

Egészséges táplálkozás: mindent mértékkel

Minden része lehet az egészséges napi menünek, a hangsúly az egyéni étrenden van

Bár a vegetáriánus étkezési forma természetes jelenséggé vált, tévhit, hogy minden vegetáriánus egészségesen táplálkozik. Az is téveszme, hogy a kávé csak rossz hatással van a szervezetre, a mézzel és fűszerekkel viszont csínján kell bánni. Nemes Levente dietetikust kérdeztük.

A kiegyensúlyozott táplálkozás titka a tudatosan felépített étrend – nyilatkozta lapunknak Nemes Levente (portrékon) marosvásárhelyi dietetikus. Mivel napjainkban könnyen elérhető, széles termékpalettával áll a vegetáriánusok rendelkezésére, sokan áttérnek az új étrendre, azonban korántsem biztos, hogy ezzel egészséges életmódra váltanak.

Nincs teljesen egészséges étrend

„Az egészséges vegaéletmódhoz jól összeállított étrendre van szükség, mert oda kell figyelni a makro- és mikro- tápanyagok arányára, a tápanyagok forrására, a tápanyagok minőségére, és néha pótolni kell a B12 vitamint. Lehet valaki vegetáriánus és nagyon egészségtelen táplálkozó, viszont csak egy jól átgondolt, tudatosan felépít-



tett, állati eredetű élelmet mellőző étrend lehet egészséges” – magyarázta a szakember. A hús magas biológiai értékkel bíró fehérjeforrás, fejlődéstani szempontból jelentős szerepet játszott a homo sapiens kialakulása során. Napjainkban azonban a világ bármely részéről elérhetőek számunkra bizonyos növényi fehérjeforrások, és ezek helyes párosításával pótolni lehet a húshoz hasonló biológiai értékű fehérjét. Nemes Levente több mint tíz éve foglalkozik a táplálkozás tudományával, és határozottan állítja: a teljesen egészséges étkezés fogalma a gyakorlatban nem létezik többek közt genetikai, hormonális, enzimikus különbségek okán. Viszont egy jól átgondolt, személyre szabott étrendterv – függetlenül attól, hogy vegetáriánus vagy húsos – nagyon egészséges lehet.

„A hús csupán egy, a számos más faktort tartalmazó egyenletben. Én is szeretném, ha mindössze a húsevésen vagy mellőzésén alapulna az egészséges táplálko-

zás, de ez távolról sem ilyen egyszerű” – szögezte le a dietetikus. A túlsúly vagy cukorbetegség előidézői az édességek, a szénhidrát tartalmú ételek is lehetnek, a nassolás teljes kihagyására azonban nincs szükség. Nemes Levente szerint a probléma nem a csipegetéssel van, hanem azzal, hogy sokan nem tudnak megállni három kocka csokoládénál. Akár szénhidrátból, fehérjéből vagy zsírból fogyasztunk túl sokat, elhízás veszélyének tesszük ki magunkat. Ha tisztában vagyunk azzal, hogy szervezetünknek mennyi energiára van szüksége, illetve, hogy ezt miből nyerhetjük ki, a mértékletes nassolás is az egészséges étrend része lehet.

Figyeljünk a szervezetünk reakcióira

Sokan az egészséges étkezés bevezetésére törekedve naphosszat az internet gasztroblogjait bújják, és szakember eligazítása helyett megosztó információkra bukkannak, amelyek nem segítik elő a jó döntést. A kávéfogyasztás károsságát illetően sem egyértelmű a válasz. „Bizonyos genetikai polimorfizmusok, amelyek a májnak a koffein lebontásáért felelős enzimeit befolyásolják, erősen meghatározzák, hogy valakire jótékony vagy kártékony hatással van a kávé. Pontosan csak genetikai teszt útján lehet megbizonyosodni efelől, viszont túlzásba semmiképp sem szabad vinni a kávézást. Ellenben, ha a táplálkozásunkban és életstílusunkban minden más rendben van, akkor a kávéfogyasztás negatív hatása elenyésző a nem megfelelő enzimek esetében is” – magyarázta Nemes Levente. A teázás ugyanakkor jó szokásnak tekinthető, főleg ha más, nemkívánatos italok, például szénsavas üdítők és energiaitalok fogyasztását előzi meg. Az ízesítésre oda kell figyelni: a rengeteg cukor vagy méz használata épp annyira energiadússa teheti a teát, mint bármelyik szénsavas üdítő, és hosszútávon, a sok könnyen felszívódó szénhidrát károsan hat a szervezetre. A dietetikus felhívta a figyelmet: ha mézzel ízesítjük a teát, várjunk, amíg a folyadék langyosra hűl, mielőtt belekanalazzuk a mézet.

A kávéhoz hasonló a helyzet tejfogyasztás esetén is. Bár nagymamáinktól, édesanyáinktól gyerekkorunkban rendszeresen hallunk jótékony hatásairól, és valóban értékes kalcium-, kolin-,



A hús magas biológiai értékkel bíró fehérjeforrás, napjainkban azonban számos növényi fehérjével helyettesíthetjük

d-vitamin- és fehérjeforrás, a szervezetek más-más módon reagálnak a laktózra. Ha puffadást vagy bármilyen kellemetlenséget okoz a tej, laktózimert-furdalás nélkül ki lehet hagyni, mivel rengeteg más táplálékforrás áll a rendelkezésünkre, amelyekkel helyettesíteni lehet a tejben található vitaminokat. Ha fogyasztása nem okoz gondot, sőt kellemes, akkor gyakran lehet inni.

A bio valóban egészségesebb

A biofeliratos csomagolással ellátott ételeket sokan messziről kerülik, ám a biorészes korántsem csak a cukorbeteg vagy diétás emberek kiváltsága. A táplálkozási szakértő elmondta: ahhoz hogy a termelő megkapja a biohitelesítést, rengeteg követelménynek kell megfelelnie, tehát ezek a termékek valóban kevesebb vegyszert és hormont tartalmaznak.

„Ha lehetőségünk van rá, mindenképp válasszunk az üzletekben olyan élelmiszereket, amelyek előállításához kevés kemikáliát használtak, vagy teljesen természetes úton kerültek a polcra. Ugyanakkor ezeknek a vegyszereknek a káros hatását durván eltúlozza a közhiedelem, többek közt a sokkoló címekkel kiegészítést vadászó portálok” – véli Nemes Levente. Ennek egyik negatív következménye az, hogy sokan hajlamosak felvenni az áldozat szerepét mondván, úgyis mind egy mit esznek-iznak, mert mindent beszennyeznek és végső soron egészségtelenné tesznek.

A csak természetes anyagokból készült élelmiszerek népszerűsége mellett a sokszor természetes gyógyírként használt növények is egyre népszerűbbek, a jótékony hatású fűszerekkel ugyanakkor csínján kell bánni. A legtöbb fűszer sok pozitív tulajdonsággal rendelkezik, ésszerű használatuk hatásos eszköz lehet az egészséges étrend felépítésében. Ugyanakkor túlzott és tudatlan fogyasztásuk negatív következményekkel járhat. Például a fahéj erős antioxidáns és 2-es típusú diabéteszben is segít-

het az inzulinszint egyensúlyban tartásában, de magas kumarintartalma miatt túlzott fogyasztása toxikus hatást fejthet ki a májra.

Óvatosan a fehér kenyérrel és a kései vacsorával

Napjaink egyik népszerű gasztrovitájának tárgyát a fehér és barna kenyér, illetve a rizs közötti különbségek adják. Nemes Levente elmondta, a fehér kenyérből és rizsből bizonyos rostok, vitaminok és ásványok hiányoznak, mivel kiürülnek a feldolgozás során, a rostok jelenléte pedig korlátozza a kenyérben és rizsben található szénhidrát felszívódását, ami ugyancsak pozitív következmény. Viszont a fehér kenyér elkötelezettjeinek sem kell elkeseredniük, a napi étrendnek ugyanis a kenyér csupán egyetlen faktora. A barna kenyérben található rostokat és vitaminokat más élelmiszerrel is lehet pótolni, a felszívódás sebességét pedig szabályozhatjuk azzal, amit a rizs vagy kenyér mellé fo-

rolja, hogy nem szabad a krumplit hússal párosítani, az olívaolaj nem hizlal, az egészséges étrend magas és fűvérszóról szól, költséges és időt igénylő egészségesen táplálkozni. A különböző csodaszereknek minősített étrendkiegészítők is veszélyesek lehetnek a maguk módján, ha ugyanis nem figyelünk arra, hogy mit eszünk egész nap, bármilyen gyógyszert válasszunk is, nem válunk egészségesebbekké.

Vigyázzunk az üres kalóriákkal

„Ahogy nem találták még fel azt az univerzális kesztyűt, amely mindenre tökéletesen talál, így nincs egyetlen étrend sem, amely mindenre egyforma hatást gyakorol. A legfontosabb, hogy személyre szabottan alakítsuk ki a menüt. Fontos, hogy energetikai szempontból tudjuk, mennyi táplálékra van szüksége szervezetünknek, és ehhez tartjuk magunkat, másként az elhízás elkerülhetetlen” – hangsúlyozta a dietetikus. Hozzátette, a napi kalóriamennyiséget változtatás nélkül felosztani, hogy meg-

Egy jól átgondolt, személyre szabott étrendterv – függetlenül attól, hogy vegetáriánus vagy húsos – nagyon egészséges lehet.

gyasztunk. Estére ugyanakkor lassul az anyagcserénk, csökken az alap metabolizmusunk, a szervezet készül a pihenésre, így a vacsora fokozottan oda kell figyelni. „Sokan a pörgős élet vagy egyszerűen rossz szokás miatt estére hagyják a nap legnagyobb étkezését, és ez könnyen elhízáshoz vezethet. Ha a napközbeni táplálkozásunk a helyén van, a vacsora belefér este hat óra után is, viszont azok számára, akik túlsúllyal küzdenek, és nehezen tudnak étkezéskor önkormányozottan győztesen lenni, hasznos eszköz lehet, ha az esti órákban már nem fogyasztanak tömény fogásokat” – javasolta a szakember. Nemes Levente számos étkezési tévhitre felhívta a figyelmet. A klasszikusok közé so-

felelő mennyiségű fehérjét, zsírt és szénhidrátot is adjunk a szervezetnek. Úgy kell felosztanunk, hogy a nap folyamán mindig elérhető legyen a szervezet számára, így aktivitásunktól függően ez lehet akár 5–6 étkezés is, de semmiképp sem kevesebb, mint három. Ugyanakkor kerülnünk kell az üres kalóriákat, vagyis az olyan ételeket, amelyek csak energiát biztosítanak, mivel a szervezet optimális működéséhez vitaminokra, ásványokra, nyomelemekre van szükség. Minél feldolgozottabb egy élelmiszer, annál nagyobb az esélye, hogy csupa üres kalóriát tartalmaz – magyarázta a marosvásárhelyi szakember.