak folyadékkal, de az ételekkel (leginkább zöldségekkel, gyümölcsökkel, levesekkel) is magunkhoz tudunk venni, és a testben zajló különböző anyagcsere-folyamatok során is keletkezik (ún. oxidációs) víz. Befolyással az első kettőre vagyunk, és talán meglepő lehet, milyen sok módon távozik a szervezetből víz: 300-500 ml-nyit légzés során, 100-300 ml-nyit széklettel, 800-1200 ml-nyit vizelettel veszítünk, verejtékezéssel pedig átlagosan 300-600 ml víz ürül naponta. Mindez persze függ a testi adottságoktól, a külső tényezőktől (pl. hőmérséklet), a fizikai aktivitástól, de naponta minimum 1,5-2,5 liter tiszta vizet szükséges kívülről pótolnunk.

*Fontos! A vízháztartás felborulásával átrendeződik a vérelosztás, a vérkeringés is megváltozik, valamint csökken a szellemi és fizikai teljesítmény. A szervezet nagyon érzékeny a folyadékvesztésre, azaz a vízből történő testtömeg-csökkenésre. Ha ez nem haladja meg a 2 százalékot, akkor az adott illető megfelelően hidratált. 3 százalék felett már romlik a közérzet, a koncentrációs készség, a reakcióidő, fáradtság, fejfájás jelentkezik, 5 százalék felett már a vese kiválasztása is gyengül, hallucináció, ájulás is bekövetkezhet, a testtömeg 10 százalékát meghaladó folyadékhiány pedig már halálos.*

Kiszáradás szempontjából veszélyeztetett csoportok az idősek, a gyermekek, a fizikai munkát végzők, a sportolók, a várandós és szoptató kismamák, illetve a betegek. Természetesen a legjobb, ha tiszta vízből fedezzük a folyadékigényünket, de nem árt tudni azt is, hogy az elveszített folyadék nem csupán tiszta víz, hanem a sejtműködésben, a sejt közötti kommunikációban és egyéb fontos élettani folyamatokban szerepet játszó elektrolitokat is tartalmaz, például nátriumot, káliumot, kloridot, magnéziumot, cinket. Ezeket természetesen változatos táplálkozás útján képesek vagyunk bejuttatni a szervezetbe, de a hosszú, aktív napokon, főleg ha csökken az étvágy ízesített italokban is lehet gondolkodni. Különböző gyógy-, fűszernövények (például menta, citromfű, gyömbér) is keverhető az italba.

### Csak könnyedén

A meleg, száraz idő erősen megviselheti a szervezetet, ezért nem árt, ha ételekből is a könnyebben emészthető, kevésbé nehéz (zsíros, fűszeres) ételeket részesíti előnyben. Nagy figyelmet kell szentelni a megfelelő mennyiségű zöldség- és gyümölcsfogyasztásra. Ha teheti, válasszon hazai, szezonális terményeket. Legjobb, ha nyersen fogyasztja őket, de sütve, párolva és levesként is a tányérra kerülhetnek.

*Érdekesség! A bőr egészsége, védelme szempontjából javasolt minél több barackfélék, sárgarépa, édesburgonyó, sütőtök, sárgadinnyé, görögdinnyé, paradicsom, kaliforniai paprika, brokkoli, spenót, sóskát fogyasztani, ugyanis a bennük található antioxidáns-*

*hatású színanyagok, a karotinok segítenek a napozás során keletkező káros szabadgyökök semlegesítésében, és a bőr általános egészségmegőrzésében, továbbá a pigmentek egyenletes elosztásában, így egyenletesebb barnaságot kölcsönöz. Ezek közül nyáron friss spenótot és sütőtököt sajnos nem kapunk, de a többi termés mind szóba jöhet. Természetesen a napozásra, fényvédelemre vonatkozó ajánlásokat be kell tartani!*

Étkezzen rendszeresen, kisebb adagokat! A könnyű fogások ismérve, hogy az étel nem zsíros/olajos és a tányér sok színben pompázik a zöldségektől. Egyre több kifőzde, étterem fektet hangsúlyt a változatosabb, egészségesebb kínálatra, ne féljen kérdezni és tájékozódni az ételek összetevőiről, elkészítéséről és a lehetséges alternatívákról, opciókról (például teljes kiőrlésű pita). A bő olajban sült, "rántott" feltétek helyett válasszon rostos sült húsokat, halat.

*Fontos! Élelmiszerbiztonsági szempontból kiemelt figyelmet kap az utcai vendéglátás és a strandok büféi. Mindig vegye szemügyre a kiszolgálás körülményeit (például csipeszek, tálalást segítő eszközök megfelelő tárolása, elhelyezése, fagyis tölcsek zárt tárolása) és a személyzet higiéniáját (például tiszta munkaruha, összefogott haj, rövid körmök). A majonézes, tojásos, tejszínes, tejes ételekkel bánjon óvatosan.*

Fagylaltokból érdemes az árban magasabb, de vélhetően minőségibb termékeket választani, amik valódi gyümölcs és kiváló alapanyagok felhasználásával készülnek, nem pedig porból.

## **Nyári grillpartyk**

A grillezett ételek alapvetően jobb megoldásnak számítanak, mint a bő olajban sült társaik, de a családi körben megejtett kerti sütögetés során is érdemes néhány dologra odafigyelni, ha az ételmérgezést és a káros anyagok felszaporodását el szeretnénk kerülni. A kinti, melegben történő főzéshez, sütéshez is jobb, ha az alapanyagok előkészítését bent, a hűvösebb konyhában végzi, a hűtést igénylő termékeket pedig a grillezés, bográcsolás megkezdéséig tartsa hűtőben. Fontos, és sajnos sokan nem figyelnek rá, hogy mind a húshoz (külön a vörös- és külön a baromfiúshoz), mind a halakhoz, mind a zöldségekhez külön vágódeszkát használjunk!

Fontos! Grillezés során egészségre ártalmas, rákkeltő anyagok keletkezhetnek, ha nem figyelünk oda. Ilyenek a policiklusos aromás szénhidrogének (PAH-ok), a heterociklusos aminok, a nitrozaminok vagy az akrilamidok. PAH akkor keletkezik, amikor a parázsba zsír-, hús- vagy páclé csepeg és az megég. Ezek egy része a felcsapó füsttel belélegezhetőek, másrészt a füst hússra rakódása révén étkezéssel is bevihető. Figyeljünk tehát, hogy a zsiradék ne csepegjen a faszénre vagy a fűtőszálra - ha mégis, akkor vegyük el az ételt és várjuk meg, míg a láng elalszik. Heterociklusos aminok az alapanyagokban, főleg a húshoz tartozó cukrok és a különféle fehérje természetű anyagok (például aminosavak, kreatin) egymással való reakciója során keletkeznek. Kerülje a nagy hőmérsékleten való hosszú ideig tartó hőkezelést! Nitrozaminok szintén a magas hőmérsékleten történő hőkezelés során jönnek létre, és alapvetően ezért nem javasolt a nitrites páccsal kezelt termékek alkalmazása grillezés során! Akrilamidok elsősorban a szénhidrátban, keményítőben gazdag élelmiszerekben, élelmiszerekben keletkeznek magas hő és közvetlen meleg hatására, ezért (is) javasolt például a burgonyát fóliában sütni. Az égett, túlzottan odapirult részek eltávolítása (húsok esetén is) kiemelten fontos grillezés során!

Élelmiszerbiztonság szempontjából kiemelten hasznos, ha a húshoz közel azonos vastagságú szeletekre vágjuk és maghőmérőt használunk. Sütés során használjunk

olyan zsiradékot, amely jól bírja a magas hőfokra hevítést, például olívaolajat, szőlőmagolajat vagy kisebb mennyiségben kókuszolajat. Az elkészült ételeket külön csipesszel fogja meg és lehetőség szerint 1 napon belül fogyassza el!

*Érdekesség! Kutatások bizonyítják, hogy a fűszer- és gyógynövényekkel történő marinálás által bizonyos egészségre káros vegyületek képződését csökkenthetjük, ami a növények antioxidáns-hatásának köszönhető.*

*forrás: biopont.hu*