

Európában a magyarok számítanak a legelhízottabb nemzetnek egy friss jelentés szerint

Több mozgás és alvás a kövérség ellen

Európában a magyarok számítanak a legelhízottabb nemzetnek a Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (OECD) friss jelentése szerint. A szakemberek az elhízás és szövődmenyes betegségei megelőzéséért többi között változatos étkezést, kisebb adagokat, több mozgást és 7-8 óra alvást javasolnak.

A magyarok számítanak Európa legelhízottabb nemzetének, és világszinten is a negyedik helyen állnak – közölte a Magyar Elhízástudományi Társaság (MET) a Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (OECD) legfrissebb jelentését idézve az MTI-vel. A közleményben azt írták, a szakemberek adatai szerint a magyar felnőtt lakosság több mint kétharmada túlsúlyos vagy elhízott, tehát három felnőttből kettő kisebb vagy nagyobb testsúlyproblémával küzd. Az országos tápláltságiállapotvizsgálat 2009-es és 2014-es adataiból az is kiderült, hogy nő az elhízás mértéke, egyre több túlsúlyosból lesz elhízott, valamint az elhízás is egyre súlyosabb – tettek hozzá.

A MET a közleményben az elhízás és szövődmenyes betegségei megelőzéséért többi között változatos étkezést, kisebb adagokat, több mozgást és 7-8 óra alvást javasol.

Visszafordítható az elhízás

Az elhízás több mint húszféle szövődmenyes betegséget okozhat, közülük a leggyakoribbak a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri megbetegedések, a II-es típusú diabétesz és egyes daganatos megbetegedések. Kezelésének legjobb

módja az életmódváltás, súlyos esetben azonban csak gyógyszerrel, műtéttel lehet orvosolni. Amint az elhízástudományi társaság honlapján olvasható, az elhízás csak 1950-ben jelent meg önálló betegségként a betegségek nemzetközi osztályozásában, de annál gyorsabban vált világméretű egészségügyi problémává. Az 1980-as évek óta az elhízás előfordulása megközelítően megháromszorozódott Európa országaiban. Az emberek többsége manapság is úgy tekint az elhízásra, mint egy állapotra, és nem úgy, mint egy betegségre, pedig tény, hogy az elhízás krónikus, visszatérő betegség, amellyel az érintetteknek – hasonlóan más krónikus betegségekhez – élethosszon át kell foglalkozniuk. A jó hír az, hogy az elhízás megelőzhető, visszafordítható és kezelhető, még a különösen súlyos esetekre is van már megoldás.

Mielőtt előre szaladnánk, fontos tisztázni a fogalmakat. Az elhízás legegyszerűbb osztályozására az úgynevezett testtömeg-indexet (BMI) használják. A BMI a kilogrammban mért testtömeg és a méterben mért testmagasság négyzetének a hányadosa, ami iránymutató lehet az egészségi állapotunkról. Ezen arányszámok határozzák meg, hogy valaki sovány



A szakértők azt javasolják, az elhízás ellensúlyozásaként érdemes naponta, rendszeresen gyalogolni

(<18,5)vagy normál testsúlyú (18,5–25), túlsúlyos (25–30) vagy elhízott (>30). Napjainkban már az elhízás további alcsoportjait különböztethetjük meg súlyossági fok alapján.

Fokozatosan növelni a mozgásaktivitást

A Magyar Elhízástudományi Társaság (MET) öt pontból álló ajánlást fogalmazott meg az elhízás és szövődmenyes betegségei megelőzése érdekében. Végigolvasva ezeket egyértelműen kiderül, hogy megelőzni egyszerűbb, és nem mellékesen olcsóbb, mint a már

kialakult betegség és a hozzá köthető egyéb terhek kezelése. Mint írják, étkezzünk változatosan, de felezzük le fő és kísértkezőseink adagját, minden étkezésünk tartalmazzon friss zöldségből, gyümölcsből készült ételt, figyeljünk folyadékfogyasztásunkra. Fokozatosan növeljük mozgásaktivitásunkat, ajánlott a legegyszerűbb mozgásforma, a gyaloglás, ennek napi adagja néhány percről 60 percre vagy 10 000 lépésre növeleendő. Aludjunk lehetőleg 7-8 órát, ebből lehetőleg éjjel előtt 2 órát, nem túlfutott, kiszellőztetett helyiségben, lefekvés előtt 2 órával

ne étkezzünk, és ne akkor edzzünk.

Egyéni stresszoldásunkat aktív szabadidős programokkal, sporttal, kirándulással, táncokkal, kulturális tevékenységgel biztosítsuk. Életmódunk legyen napi és heti ritmust követő, dohányfüstmentes, csökkentsük az alkoholfogyasztást, csak a legszükségesebb vegyszereket, kozmetikumokat használjuk háztartásunkban, és csak kezelőorvosunk által előírt gyógyszereket, illetve táplálék-kiegészítőket szedjünk

KISS JUDIT

Menta, sütőtök, zellerszár - krémlevesek zöldségből, gyümölcsből

Újragondolt tárkonyos krumplikrémleves

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 3 liter alaplé, 2-3 cikk fokhagyma, ízlés szerint ecetes tárkony, 1 dl tejszín, só, bors, császárszalonna, kevés olaj, újhagyma.

Elkészítése: A burgonyát meghámozzuk, és kockára vágjuk, a fokhagymát megpucoljuk, ésatárkonnyal együtt apróra vágjuk. Az alaplé felforraljuk, hozzáadjuk a burgonyát, sózzuk és borsozzuk, majd puhára főzzük és összeturmixszoljuk. Végül hozzáadjuk a tejszínt. Píritott császárszalonnával és apróra vágott zöldséggel fogyasztjuk.

Sütőtökös-babos krémleves

Hozzávalók: 15 dkg sütőtök, 10 dkg szemes bab (beáztatva egy éjszakára) 1 nagy fej hagyma, 2 cikk fokhagyma, 1/2 teáskanál őrölt kurkuma, 1/2 teáskanál koriandermag összetörve, 1/2 teáskanál római kömény, 10 dkg paradicsom konzerv, só, bors, kevés olaj, petrezselyemzöld, tökmag, főzőtejszín.

Elkészítése: A sütőtököt meghámozzuk, és kockára vágjuk. A beáztatott babot sós vízben előfőzzük. Kevés olajban a kétféle hagymát aprítva megdinszteljük, megszórnuk a fűszerekkel, majd hozzáadjuk a ba-

bot és a sütőtököt, felöntjük kb. 2 dl vízzel és a paradicsommal. Addig főzzük, amíg megpuhul a bab és a sütőtök. Amikor elkészült megszórnuk apróra vágott petrezselyemzölddel, összeturmixszoljuk. Tálaláskor píritott tökmaggal megszórnuk, illetve főzőtejszínt csepegtetünk rá.

Mentás gyümölcsleves

Hozzávalók: 15 dkg sárgadinnye, 3 darab nektarin, 1 marék ribizli, 1,5 dl tejszín, 2 evőkanál juharszirup, 3-4 csepp lime-illóolaj, 3-4 csepp fahéjillóolaj, 1 teáskanál vaníliaaroma, friss mentalevél ízlés szerint.

Elkészítése: A gyümölcsöt egy nektarin kivételével a tejszínnel

együtt turmixgépbe tesszük, és pépesítjük. Hozzáadjuk a juharszirupot, az illóolajakat, a vaníliaaromát és mentát aprítva, összekeverjük, majd behűtjük. Néhány óra múlva kockára vágott nektarinnal tálaljuk.

Fokhagymás padlizsánkrémleves píritott császárszalonnával

Hozzávalók 4 személyre: 2 nagyobb padlizsán, 1 nagy paradicsom, 4 cikk fokhagyma, 1 fej hagyma, 1 dl tejszín, 2,5 dl zöldség alaplé (de lehet vízzel is készíteni), só, kevés olívaolaj, a tálaláshoz 10 dkg császárszalonna.

Elkészítése: A padlizsánokat egy fémlapon, közepes lángon meg-

sütjük. Hűlni hagyjuk. Amikor kihűlt meghámozzuk a padlizsánt, és kockára vágjuk. Egy edényben kevés olajt hevítünk, az apróra vágott hagymát megpároljuk benne, hozzáadjuk a padlizsánt és a meghámozott, kockára vágott paradicsomot. Felöntjük alaplével és vízzel, sózzuk és rövid ideig főzzük. Belerakjuk a meghámozott apróra vágott fokhagymát, majd botmixerrel pürésítjük. Végül a tejszínnel dúsítjuk. Tálaláskor píritott császárszalonnát kínálunk hozzá vagy sajtos píritóst.

Kakukkfűves sültkarfiol-krémleves

Hozzávalók 4 személyre: 1 fej karfiol, 1 fej hagyma, 3 cikk fokhagyma, olívaolaj, só, bors, kakukkfű ízlés szerint, 1 liter húsalaplé, 15 dkg cheddar sajt reszelve, píritott bagettseletek a tálaláshoz, valamint 2 dl tejföl.

Elkészítése: A süttöt előmelegítjük 200 fokra. A karfiolt leszedjük a torzsájáról, és rózsákra szedjük. A fokhagymát megpucoljuk. A karfiolt és a fokhagymát meglocsoljuk olívaolajjal, megszórnuk sóval és kakukkfűvel, és egy tepsibe rakjuk, 30 percig sütjük. Közben elkészítjük az alaplevet. Meghámozzuk a hagymát, és apróra vágjuk. Kevés olajban megpároljuk, felöntjük alaplével, fűszerezzük kakukkfűvel, borssal és

sóval ízesítjük, majd amikor a karfiol-fokhagyma megsült hozzáadjuk. A végén hozzáadjuk a reszelt sajtot, a levest turmixoljuk, és tálaláskor tejfölt adhatunk hozzá. Píritással fogyasztjuk.

Kurkumás zellerszár krémleves píritott dióval

Hozzávalók: 1 tasak zellerszár (kb. 50 dkg), 2 darab krumpli, 1 fej hagyma, 1 evőkanál vaj (vagy olaj), 2 evőkanál őrölt kurkuma, só, fehér bors, 1 teáskanál házi ételízesítő, ízlés szerint gyömbér (elhagyható, ha nincs), 2 dl főzőtejszín, 5 dkg dió.

Elkészítése: A zellerszárakat megmossuk, nagyobb darabokra vágjuk, majd 1-2 evőkanál vajon pároljuk, hozzáadjuk a hagymát és együtt pároljuk. Közben a krumplit meghámozzuk, kockára vágjuk, és a zellerhez keverjük. Felöntjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi, sózzuk és borsozzuk, hozzáadjuk az ételízesítőt, a gyömbért és a kurkumát, majd puhára főzzük. Amikor a zöldségek megpuhulnak, botmixerrel pépesítjük, majd a tejszínt hozzáöntjük és összemelegítjük. A diót száraz serpenyőben megpíritjuk, és a leveshez kínáljuk. Píritott kenyérkockát is adhatunk mellé.

GYÖRGY OTILIA

