

MM TÁPLÁLKOZÁS E-BOOK

KEZDŐ



MARADJ MOZGÁSBAN

Tartalom

02

BEVEZETŐ

03

MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGES
TÁPLÁLKOZÁS?

10

TÁPLÁLKOZÁS FEJLESZTÉS
MARADJ MOZGÁSBAN MÓDRA

11

MINDENT A TÁPANYAGOKRÓL

- Makrotápanyagok 13
 - Fehérjék 14
 - Szénhidrátok 19
 - Zsírok 23
 - Zárjuk a koleszterinnel 28
 - A víz szerepe a szervezetben 29

33

MENNYISÉGI KÉRDÉSEK

37

MINTANAPOK RECEPTEKKEL

- Első nap 38
- Második nap 38
- Harmadik nap 39
- Receptek 39

41

ÖSSZEGZÉS

- Fogalmak 42
- Zárszó 44



Bevezető

Mi a Maradj Mozgásban Edzőteremben arra törekszünk, hogy a lehető legsokrétűbben fejlesszük a hozzánk járó vendégeket, ami nem csupán az edzések szakszerű levezetésében merül ki. A helyes táplálkozási irányelvek átadása legalább ennyire fontos, hiszen e kettő nélkül a várva várt fejlődés sajnos elmarad vagy legalábbis sokkal lassabb ütemű lesz.

Jelen e-book megírásával az lenne a célunk, hogy megtanítsuk a táplálkozási alapokat, ezáltal elosztatva jó néhány – a köztudatban évek óta keringő – tévhitet, amik nagyrésze általában hozzá nem értők tollából származik, cserében hatalmas hatása van a nagyközönségre.

Őszintén reméljük, hogy minden kedves tanítványunknak nagy segítség lesz ez a néhány oldal eligazodni a táplálkozás olykor meg lehetőségen kacskaringós útvesztőiben és bízunk benne, hogy jó pár pontja beilleszthető lesz a mindennapokba. Azt gondolom, hogy ha már csak fele olyan lelkesedés fogadja ezt az írományt, amivel én vettem bele magam a megfogalmazásába, akkor már megérte billentyűt ragadni. ;)



1. Miért fontos az egészséges táplálkozás?

Tulajdonképpen a csapból is ez folyik, táplálkozz egészségesen (fogyassz sok zöldséget és gyümölcsöt, ám kevés húst), mozogj sokat (a jelenlegi WHO ajánlás 300 percet, vagyis 5 órát javasol), kerüld a káros szenvedélyeket (ne dohányozz és alkoholt is csak mértékkel fogyassz), valamint szabadulj meg a túlsúlytól.

Ha ez mind olyan egyszerű lenne... akkor nekünk, edzőknek és táplálkozással foglalkozó szakembereknek nem lenne munkánk. :) Arra, hogy pontosan mit és hogyan csináljunk nem igazán kapunk választ, így nem csoda, ha az ember értetlenül áll a fentebb említett felszólítások előtt, hiszen csak általános érvényű megállapításokat olvashatunk a legtöbb oldalon.

E-bookunk elsődleges célja, hogy egy kicsit mélyrehatóbb ismereteket nyújtson a táplálkozás útvesztőiben, ugyanakkor közérthetően fogalmazza meg, hogy milyen változtatások szükségesek az egészség megőrzéséhez és fenntartásához.

A - definíció szerinti - egészséges táplálkozás, mint olyan létezik, az egészséges étel, élelmiszer azonban már lehet félrevezető, hiszen egy jól összeállított étrendbe egészséges emberek esetén tulajdonképpen minden belefér. A lényeg mindig a mértékletesség. Ha ezt szem előtt tartjuk, nagy gond nem lehet, még a „csaló ételnek” titulált finom falatok is néhanapján beleférnek az étrendünkbe.

Na, de mégis mit tekintünk egészségesnek, ha ételekben gondolkodunk?

- legyen teljes értékű, azaz kizárólag természetes formában tartalmazza a tápanyagokat, amiknek a beltartalma semmilyen formában nem lett megváltoztatva. A feldolgozás során a tápanyagok nem lettek eltávolítva és semmilyen mesterséges adalékanyagot nem adtak az élelmiszerhez.



- legyen finomítatlan, vagyis a lehető legkevesebb élelmiszeripari feldolgozáson menjen keresztül.
- szerencsés ha szezonális, ami azt jelenti, hogy adott évszakban termő nyersanyagról beszélünk, aminek a használatával a helyi kistermelőket is támogathatjuk.
- kiegyensúlyozott, tehát tartalmaz fehérjét, zsírt és szénhidrátot megfelelő arányban és bővelkedik vitaminokban, illetve ásványi anyagokban.
- mindezekon felül pedig a lehető legjobb választás, ha otthon készített, mert csak ebben az esetben lehetünk 100%-ig biztosak abban, hogy tudjuk, pontosan mit fogyasztunk :)

Tegyük fel, hogy mindenre figyelünk és a lehető legegészségesebben táplálkozunk úgy, ahogy az a nagykönyvben meg van írva.

Jogosan merül fel a kérdés, hogy mégis mit kapunk ezért cserébe?

Jó alakot, esztétikus megjelenést? Valóban, ezek is nagyon fontos és rendkívül pozitív velejárói az egészséges táplálkozásnak, azonban ennél egy sokkal fontosabb dolgot nyerünk vele: jónéhány táplálkozással összefüggő nem fertőző megbetegedés kialakulását előzhetjük meg vele. Ezeket civilizációs betegségeknek is nevezzük, hiszen a lakosság széles körében elterjedtek és igencsak szoros összefüggést mutatnak az életmóddal.

Az életmóddal összefüggő megbetegedéseknek 4 csoportja van:



szív-érrendszeri megbetegedések
(stroke, infarktus, magas vérnyomás)



daganatos megbetegedések
(vastagbél rák)



légzőszervi megbetegedések
(asztma)



szénhidrátanyagcsere zavarát
okozó megbetegedések
(II-es típusú cukorbetegség,
inzulinrezisztencia)

A sort hosszasan lehetne folytatni, hiszen ide tartozik még a metabolikus szindróma, egyes neurodegeneratív (idegrendszert érintő) betegségek, a depresszió, a csontritkulás és talán a legnagyobb horderejű civilizációs betegség, ami mostanra már a XXI. század közegészségügyi problémájává vált, az elhízás is. Ezen betegségek potenciálisan megelőzhetők helyes táplálkozással, tudatos életmóddal.

Hogy ne csak a betegségekről essen szó, lássuk, hogy milyen további pozitív hatásokkal számolhatunk, amennyiben egészségesen táplálkozunk:



- ✓ erősödik az immunrendszer
- ✓ hozzájárul az egészséges terhességhez
- ✓ jó hatással van a szexuális életre
- ✓ optimalizálódik a testösszetétel
- ✓ nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá válik az alvás
- ✓ késleltethetők az öregedési folyamatok
- ✓ nő az egészségesen eltöltött évek száma
- ✓ mindez pedig nagyon jó irányban befolyásolja az énképünket :)

Jelen írománynak nem célja az egyes betegségek részletes taglalása, azonban az elhízásról, mint korunk legégetőbb problémájáról azért érdemes néhány szót ejteni.

Azt már az elején leszögezhetjük, hogy sem Magyarországon, sem pedig világviszonylatban nem túl rózsás a helyzet. Pontos adatokat igen nehéz találni, azonban megközelítő értékeket nézve világviszonylatban nagyjából 2 milliárd ember számít túlsúlyosnak és majdnem 1 milliárd elhízottnak. **Magyarországon a lakosság 62%-a túlsúlyos, 27%-a pedig elhízott.** A legújabb kutatások prognózisa szerint pedig 2030-ra 2 felnőttből majdnem 1 elhízott lesz. Már ezek az adatok is épp eléggé elrettentőek, a dolgot azonban az is tetézi, hogy a túlsúlyos gyermekek száma is folyamatosan növekszik.

Magyarországon a várható élettartam is jóval alacsonyabb (férfiaknál 10, nőknél pedig 7-8 évvel), mint a tőlünk nyugatabbra fekvő országokban, ahol nemcsak tovább élnek az emberek, de jóval több az egészségesen eltöltött évek száma is.

Ha már ennyi szó esett az elhízásról, nézzük meg azt is, hogy milyen paraméterekkel rendelkező egyént sorolhatunk ebbe a kategóriába?

Az elhízáson a szervezet zsírtartalmának kóros megnövekedését értjük.



Annak a megállapítására, hogy az elhízás milyen mértékű, jó néhány mérési módszer létezik.

Ezek közül a legfontosabb az úgynevezett testtömegindex (**Body Mass Index: BMI**), amely egy nagyon egyszerű számításon alapszik. Ha elosztjuk a kilogrammban mért testsúlyunkat a méterben mért testmagasságunk négyzetével, egy hányadost kapunk (kg/m^2). Ha ez a szám **20 és 25 között van, akkor normális alkatú az egyén, ha 25 és 30 közé esik, akkor túlsúlyos, ha pedig 30 feletti eredményt kapunk, akkor elhízottnak számít.**

A testtömegindexen kívül a derék körfogat mérése, illetve a derék-csípő hányados is igencsak szemléletes lehet.

Derék körméret esetében férfiaknál 102 cm, nőknél 88 cm az elfogadható felső határ.

A derék-csípő hányadost megkapjuk, ha a derékkörfogatot elosztjuk a csípőkörfogattal. **Férfiaknál 0,9 alatti, nőknél 0,8 alatti értékek** hordoznak alacsony rizikót a táplálkozással összefüggő betegségek kialakulását illetően.

A legkorszerűbb mérőmódszer kétségkívül a testösszetétel mérés, amely nemcsak a BMI-t határozza meg, de megtudhatjuk azt is, hogy testünk hány százalékát képezi zsír, illetve izomszövet, ami szintén nagyon informatív akár sportolók esetében is.

Az elhízás szövődményei:

- magas vérnyomás
- magas koleszterin- és vérszisztint
- II-es típusú cukorbetegség
- különböző szívbetegségek
- agyvérzés
- epekövesség
- ízületi megbetegedések
- visszérbetegségek
- alvászavar
- egyes rosszindulatú daganatok: méhrák, emlőrák, prosztatarák, vastagbélrák, epehólyagrák, veserák
- menstruációs zavarok, a peteérés zavara
- vesekő
- önértékelési zavarok, depresszió



Az elhízás kezelése

Egyértelműen az életmódváltás. Ha időben a kezünkbe vesszük az irányítást, és nem áll fenn extrém túlsúly, akkor nincs szükség semmilyen gyógyszeres kezelésre. Az életmódváltás magában foglalja a helyes táplálkozást és természetesen az elengedhetetlenül fontos testmozgást is.

2. Táplálkozás fejlesztés Maradj Mozgásban módra

Ha megfogalmazódott benned, hogy szeretnél változtatni az eddigi táplálkozási szokásaidon de nem tudod, hogy pontosan hogyan is indulj el, akkor annak a következő lenne a menete:

1,

Elo olvasod a Maradj Mozgásban kezdő táplálkozási e-bookját. :) Ebben megtalálod az alapokat, ami azért fontos, hogy megértsd, mi miért történik a szervezetedben és erre lehet majd a későbbiekben építeni. Itt részletes leírást kapsz az egészséges táplálkozás fontosságáról, tanulmányozhatod az elhízás jelenlegi helyzetét a világban, illetve az összes makrotápanyag jellemzőjét betéve fogod tudni, amint a könyv végére értél.

2,

A második lépés a Maradj Mozgásban e-book II. részének a tanulmányozása lenne, ez már egy haladóbb szintet jelent, mert itt már a sporttáplálkozás kap nagyobb hangsúlyt. Ez a rész az első könyvre épül, így célszerű tisztában lenni az alapokkal, amikor belevágsz a második részbe. Ebben a kötetben a makrotápanyagokat sporttáplálkozási szempontból mutatom be, illetve itt már kitérek a mikrotápanyag bevitel fontosságára is. Helyet kapnak még az étrendkiegészítők, és tesztelheted a tudásod az eddig olvasottakról. :)

3,

Ha úgy érzed, hogy ez még mindig nem elég és többre vágysz, akkor várlak szeretettel a táplálkozási tanácsadási imon, aminek a bemutatásával részletesebben a következő e-bookokban fogunk foglalkozni.

Ahhoz, hogy az étrend sikeres legyen, nem árt tisztán látni, hogy mit miért fogyasztunk és hogy pontosan milyen tápanyagokat ismerünk. :)

A táplálékoknak 2 alapvető jellemzője van:

ENERGIATARTALOM

TÁPANYAGTARTALOM

Az energia munkavégző képességet jelent. Kalóriákban mérik. Az a hőmennyiség, amely az egyes tápanyagok elégetése során keletkezik az anyagcsere során a sejtekben.

A tápanyagok olyan vegyületek, amelyek szükségesek a sejtek, szövetek felépítéséhez, regenerációjához, megújulásához.

Az élelmiszerek tápanyagainak 2 nagy csoportja van:

**MAKRO-
TÁPANYAGOK**

fehérjék, zsírok, szénhidrátok, víz
1 gramm feletti bevitel/nap

**MIKRO-
TÁPANYAGOK**

vitaminok, ásványi anyagok
1 gramm alatti bevitel/nap

Ezen kívül beszélhetünk még esszenciális tápanyagokról is, ezeket a szervezet nem képes ön maga előállítani, külső forrásból kell bevinni őket, hiányuk különböző betegségek kialakulásához vezethet.

Első körben nézzük meg a makrotápanyagokat egy kicsit részletesebben.

3. Mindent a tápanyagokról

MAKRO- TÁPANYAGOK



Fehérjék

Alapvető tápanyagok, a felépítésben van szerepük, csak végső esetben energiaszolgáltatók. Építőköveik az aminosavak. A szervezet sejtjeinek, szöveteinek a felépítésében vesznek részt (haj, bőr, köröm, izomszövet, csont, vörösvértest, vérplazma, enzimek, neurotranszmitterek).

Az emberi test 14-16 %-a fehérje, 0,1 %-a pedig szabad aminosav.

Az aminosavakat 2 kategóriába sorolhatjuk, lehetnek **esszenciálisak** (a szervezet nem tudja őket előállítani) és **nem esszenciálisak** (a máj termeli őket).

Biológiai értéküket tekintve a fehérjék lehetnek **elsőrendűek és másodrendűek**.



Az *elsőrendű fehérjék* *kompletek*, vagyis tartalmazznak minden *esszenciális aminosavat* a megfelelő mennyiségben és arányban. Ezek az állati eredetű fehérjék: húsok, húskészítmények, halak, tojás, tej, tejtermékek.



A *másodrendű, vagyis inkomplett* fehérjék viszont bizonyos *esszenciális aminosavakban* hiányosak vagy nem a megfelelő mennyiségben tartalmazzák azokat. Ide tartoznak a növényi eredetű élelmiszerek: gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök. Megfelelő párosítással (komplettálás) azonban belőlük is nyerhetünk teljes értékű fehérjét.

ZÖLDSÉGEK



MAGVAK



GABONA



HÜVELYESEK

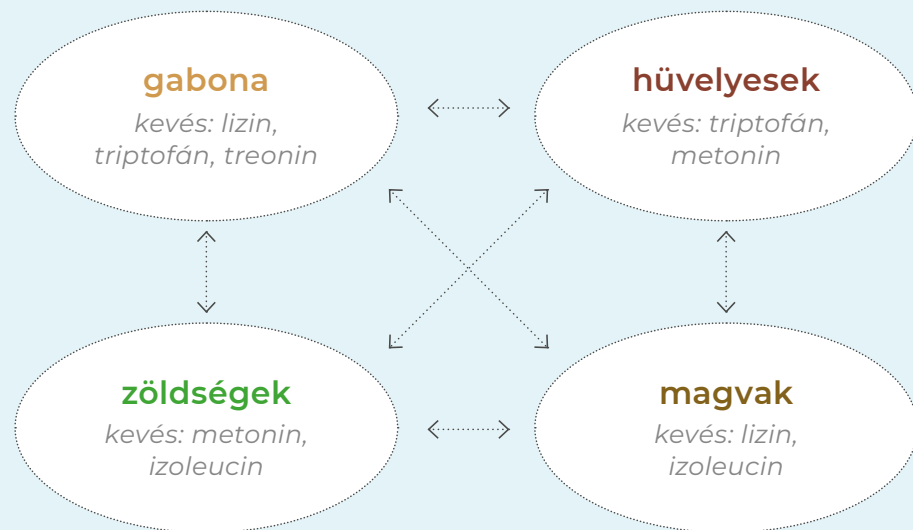


brokkoli
spenót
spárga
gomba
kínai kel
uborka
karfiol
csírák
leveles kel
zöld paprika
káposzta
paradicsom

tökmag
pisztácia
kesudió
kendermag (!!!)
fenyőmag
mandula
napraforgómag
szezám
chia mag

zab
zabkorpá
teljes kiőrlésű
termékek
kuszkusz
quinoa
hajdina
bulgur
barnarizs
rozs

bab
csicseriborsó
zöldborsó
lencse



| ÉLELMISZER | Biológiai érték |
|---------------------------|-----------------|
| Anyatej, teljes tojás | 100 |
| Tehéntej | 88-95 |
| Marhahús | 88-92 |
| Halhús | 80-92 |
| Edami sajt | 85 |
| Sertéshús | 84 |
| Csirkehús | 82 |
| Szója | 74-78 |
| Burgonya | 73 |
| Bab, borsó, lencse | 56-72 |
| Rizs | 63-67 |
| 83%-os kiőrlésű búzaliszt | 53 |
| Kukoricaliszt | 49 |

A fehérjék biológiai értéke a fehérjék hasznosulásának a hatásfokát jelenti, azt jelzi, hogy egy adott táplálék fehérjéinek hány százalékát tudja szervezetünk saját fehérjéinek felépítésére felhasználni.

(Forrás: Rodler I., Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2005)

Mégis mennyi legyen a napi fehérjebevitelünk?

A napi fehérjeszükségletet számos tényező befolyásolja, mint például az életkor, nem, testtömeg, testösszetétel, fizikai aktivitás, egészségi állapot.

Sportolók esetében a sportágtól, az edzettség intenzitásától és időtartamtól is függ a napi fehérjeszükséglet mennyisége.

A szervezet napi fehérjebeviteli optimuma felnőtteknél kb. 0.8 g/ttkg, sportolóknál ez az érték valamivel magasabb, kb. 1.5 – 2 g/ttkg az edzés intenzitásától és a sportágtól függően.



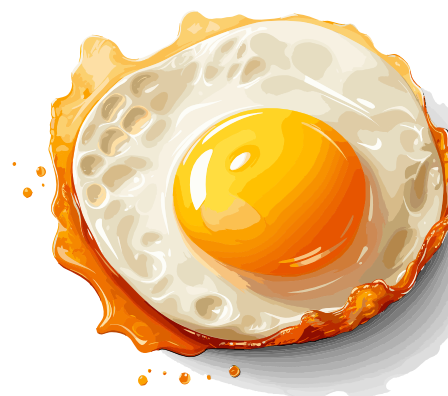


Sportolás során ajánlott fehérjebevitel:

| EGYÉN | FEHÉRJESZÜKSÉGLET (g/ttkg/nap) |
|---|--------------------------------|
| Felnőtt nem sportoló | 0.8 |
| Felnőtt szabadidő sportoló | 0.8 - 1.5 |
| Serdülő, junior sportoló | 1.5 - 2.0 |
| Izomtömeg növelő sportoló | 1.5 - 2.0 |
| Fogyókúrázó élsportoló | 1.8 - 2.0 |
| Állóképességi sportoló | 1.2 - 1.6 |
| Állóképességi sportoló - férfi | 1.1 - 1.7 |
| Állóképességi sportoló - nő | 1.2 - 2.0 |
| Evezés, úszás, sportjátékok többsége | 1.6 - 1.8 |
| Rövidtávfutás, atlétika, motorsport, küzdősportok | 1.8 - 2.0 |

Ennyi elméleti tudás és háttérinformáció után azonban nézzük a kézzel-fogható dolgokat, nevezetesen, hogy miben mennyi fehérje van.

ÍME A 10 LEGJOBB MAGAS FEHÉRJETARTALMÚ ÁLLATI EREDETŰ ÉTEL:



| ÉLELMISZER | FEHÉRJETARTALOM (100 grammban) |
|------------------|--------------------------------|
| Tojás (db) | 6 g |
| Csirkemell | 20-25 g |
| Sovány marhahús | 25 g |
| Pulykamell | 20-25 g |
| Sovány sertéshús | 21 g |
| Lazac | 25 g |
| Tonhal | 19 g |
| Túró | 17 g |
| Görög joghurt | 10 g |
| Garnélarák | 24 g |

| ÉLELMISZER | FEHÉRJETARTALOM (100 grammban) |
|-----------------|--------------------------------|
| Szója | 10 g |
| Mandula | 21 g |
| Tökmag | 30 g |
| Zab | 13 g |
| Mogyoró | 25 g |
| Quinoa | 5 g |
| Ezékiel kenyere | 4 g |
| Lencse | 9 g |
| Brokkoli | 3 g |
| Kelbimbó | 3 g |

ÉS MINDEZEK UTÁN KÖVETKEZZENEK A LEGJOBB NÖVÉNYI EREDETŰ FEHÉRJEFORRÁSOK:



Szénhidrátok

Könnyen hozzáférhető, magas élvezeti értékkel bíró, energiát szolgáltató tápanyagokról beszélhetünk. A szénhidrátok biztosítják a szervezet működéséhez szükséges energiát, ez a tápanyag szükséges minden fizikai tevékenységünkhöz. A szervezetben betöltött szerepük nagyon sokrétű:

- kialakítják a megfelelő vércukorszintet,
- táplálják a hasznos bélbaktériumokat,
- segítik a kalcium felszívódását,
- az összetett szénhidrátok csökkentik a koleszterinszintet és szabályozzák a vérnyomást,
- gyorsan hasznosítható energiaforrásnak minősülnek.

Csoportosításuk az őket alkotó cukoregységek számától függ, így léteznek:

egyszerű cukrok,

amelyek csak 1 cukoregységből állnak és nagyon gyorsan szívódnak fel (glükóz, fruktóz, galaktóz)

összetett szénhidrátok,

amelyek már több (2 - több ezer) cukoregységből állnak:

- *diszacharidok (2 egység): szacharóz, maltóz, laktóz (gyors felszívódásúnak minősülnek)*
- *triszacharidok (3 egység): raffinóz*
- *poliszacharidok (több 100 - több 1000 egység): keményítő, glikogén, pektin, cellulóz, inulin (lassabban szívódnak fel)*



A szénhidrátok a legfontosabb forrásai a vérben lévő szabad glükóznak, amely a szervezet legfőbb üzemanyaga. Az **agy és a vörösvértestek csak és kizárólag glükózt** használnak fel energiaforrásként, így érdemes elgondolkodni azon, hogy higgyünk-e a különböző divatdiétáknak, amelyek a szénhidrátok teljes kizárását hirdetik.

A szervezet képes glükózt **glikogén** formájában tárolni 2 helyen is. Kisebb raktárak vannak a májban, a fő glikogén raktár azonban az izom. Edzett személy glikogén raktárai jóval nagyobbak, ami azért fontos, mert az optimális intenzitású edzés csak így érhető el. Alacsonyabb glikogén koncentráció hamarabbi fáradást és csökkent edzésintenzitást okoz.

Napi minimális beviteli mennyiségük 100-120 gramm között van, ne is vágjunk bele olyan fogyókúra programba, ami ennél kisebb mennyiségű szénhidrátbevitelt javasol. Az **étrend 55-58%-át** kell, hogy képezzék, viszont nem mindegy, hogy milyen forrásból történik a bevitel.

Szénhidrátok első sorban a gyümölcsökben, zöldségekben, gabonafélékben találhatóak, leginkább ezekre a forrásokra érdemes építeni, természetesen kisebb mennyiségben a tej, tejtermékek fogyasztásával sincs gond.

Ennél a kategóriánál érdemes megemlíteni az **élelmi rostokat** is, amelyek jótékony hatása megkérdőjelezhetetlen. Jellemző tulajdonságuk, hogy ellenállnak a szervezet emésztőenzimeinek és emésztetlenül haladnak végig a tápcsatornán. Kiemelkedő a vízmegtartó hatásuk, így a széklet puhább lesz, csökken az aranyér, illetve a vastagbél rák kialakulásának a kockázata. Mindezek mellett a rostok megkötnék olyan anyagokat, amik koleszterinszint emelkedéshez vezetnek, ezáltal csökkenthetik a szív-érrendszeri betegségek kialakulását is.

A napi rostbevitelünknek optimális esetben **25-40 gramm** között kell lennie.

A szénhidrátok felszívódásáról már esett szó, viszont, hogy teljes legyen a kép, két fogalmat is tisztáznunk kell. Az egyik a glikémiás index, a másik pedig a glikémiás terhelés fogalma.

Mit értünk glikémiás index alatt?

A glikémiás index megmutatja, hogy az adott élelmiszerben lévő szénhidrát milyen gyorsan szívódik fel a szervezetben.

Ez egy számérték, amely a táplálékok besorolását jelenti egy 0-tól 100-ig terjedő skálán, a vércukorszintre gyakorolt hatásuk alapján.

Milyen tényezők befolyásolják a glikémiás indexet?

- a szénhidrát típusa
- a szénhidrát részecskék mérete
- a keményítőt tartalmazó ételek főzési ideje
- a rosttartalom
- a fehérjetartalom
- savanyú ételek együttes fogyasztása
- zsírmolekulák

Az egyes táplálékok lehetnek alacsony (0-55), közepes (56-69) és magas (70-100) glikémiás indexűek.



Ezzel szemben mit értünk glikémiás terhelés alatt?

Ez nemcsak az adott élelmiszerben található szénhidrát típusát veszi figyelembe, hanem azt a mennyiséget is, amennyit egy egységnyi adaggal elfogyasztunk. (A pontosság kedvéért: egy étel glikémiás terhelése egyenlő a GI és az egy adag által tartalmazott szénhidrátmennyiség szorzatával.)

| Alacsony GI (0-55) | Közepes GI (55-69) | Magas GI (70-100) |
|-------------------------------|----------------------|----------------------------|
| Zöld zöldségek | Héjába főtt krumplic | Krumplicipüré |
| Paradicsom | Kukorica | Kukoricapehely |
| Földimogyoró | Fehér répa | Pattogatott kukorica |
| Fokhagyma | Zöldbab | Sütemények |
| Hagyma | Tök | Palacsinta |
| Répa | Cékla | Karórépa |
| Cseresznye | Mangó | Pasztinák |
| Sárgabarack | Sárgadinnye | Görögdinnye |
| Alma | Befőttek | Gyümölcslevek |
| Körte | Ananász | Szörpök |
| Grapefruit | Szárított gyümölcsök | Alkohol |
| Narancs | Banán | Érett banán |
| Kiwi | Magvas kenyerek | Nokedli |
| Zöld szőlő | Füge | Aszalt szilva |
| Szárított sárgabarack | Mazsola | Datolya |
| Zsírszegény tej | Fagyi | Édesített tejtermékek |
| Joghurt | Kakaó | Zsemle, kifli |
| Árpa | Rozskenyér | Édesített kekszek |
| Teljes kiőrlésű tésztafélék | Pizza | Puffasztott rizs |
| Teljes kiőrlésű kenyér | Pita kenyér | Fehér kenyér |
| Spagetti, makaróni - al dente | Tortilla | Tésztafélék fehér lisztből |
| Zabpehely | Natúr müzli | Müzli |
| Bab | Gríz | Sültkrumpli |
| Lencse | Kuszkusz | Rizsfelfűjt |
| Csicseriborsó | Háztartási keksz | Ropi |
| Almalé | Ananászlé | Coca-cola |
| Vadrizs | Basmati rizs | Fehér rizs |
| Keserű csoki | Lekvár | Normál csoki |
| Gyümölcscukor | Méz | Cukor |

Zsírok

Magas energiát szolgáltató tápanyagokról van szó, amelyek szintén elengedhetetlenül fontosak a szervezet egészséges működéséhez, mivel a közhiedelemmel ellentétben nem minden zsír rossz!

A szervezetben betöltött szerepük alapján a következő tulajdonságokkal rendelkeznek:

- Fontos energiaraktárak
- Hőszigetelő szerepük is van, csökkentik a hőveszteséget
- A sejtek sejtthártyáját alkotják
- Részt vesznek az idegi szabályozásban, ingerületátvitelben
- Mechanikai védelmet biztosítanak a külső behatásokkal szemben
- Hormonok, D-vitamin és az epe alkotórészei

A napi össz. energiabevitel nagyjából **25-30%**-át kell, hogy képezzék, nyilván itt sem mindegy a formátum. :)

A zsírokat többféle szempont szerint is csoportosíthatjuk, talán a legismertebb a halmazállapot szerinti csoportosítás.

Folyékony halmazállapotúak az olajok, szilárd halmazállapotúak pedig a zsírok.

További csoportosítások történhetnek a **zsírsavlánc hossza és telítettsége** alapján is, ezek határozzák meg az egyes zsírok fizikai és kémiai tulajdonságait.

A hossz alapján történő csoportosítás szerint a zsírsavak lehetnek *rövid, közepes vagy hosszú láncúak*. A rövid és a közép hosszú szénláncúakat a szervezet első sorban energianyerésre használja, míg a hosszú szénláncúak nagy energiasűrűségűek és a szervezet inkább raktárakat épít belőlük.

A zsírsavláncok telítettsége alapján a zsírok lehetnek *telítettek* (nem tartalmaznak kettős kötést), illetve *telítetlenek*, utóbbiak esetében pedig meg kell említeni az *egyszeresen* (egy kettős kötést tartalmaznak), valamint *többszörösen* (két vagy több kettős kötést tartalmaznak) telítetlen zsírsavakat.



A **telített zsírokat** tartják felelősnek a különböző szív-érrendszeri betegségek kialakulásáért (növelik az össz.koleszterin és az LDL-szintet a vérben), így a napi zsírbevitel 10%-át érdemes csak fedezni belőlük. Előnyük viszont, hogy a zsírsavláncuk kevésbé bomlanak, nagyon jól bírják a hevítést, tehát sütéshez kiválóan alkalmasak. Főleg állati eredetű zsírok tartoznak ide, növényi alternatívák lehetnek a kókuszolaj és a pálmaolaj.

Ezzel szemben az **egyszeresen telítetlen zsírsavak** antioxidánsokban gazdagok, csökkentik a teljes koleszterin és az LDL-szintet, megakadályozzák az öregedéssel és egyéb degeneratív betegséggel járó oxidációs folyamatokat. A teljes kalóriabevitel több mint **12%**-át lenne érdemes egyszeresen telítetlen zsírsavakból fedezni.



A **többszörösen telítetlen zsírsavak** azok az olajok, amelyek folyékonyak mind szobahőmérsékleten, mind hidegben. Ilyenek a növényi olajok és a tengeri halak. Csökkenthetik az LDL koleszterin szintet, ugyanakkor a HDL szintet is, így aztán az össz.bevitel maximum **10%**-át kell, hogy képezzék. Ide tartoznak az esszenciális (létfenntartású) zsírsavak is, ezek azok, amelyeket a szervezet nem képes önmaga előállítani, mindenképpen külsődleges bevitelre szorulunk belőlük. Ide tartozik az omega 3 és az omega 6 is.

Az omega 3 zsírsavak jelentősége:

Hosszú láncú verzióikat érdemes előnyben részesíteni, ilyen az EPA (eikozapentaénsav) és a DHA (dokozahexaénsav). Ezek első sorban vadvízi halakban és fűvel táplált állatok húsában található meg nagyobb mennyiségben.



Beviteli mennyiségüket tekintve **napi 2-4 gramm EPA/DHA** bevitel ajánlott halolaj formájában.

Az Omega-3 zsírsavak az alábbi rendellenességek megelőzésében játszanak fontos szerepet:

- rák
- autoimmun betegségek
- inzulinrezisztencia
- idegi leépülés
- testmozgás utáni fizikai helyreállítás
- terméketlenség

Az omega 3 természetes forrásai: lazac, tonhal, makrél, szardínia, hering, pisztráng, kagyló, osztriga, kardhal, naphal, tőkehal, rák, fűvel táplált állatok húsa, omega 3 tojás.

Az omega 3 zsírsavak kedvező élettani hatásai



- ✓ gyulladás, illetve ízületi és szalagsérülések megelőzése
- ✓ fokozott oxigén- és tápanyagszállítás a sejtekhez
- ✓ fokozott aerob anyagcsere
- ✓ nagyobb energiaszint és jobb állóképesség
- ✓ fokozott edzésidőtartam és -intenzitás
- ✓ a növekedési hormon felszabaddulásának fokozása a helyreállítás fokozásával

Az omega 6 zsírsavak jelentősége:

Fontosak a sejtmembrán egészséges működésében és a bőr egészségének megőrzésében. Az LDL szint csökkentése mellett sajnálatos módon a HDL szintet is csökkentik, így célszerű törekedni a korlátozott bevitelre belőlük.

Az optimális omega 3 és omega 6 arány 1:1 és 1:2 között mozog.

Nem mind arany...néhány szó a transzzsírsavakról

A *transzzsírok* olyan telítetlen zsírsavak, amely a növényi olajok (napraforgó, szója, repce) hidrogénezése során keletkezik, elsősorban élelmiszeripari feldolgozás során. Kisebb mennyiségű transz-zsírsav képződik a növényi olajokkal történő sütés során is.

Az így keletkező zsírok károsítják a májfunkciót, nagy pusztítást végeznek a vérben levő lipidek körében és csökkentik az inzulinérzékenységet.

A transzsírok jelentősen növelik a **szív- és érrendszeri betegségek** (például szívinfarktus, agyvérzés) kockázatát, jelentősen emelik a rossz koleszterin (LDL), illetve csökkentik a jó koleszterin (HDL) szintjét a vérben, továbbá gyulladáskeltő és érfalkárosító hatásuk felgyorsítja az érlemezsedés kialakulását.

Transzsírokat tartalmazó élelmiszerek:



Kakaós tejmassza, étbevonó massza, illetve ebből készült termékek, például szaloncukor, krémmel töltött kekszek, gofri, nápolyi, teasütemény jellegű édességek, linzerek, stb.



Krémmel töltött, bevonómasszával fedett cukrászsütemények, édes és sós leveles tészta alapú sütemények.



Bizonyos típusú margarinok (a legismertebb és leggyakrabban fogyasztott márkákra ez már napjainkban nem jellemző, mivel a margaringyártók újfajta technológiát alkalmaznak).



Levesporok, por alapú mártások, szószok, kávéfehérítők, vajjas pattogatott kukorica.



Éttermekben, iskolai és munkahelyi menzákon megvásárolható, zsiradékban sült ételek (például hasáburgonya, sült csirke).

A 2004-ben kiadott hazai táplálkozási ajánlások között szerepel, hogy a transzsírok aránya az elfogyasztott élelmiszerben ne legyen nagyobb napi 2 grammnál.

Zárjuk a koleszterinnel

A hideg is futkos a hátunkon, ha meghalljuk, pedig nem kéne ;)

Lássuk, miben van szerepe:

- Szilárdítja a sejthártyát
- Idegi működésben van szerepe (ingerület átvitel)
- Kiindulási vegyülete a D-vitaminnak
- Májban beindítja az epe termelést
- Alapanyaga a szteroid hormonoknak
- Normális összkoleszterin: 3,6-5,2 mmol/l

Megtalálható az **agyban, a mellékvesében, és az idegrostok hüvelyében, burkában** is. A bőrben a nap ultraibolya sugarainak hatására D-vitaminná alakul át. Segíti a szénhidrátok anyagcseréjét (minél több szénhidrátot fogyasztunk, annál több koleszterin termelődik). Elsődleges forrása az életfontosságú mellékvese-szteroid-hormonoknak, mint a kortizonnak és a nemi hormonoknak.

Az újabb kutatások kimutatták, hogy a koleszterin különbözőképpen viselkedik, attól függően, hogy milyen fehérjéhez kötődött. A lipoproteinek azok a fehérjék, amelyek a vérünkben a koleszterint szállítják. (LDL, VLDL, HDL)



A víz szerepe a szervezetben

A felnőtt szervezet **60-70%-a vízből** áll. A következőkben megnézzük, hogy miért is érdemes ezt az energiát nem szolgáltató makrotápanyagot is taglalni.

A víz kitűnő oldószer, szerepe van:

- táplálék megemésztésében
- salakanyagok eltávolításában
- anyagcsere folyamatokban
- elektromos üzenetek továbbításában a sejtek között
- testhőmérséklet szabályozásában (a test lehűtése, verejték elpárologtatása)
- csontok mozgásában, ízületek beolajozásában

A megfelelő időben fogyasztott víz maximalizálja az emberi test működését.

Már 5 pohár (1 pohár=3 dl) víz is

- **45%-kal csökkenti a vastagbélrák veszélyét,**
- **79%-kal a mellrák veszélyét,**
- **50%-kal kisebb az esély a hólyagrák kialakulására.**

Mindezek után következzenek az egészségmegőrzés szempontjából fontos pozitívumai:

- nedvesíti az orr, szájüreg és a szem érzékeny szöveteit,
- védi a szerveket és a szöveteket,
- segít megelőzni a székrekedést,
- elősegíti az ásványi anyagok felszívódását,
- megkönnyíti a vese és a máj munkáját, elősegíti a méregtelenítést,
- elősegíti az oxigén és a tápanyagok eljutását a sejtekhez.

Napi szinten nagyon fontos a víz mennyiség egyensúlyban tartása, ez alatt azt értjük, hogy a bevitt és a kiválasztott mennyiségnek nagyjából meg kell egyeznie.

A szervezetben lévő víz 2/3 része sejten belüli folyadék, a többi sejten kívüli folyadéktér, ez lehet:

- sejtek közötti folyadéktér,
- vérplazma,
- nyirok,
- váladékok (emésztőnedvek, verejték),
- vizelet, széklet.



VÍZHÁZTARTÁS

| Bevitel | Kiválasztás |
|--|--------------------------------|
| 2,5 liter folyadékot iszunk | 2,5 liter távozik a vizelettel |
| 0,8 liter a táplálékkal felvett folyadék | 0,3 liter a tüdőn át |
| 0,3 liter folyadék képződik az anyagcsere folyamatok során | 0,3 liter a széklettel |
| | 0,6 liter bőrön keresztül |
| Összesen: 3,6 liter | Összesen: 3,6 liter |

A következőkben térünk rá a konkrétumokra. :)

Mégis mit és mennyit kéne innunk a nap folyamán?

Kezdjük a mennyiségi bevitellel: a testtömeg **első 10 kilogrammjára** kilogrammonként és óránként **4 millilitert** érdemes számolni. A **második 10 kilogrammra 2 millilitert**, ezen felül pedig **kilogrammonként 1 millilitert**. Ha 60 kg vagy, akkor 40+20+40, vagyis összesen 100 ml folyadékra van szükséged óránként, így egy nap alatt 2,4 liter folyadékot szükséges meginnod.

A mennyiséggel tehát megvagyunk, nézzük a minőségi bevitelt.

A napi folyadékbevitel nagyrésztét mindenképpen **energiamentes folyadékokból** érdemes fedezni, hiszen így rendkívül sok plusz kalóriától kíméljük meg magunkat. Ide tartozik a csapvíz, a szénsavas és szén-savmentes ásványvíz, a filteres teák és természetesen a különböző energiamentes üdítők. Utóbbiakból nem érdemes nagy mennyiséget fogyasztani, hiszen inverz módon fokozzák a cukor iránti vágyat.



A legjobb szomjúságcsillapító a **sima víz**.

Ha egy idő után unalmasá válik, érdemes feldobni valamilyen ízesítővel, ami tulajdonképpen elhanyagolható kalóriabevitelt jelent csak pluszban.



Mi az, amit csak korlátozott mennyiségben érdemes fogyasztani?



A **különböző koffein tartalmú italok**, kávé, energia ital vizet vonnak el a szervezettől, így fogyasztásukat követően érdemes még egy nagy pohár vizet is magunkhoz venni.



Az **alkohol** szintén vízajtó hatással rendelkezik, illetve elég jelentős energiatartalommal is bír, így ritkán és kis mennyiségben javasolt a fogyasztásuk.



A különböző energiát szolgáltató folyadékok (cukros, szénsavas üdítők, gyümölcslevek) sem optimálisak a pótlásra, hiszen rengeteg plusz energiafelvételt jelentenek, holott nem enni, csak inni szerettünk volna...

DEHIDRATÁCIÓ



A nem megfelelő folyadék felvétel kiszáradást is okozhat. **1%-os folyadéktér csökkenés 24 órán belül még kompenzálható, 10%-os veszteség már halálhoz is vezethet.** A dehidráció szempontjából két korcsoport különösen veszélyeztetett, ők a gyerekek és az idősek, hiszen rájuk jellemző az, hogy elfelejtenek inni.

Folyadékpótlás hiányában a következő tünetek jelentkezhetnek:

- fejfájás
- koncentrációs probléma
- memóriazavar
- bőrszárazság
- fizikai teljesítőképesség romlása
- a szervezet hőszabályozása és vérkeringése romlik

4. Mennyiségi kérdések

Ennyi elméleti ismeret után térjünk át a gyakorlati megvalósításra, mert ugye igencsak jó lenne tudni, hogy milyen élelmiszerekből pontosan mennyit is lehet fogyasztani, mennyi egy átlagos adagméret.

A következőkkel érdemes kalkulálni:



Reggelire fogyasztott ételek adagjai:

- folyadék (pl. tea, tejeskávé): 1 pohárnyi (2-2,5 dl)
- zsemle/kifli: 1 db, kenyér: 1 közepes, ujjnyi vastag szelet (8-10 dkg)
- vaj, margarin: 1 teáskanálnyi, leheletvékonyan kenve (0,5-1 dkg)
- sajt/felvágott: 2-3 vékony szelet (3-4 dkg)
- virsli: 2 db (mustár/ketchup: 1 teáskanálnyi, kb. 0,5 dkg)
- körözött/zöldfűszeres túrókrém: 2 púpozott evőkanálnyi (5 dkg)
- zöldségek: paprika, paradicsom 1 nagy darab, 1/3 kígyóuborka, 3-4 db tavaszi retek, 1/2 sörretek, jégcsapretek, 1 közepes darab sárgarépa, 1/2 karalábé, stb.
- gabonapehely/müzli: 4-5 evőkanál (5-6 dkg)



Tízórai, uzsonna adagjai:

- tej/kakaó/joghurt/joghurtital/kefir: 2 dl
- gyümölcsturmix: 3 dl (2 dl zsírszegény tej, 1/2 banán vagy narancs vagy alma vagy 1/2 pohár bogyógyümölcs)
- 1 nagy alma, őszibarack, narancs, 1 pohárnyi bogyógyümölcs (pl. eper, ribizli, málna), 1 közepes banán vagy 1 közepes tálka saláta (zöldség vagy gyümölcs)
- müzli/gabonapehely: 3 evőkanál (4 dkg)



Ebédre fogyasztható ételek adagjai:

- leves: 3 dl (levesbetét: kb. 2 púpozott evőkanálnyi, pl. főtt cérnametélt)
- párolt zöldség, főzelék: egy lapos tányér fele (25-30 dkg)
- szárazhüvelyesekből (pl. bab, lencse) főzelék: 2-3 merőkanálnyi (kb. 15 dkg)
- rizs/tészta (nyersen): 8-10 dkg
- burgonya: 20 dkg
- mártás: 1 kis pohárnyi (kb. 15-20 dkg)
- zöldséges egytálétel/rakott étel/töltött zöldség: 25 dkg (1-2 evőkanálnyi, kb. 3-5 dkg zsírszegény tejföllel)
- színhúsok: 1 tenyérnyi vékony szelet hús (10 dkg), 1 nagyobb halfilé (15 dkg), 1 egész kisebb csirkecomb, 2 db vagdalt pogácsa/húsgombóc/tojásropogós, húspuding 8-10 dkg, zöldséges húragu 20 dkg (hús ebből 8 dkg)



Hideg **vacsora** a reggeli ételleivel egyezik meg, míg a meleg vacsora az ebéddel.

1 adag zöldség-gyümölcsnek felel meg:

1 nagy paprika, paradicsom, 1 nagy alma vagy őszibarack vagy 1 közepes tálka saláta vagy 80 g száraz vagy 120 g friss/fagyasztott hüvelyes vagy 1 pohárnyi bogyós gyümölcs vagy 2 dl smoothie.

1 adag gabonaféle és keményítőtartalmú zöldség:

1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle), vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli vagy 3 ökölnyi (20-25 dkg) burgonya.

1 adag hús, halnak felel meg:

1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús, 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott, 2 db vagdalt pogácsa.

1 adagnak felel meg 1 db tojás.

1 adag tej-tejterméknek felel meg:

2 dl tej vagy joghurt vagy kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt.



Folyadék:

1 adag, azaz 1 pohár 2,5-3 dl folyadék (víz). A gyümölcs- és zöldséglevelek, cukortartalmú teák, üdítőitalok, turmixok, tejes italok (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben javasoltak.



5. Mintanapok receptekkel



Első nap

Reggeli:

Zöldséges túrókrém (150 gr) + 1 közepes szelet kenyér (70 gr) + paradicsom

Tízórai:

1 pohár natúr joghurt (150 gr), 1 db cukormentes zabszelet (45 gr)

Ebéd:

Egybensült zöldséges vagdalt (200 gr) basmati rizszel (80 gr)

Uzsonna:

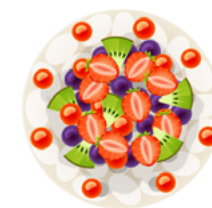
Zabpelyhes smoothie (250 gr)

Vacsora:

Rántotta (3 tojásból) + 1 közepes szelet kenyér (70 gr) + jégcsapretek

Energia: 1829 kcal, F: 90 gr, Zs: 74 gr, CH: 208 gr

Második nap



Reggeli:

Gyümölcsös túrós zabkása (400 gr)

Tízórai:

1 db körte (150 gr), mandula (50 gr)

Ebéd:

Sajtos-sonkás csirkemell (200 gr) édesburgonyával (250 gr)

Uzsonna:

Lencse chips (40 gr), kaukázusi kefir (300 gr)

Vacsora:

Aszalt paradicsomos padlizsánkrém (150 gr) + 1 közepes szelet kenyér (70 gr)

Energia: 1857 kcal, F: 98 gr, Zs: 71 gr, CH: 206 gr

Harmadik nap



Reggeli:

Gombapástétom (150 gr) + 1 közepes szelet kenyér (70 gr) + paprika

Tízórai:

1 müzliszelet (20 gr), natúr kölesgolyó (50 gr)

Ebéd:

Zöldséges quinoa saláta (250 gr) csirkemellel (150 gr)

Uzsonna:

Túrós snidlinges zabgolyó (8 db)

Vacsora:

Csicseris-brokkolis sonkás tojás muffin (3 db)

Energia: 1820 kcal, F: 128 gr, Zs: 66 gr, CH: 178 gr

Receptek



Zöldséges túrókrém (2 adag)

25 dkg sovány tehéntúró, 10 dkg kígyóuborka, 5 dkg kaliforniai paprika, 10 dkg retek, 1 dl natúr joghurt, só, bors, petrezselyem, petrezselyem, fokhagyma

Egybensült zöldséges vagdalt (4 adag)

160 dkg sertéscomb, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg cukkini, 20 dkg spenót, 3 szál újhagyma, petrezselyem, 1 tojás, 3 gerezd fokhagyma, 1 fej vöröshagyma, só, bors, 1 ek. mustár

Elkészítés: a zöldségeket reszeld le, illetve a hagymaféléket kockázd fel, majd keverd össze a sertéshússal, mehet hozzá a tojás, mustár, só, bors, citrom, petrezselyem, kb. 200 fokon 1 órát süsd.

Zabpelyhes smoothie:

50 gr zabpehely, 2 dl tej, 2 dl víz, 1 db alma, 1 db körte



Gyümölcsös túrós zabkása

50 gr zabpehely, 1,5 dl tej, 1,5 dl víz, 10 dkg túró, 10 dkg fagyasztott erdei gyümölcs

Aszalt paradicsomos padlizsánkrém (2 adag)

25 dkg padlizsán, 1 evőkanál light majonéz, 1 evőkanál olívaolaj, 1 gerezd fokhagyma, 5 dkg aszalt paradicsom, bazsalikom, só, bors

Gombapástétom (2 adag)

20 dkg csiperkegomba, 2 főtt tojás, fél fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, pirospaprika, 1 tk. mustár, só, bors, 2 ek. olívaolaj

Zöldséges quinoa saláta (2 adag)

10 dkg quinoa, 25 dkg brokkoli, 20 dkg sütőtök, 20 dkg gránátalma, 5 dkg póréhagyma csíra, só, olívaolaj

Túrós snidlinges zabgolyó

10 dkg zabpehely, 20 dkg túró, fél dl natúr joghurt, 2,5 dkg sajt, só, bors, snidling

Csicseris-brokkolis sonkás tojás muffin (2 adag)

10 dkg brokkoli, 10 dkg főtt csicseriborsó, 4 tojás, 4 dkg sonka, só, bors

Elkészítés: 200 fokon 20 percig süsd, csak a brokkolit kell előfőzni, a többi mehet már egyben.



Összegzés

Ahogy az a fentiekből is kiderült, az egészséges életmódra való törekvés nem azt jelenti, hogy bizonyos élelmiszercsoportokat teljesen ki kell iktatnunk az étrendünkből, csupán a mennyiségi korlátok bevezetése szükséges. Ugyanúgy beleférhet az étrendbe egy-egy gyorséttermi étel, ahogyan egy szelet totál-brutál sütemény is néhanapján, a lényeg a fogyasztási mennyiségekben, illetve a gyakoriságban áll.

Ne legyen tehát lelkiismeret furdalásod, ha megkívánsz egy cukrosabb, ne adj isten, zsírban tocsogóbb falatot, nyugodt szívvel fogyaszsd el, viszont figyelj arra, hogy zömében hasznosabb tápanyagforrásokból állítsd össze az étrended. ;)

A következőkben nézzük át a fontosabb fogalmakat!

Fogalmak

Energia: munkavégző képességet jelent. Kalóriákban mérik. Az a hőmennyiség, amely az egyes tápanyagok elégetése során keletkezik az anyagcserére során a sejtekben.

Tápanyagok: olyan vegyületek, amelyek szükségesek a sejtek, szövetek felépítéséhez, regenerációjához, megújulásához.

Makrotápanyagok: ide tartoznak a fehérjék, a szénhidrátok, a zsírok és a víz is, napi bevitelük pedig 1 gramm felett van.

Mikrotápanyagok: a vitaminok és az ásványi anyagok csoportja, belőlük kevesebb, mint 1 gramm szükséges napi szinten.

Esszenciális tápanyagok: azok a tápanyagok, amiket a szervezet nem képes saját maga előállítani, mindenképpen külső bevitelre szorulunk belőlük azért, hogy ne alakuljanak ki hiánybetegségek.

Fehérjék: alapvető tápanyagok, a felépítésben van szerepük, csak végső esetben energiaszolgáltatók. Építőköveik az aminosavak. A szervezet sejtjeinek, szöveteinek a felépítésében vesznek részt.

Elsőrendű fehérjék: komplettek, vagyis tartalmaznak minden esszenciális aminosavat a megfelelő mennyiségben és arányban. Ezek az állati eredetű fehérjék: húsok, húskészítmények, halak, tojás, tej, tejtermékek.

Másodrendű fehérjék: inkomplett fehérjék, viszont bizonyos esszenciális aminosavakban hiányosak vagy nem a megfelelő mennyiségben tartalmazzák azokat. Ide tartoznak a növényi eredetű élelmiszerek: gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök.

Fehérjék biológiai értéke: a szervezetben való hasznosulás határfokát jelzi.

Szénhidrátok: könnyen hozzáférhető, magas élvezeti értékkel bíró, energiát szolgáltató tápanyagokról beszélhetünk. A szénhidrátok biztosítják a szervezet működéséhez szükséges energiát, ez a tápanyag szükséges minden fizikai tevékenységünkhöz.

Egyszerű cukrok: 1 cukoregységből épülnek fel és nagyon gyorsan szívódnak fel.

Összetett szénhidrátok: több cukoregységből épülnek fel, felszívódásuk pedig az összekapcsolódott egységek számától függ.

Fogalmak

Glikémiás index: megmutatja, hogy az adott élelmiszerben lévő szénhidrát milyen gyorsan szívódik fel a szervezetben. Ez egy számérték, amely a táplálékok besorolását jelenti egy 0-tól 100-ig terjedő skálán, a vércukorszintre gyakorolt hatásuk alapján.

Zsírok: magas energiát szolgáltató tápanyagokról van szó, amelyek szintén elengedhetetlenül fontosak a szervezet egészséges működéséhez, mivel a közhiedelemmel ellentétben nem minden zsír rossz!

Telített zsírok: őket tartják felelősnek a különböző szív-érrendszeri betegségek kialakulásáért, így a bevitelüket erősen korlátozni érdemes.

Egyszeresen telítetlen zsírsavak: antioxidánsokban gazdagok, csökkentik a teljes koleszterin és az LDL-szintet, megakadályozzák az öregedéssel és egyéb degeneratív betegséggel járó oxidációs folyamatokat.

Többszörösen telítetlen zsírsavak: Csökkenthetik az LDL koleszterin szintet, ugyanakkor a HDL szintet is, így aztán az össz.bevitel maximum 10%-át kell, hogy képezzék.

Transzzsírok: növelik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, jelentősen emelik a rossz koleszterin (LDL), illetve csökkentik a jó koleszterin (HDL) szintjét a vérben, továbbá gyulladáskeltő és érfalkárosító hatásuk felgyorsítja az érlemezés kialakulását.

Koleszterin: megtalálható az agyban, a mellékvesében, és az idegrostok hüvelyében, burkában is. A bőrben a nap ultraibolya sugarainak hatására D-vitaminná alakul át. Segíti a szénhidrátok anyagcseréjét (minél több szénhidrátot fogyasztunk, annál több koleszterin termelődik). Elsődleges forrása az életfontosságú mellékvese-szteroid-hormonoknak, mint a kortizonnak és a nemi hormonoknak.

Víz: kitűnő oldószer, szerepe van a táplálékok megemésztésében, a salakanyagok eltávolításában, részt vesz anyagcsere folyamatokban, a testhőmérséklet szabályozásában, valamint a csontok és ízületek beolajozásában.

Dehidratáció: kiszáradás, amely azonban (ha nem súlyos) megfelelő folyadékpótlással könnyen orvosolható.



FELKÉSZÜLTÉL A FOLYTATÁSRA?

Ha elolvastad a kezdő e-bookunkat, reményeink szerint, a táplálkozási alapokkal tisztában vagy és választ kaptál az összes felmerülő kérdésedre. Ez mind nagyon szuper és mi nem is lehetnénk ennél boldogabbak, azonban jogosan kérdezheted, hogy hogyan tovább, hiszen ez tényleg csak az alapja mindennek, viszont nagyon sok olyan témát nem érintettünk, ami igencsak nagy jelentőséggel bír ezen a területen.



VAN EGY NAGYON JÓ HÍRÜNK SZÁMODRA!

Már nagyban folynak az előkészületek a folytatást illetően, hiszen hamarosan napvilágot lát a Maradj Mozgásban e-book II. része, ami pontosan erre a kötetre épül és már inkább a sporttáplálkozás irányába fogunk kacsintgatni, ebben a témában fogjuk boncolgatni a fontosabb tudnivalókat. Nem kell már rá olyan sokat várni, legyetek résen! :)

Addig is azonban tesztelheted a tudásod az imént olvasottakból, mi is kíváncsiak vagyunk rá, hogy mit sikerült elsajátítanod ebből a rengeteg infóból, *keresd fel a Robbantós Brigád oldalunkat és töltsd ki a tesztet!*

Sok sikert kívánunk hozzá! :)



MARADJ MOZGÁSBAN