

#székelyföldi étrend  
#egészség #hagyományos konyha  
#mezőgazdasági támogatások  
#sajtóhistorikum #1918  
#munkaszüneti napok  
#minimálbér



# Látóter

A SZÉKELYHON-NAPILAPOK HAVONTA MEGJELENŐ KÖZHASZNÚ TÁJÉKOZTATÁSI MELLÉKLETE  
2018. DECEMBER 3., HÉTFŐ / I. ÉVFOLYAM, 2. SZÁM / 4 OLDAL

## Minden hájjal megkent étrend

Egészségesebbek a házi húskészítmények, de az életmódhoz kell igazítani a kalóriabevitelt

● **Egészségtelen-e vagy sem a székelyföldi konyha?**  
– Szász Hunor dietetikus szerint inkább fogyasszuk gyakrabban a szénhidrátban és zsírban gazdag hagyományos étkeket, mint a boltokban kapható, mesterségesen előállított, számos adalékanyagot tartalmazókat. Fontos ugyanakkor, hogy ez esetben is figyeljünk oda a helyes táplálkozásra, mint például a mértékletességre és a napi ötszöri étkezésre.

MOLNÁR RAJMOND

A székelyföldi konyháról leggyakrabban a kürtőskalács, a pityókás tokány, a töltött káposzta vagy épp a krumpolis kenyér jut eszébe. Szász Hunor, a Csíkszeredai Megyei Sürgősségi Kórház dietetikusa szerint bár ezek mind finom és hagyományos ételek, szénhidrátból és zsírból mérsékelt mennyiséget tartalmaznak, ami viszont mértéktelenül fogyasztva rendkívül káros az emberi szervezetnek.

### Változnak az idők

Köztudott – mondta a szakember –, hogy az itt élők étrendjét az évszázadok során az időjáráshoz, a földrajzi körülményekhez, illetve a gazdasági helyzethez kellett igazítani. Az így kialakult étrendnek jó és rossz oldala is van. A házi készítésű ételek nem tartalmaznak annyi mesterségesen előállított adalékanyagot, mint a boltban vásároltak, így azok az ennyival, amelyeket saját kezűleg állítunk elő, sokkal egészségesebbek. Viszont amennyiben mértéktelenül fogyasztjuk a hagyományos székely élelmiszereket, könnyen „át lehet esni a ló túloldalára”. Például a füstölt, fűszeres, sós ételek növelik a vérnyomást és a koleszterinszintet, a nagyon zsírosak megterhelik a májat és az epét, a cukros élelmiszerek pedig a vércukorszintet emelik meg. Így a cukorbetegség – szövődésével együtt – a helytelen táplálkozásból fakadó egyik leggyakoribb kór térségünkben, ahogy egyébként világszerte is, de meg lehet említeni a magas vérnyomást, a túlsúlyosságot és a daganatos betegségeket is, amelyek kialakulásában mind-mind közre játszik a helytelen étrend.

„Sokan az idők során nem hangolták össze étrendjüket környezetükkel, testi szükségleteikkel,

fizikai aktivitásuk mértékével. Például, akik a múltban fizikai, mezei munkát végeztek, azoknak több kalóriára volt szükségük, viszont utódaik ugyanazzal az étrenddel kisebb erőfeszítéssel végeznek ugyanannyi kalóriamennyiséget bevéve nap mint nap. A helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód tökéletes kombináció a szív- és érrendszeri betegségek, illetve a cukorbetegség kialakulásához” – fogalmazott.

### Túl édes élet

„Egy másik oka az említett betegségek elterjedésének a kész vagy félkész élelmiszerek fogyasztása, amelyek olyasmint is tartalmazhatnak, amire szervezetünknek egyáltalán nincs szüksége. A statisztikák szerint míg az '50-es '60-as években egy ember átlagosan 2 kg cukrot fogyasztott egy év alatt, 2016-ra ez a mennyiség 35 kg-ra nőtt. És folyamatosan növekszik, hiszen igaz, hogy a házi készítésű hústermékekben nincs cukor, de ha megnézzük az üzletieket, például a felvágottakat, azokban sajnos előfordul” – magyarázta Szász Hunor. Ennek kapcsán fontosnak tartotta kiemelni, hogy a házi előállítású élelmiszer jóval olcsóbb és egészségesebb a nagyáruházakban kaphatóknál. „Ha van rá lehetőség, miért ne éljünk vele? Ugyanakkor a cukros, szénsavas üdítők helyett gyümölcslevet kellene inni, édességek helyett aszalt gyümölcsöt ajánlott fogyasztani.



Vissza a hagyományozhoz.  
A dietetikus szerint inkább házi kolbászt fogyasszunk mértékkel, mint bolti felvágottat

▲ KORÁBBI FELVÉTEL: LUKÁCSI LEHEL

tani. Boltban vásárolt felvágottak helyett célszerűbb tartósítószerrel és adalékanyagokkal nem tartalmazó házi étkeket enni” – hangsúlyozta.

### Miből mennyi ajánlott?

Étkezéskor fontos ugyanakkor a mennyiség is, nem csak a minőség, illetve a helyes étkezési program betartása. „A napi fő étkezések mennyisége és időzítése nagyban befolyásolja egészségünket ajánlott napi ötször étkezni kisebb adagokban” – mondta a szakember. Erre példaként fel lehet hozni az úgynevezett élelmiszer-piramist, amely elfogadott szemléltető ábra a helyes táplálkozás megértéséhez. Az illusztráció a különböző ételcsoportokat osztja fel, ajánlott beviteli mennyiségük szerint. A klasszikus ábra alapján a gabonafélék – amelyekből a

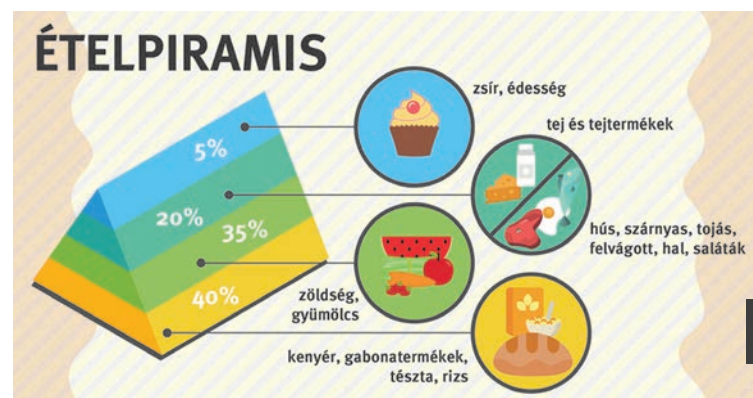
teljes kiőrlésűek a jobbak –, illetve a zöldségek és gyümölcsök helyezkednek el, majd feljebb haladva a tejtermékek és húsok, a piramis csúcsán pedig a cukrok és zsírok találhatók. A cikkhez mellékeltem ábra értelmezése egyszerű: minél feljebb haladunk, annál kevesebbet ajánlott fogyasztanunk az adott élelmiszercsoportból.

„Az egészséges táplálkozáshoz szükség lenne az ezzel kapcsolatos információk terjesztésére az oktatási intézményekben, akár már óvodáskortól. Emellett közérdekű reklámokon és egészségügyi programokon keresztül is nevelni kellene a társadalmat. Szigorúbb törvények is szükségesek lennének: például az iskolák környékéről el kellene tiltani a gyorsbüféket” – vélekedett a dietetikus.

### „Ipari” zöldségek, gyümölcsök

A házi nem csak a húskészítmények esetében egészségesebb a boltinál. Jobban tesszük, ha a gyümölcsöt és zöldséget sem áruházból szerezük be, azok ugyanis a szervezet számára szükséges nyomelemből keveset, kemikáliákból viszont annál többet tartalmazhatnak. Székely

Csaba nyugalmazott agrármérnök mutatott rá erre, akitől arról érdeklődtünk, mennyire különböznek tápértékben, ízben és az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen vitaminok, ásványi anyagok tartalma szempontjából azok a zöldségek és gyümölcsök, amelyeket áruházakban, boltokban vásárolunk, azoktól, amelyeket mi termelünk meg vagy östermelőktől veszünk. A szakember hangsúlyozta, a mesterségesen, a szükségesnél sokkal rövidebb idő alatt érlelt zöldségeknek és gyümölcsöknek már az ízük sem az igazi, nem beszélve arról, hogy a rövid termesztési idő alatt nem gyűlnek fel bennük a szükséges mennyiségű vitaminok, ásványi anyagok. Noha az áruházakban vásároltak külsőre nem hagynak kívánnivalót maguk után, a mutatós zöldségek és gyümölcsök előállításához valójában rengeteg vegyszerre van szükség, ami különösen káros a szervezetre. Célszerűbb tehát magunknak megtermeszteni vagy helyi termelőktől beszerezni, akik hagyományos módon termesztik a zöldségeket és gyümölcsöket.



▲ INFOGRAFIKA: TÓTH SZILÁRD