



Kivehető
Heti
tévéműsor

Liget

A SZÉKELYHON HETENTE MEGJELENŐ ÉLETMÓD-KIADVÁNYA
2022. NOVEMBER 18., PÉNTEK • V. ÉVFOLYAM, 46. SZÁM • 12 OLDAL

Az egyik leggyakrabban elhangzó „vád” az egészséges táplálkozással, életmódváltással kapcsolatban, hogy jóval drágább, mint a hagyományos étrend. Manapság, amikor minden élelmiszernek az egekbe szökött az ára, még kevesebben érzik úgy, hogy megengedhetik maguknak az ilyenfajta luxust. Nagy Beáta dietetikust arról kérdezzük, mennyire tévhit, hogy csak drágán ehetünk „egészségesen”.

Legyen mindig zöldség
a mindennapi választásainkban

FORRÁS: PIXABAY.COM

olcsó termékek, ahogy a különleges lisztek, növényi tejek is többé kerülnek, mint a hagyományos. A szakember szerint nem feltétlenül mindig a helyettesítésen kell gondolkodni. Egészséges tud lenni egy étrend attól, hogy az adott élelmiszerek nem szerepelnek benne. De ha például nincs pénzünk többfajta lisztre, de van otthon egy tasak zabpehely, egész nyugodtan le lehet darálni a kívánt mennyiséget minden plusz kiadás nélkül. Marhahúst lehet havonta egy-két alkalommal fogyasztani a heti rendszeresség helyett. Tengeri gyümölcsöket csak különleges alkalmakkor. Az avokádót pedig, ha megfelelő helyről vásároljuk, akkor egy félkilós tasakot már 12-13 lejért beszerezhetünk, és minimum két héttig tudjuk élvezni abban az esetben, ha a zacskóban szereplő avokádók más-más érési stádiumban vannak.

Másrészt nemcsak az alapanyagokon, hanem az elkészítési módon is sok minden múlik, az pedig már nem pénzügyűgő. A hagyományos olajban sütés helyett érdemes párolni az ételünket, vagy airfryerrel elkészíteni, beszerezni olajsprayt, valamint minőségi tapadásmentes serpenyőket és sütőpapírt, ezek ugyanis sok időt, energiát és nem végső sorban kalóriát segíthetnek megspórolni.

Ami tényleg pénzkidobás

Ami a táplálkozási szakember szerint is pénzkidobás, az, ha tényleg beszerzünk négy-öt fajta liszalternatívát, amelyekről nem is tudunk eleget, nem tudjuk, pontosan mire használjuk, de jól hangzott és megvásároltuk, mert egyszer majd jó lesz valamire. Emellett a nagy mennyiségű zöldség és gyümölcsvásárlás szokott pénzkidobás lenni, főképpen az olyanok, amelyeket nem tudunk lefagyasztani, és könnyen romlanak.

Az egész folyamatot azonban a tervezéssel lehet a legköltséghatékonyabbá tenni. A szakember azt ajánlja, hogy mindenképpen bevásárlólistával menjünk az üzletbe, de előtte alaposan mérjük fel, hogy mi is van itthon, mi az, amire szükség van. Ugyanakkor egyhetes étkezési tervvel tudjuk a leginkább megakadályozni az élelmiszerpazarlást, mert így tervezni tudjuk, hogy milyen alapanyag marad egy napról a másikra, és akkor fel is tudjuk használni azt. Ugyanakkor érdemes egy hónapban egyszer szétnézni a fagyasztóban is, nézzük meg, mi az, ami már nagyon rég ki van bontva, és gondolkodjunk a felhasználási módján. A táplálkozási szakember azonban úgy gondolja, hogy egy jó étrend segítség kell legyen, nem pedig teher a pénztárcánknak, időnknak, energiánknak.

Luxus az egészséges étkezés?

Manapság, aki rendszeresen bevásárol, az tudja, hogy minden sokkal drágább, mint ezelőtt egy évvel. Nagy Beáta dietetikus is bevallja, minden konzultációján felmerül a pénzügyi keret kérdése is az ügyfél élelmiszer-preferenciái mellett. „Valószínűleg egy egyszerű saláta elkészítése is többé fog kerülni, mint egy szelet fehér kenyér egy felvágottal, de az egészséges étkezés nem azt jelenti, hogy csak a legexkluzívabb termékeket kell választani ahhoz, hogy egészségesen táplálkozzunk, s mondjuk csak vadrizset, spárgát, tengeri gyümölcsöket vagy vad lazacot fogyaszthatunk, ha életmódváltásba fogunk” – szögezi le rögtön az elején a táplálkozási szakember.

Sokat segít a tervezés

Úgy véli, az egyensúly, a változatoság, az odafigyelés és a befektetett energia tesz egy étkezést egészségesé. Már csak azzal, hogy előre kigondoljuk, hogy mi legyen az ebéd, mit pakoljunk az irodába, vagy akár az egy hétre előre megtervezett étrend is rámutat az esetleges hiányosságokra, vagy arra, ha valami túlzottan sokat szerepel az étkezéseinkben.

Talán a legfontosabb tanács, amit egy pénztárcabarát egészséges étrend összeállításakor meghatározhat Nagy Bea az az, hogy legyen mindig zöldség a mindennapi választásainkban. „Friss zöldség, savanyúság, fagyasztott, de még konzerv is működhet. Az utóbbi három pedig segí-

„Valószínűleg egy egyszerű saláta elkészítése többé fog kerülni, mint egy szelet fehér kenyér egy felvágottal, de az egészséges étkezés nem azt jelenti, hogy csak a legexkluzívabb termékeket kell választani.”

NAGY BEÁTA,
DIETETIKUS



teni tud nekünk a megtakarításban. Nem csak azért, mert eleve olcsóbb, hanem azért is, mert nem vagyunk időhöz kötve az elfogyasztásával. Mondok egy példát: vásárolunk egy fej karfiolt, feléből készül egy karfiolcurry, a másik felét pedig hűtőben felejtjük barnulásig vagy puhulásig. Ha fagyasztottat használunk, sokkal könnyebben szabályozható az adag és a porció anélkül, hogy élelmiszer-pazarlásba futnánk” – magyarázza.

A bio, öko címke többé is kerül

Érdemes tudni, hogy nem kell feltétlenül mindig azt keresni, ami „természetes”, „bio”, „öko”, hiszen a hangzatos címkék gyakran drágább termékeket is rejtenek. Nagy Beáta szerint, ha vagyunk olyan szerencsések, hogy piacról tudunk vásárolni, vagy akár megterem az adott zöldség, gyümölcs a kertünkben, akkor nagyon sokat tudunk megtakarítani a bevásárlásnál. Más esetekben azonban csak akkor érdemes feltétlenül a bio címkével ellátott élelmiszereket választani, ha nem tudjuk minden esetben eltávolítani a héját, mint pl. az alma esetében, főleg, ha gyerekeknek kínáljuk azokat. Azon túl pedig igyekezzünk a szezonális zöldséget, gyümölcsöt lefagyasztani, s azzal is nagyon sokat tudunk segíteni a pénztárcánknak.

Az egészséges étkezés fontos része a többfajta fehérjeforrás. „Ha nem tehetjük meg, hogy mindennap húst fogyasszunk, találjunk alternatívákat a fehérje pótlására, hüvelyes termények például akár konzerv, akár

nyers változatban jók erre, mint pl. a lencse, bab, csicseriborsó, de a tojás és a tofu is jó fehérjeforrás” – mutat rá a szakember. Hozzáteszi, érdemes két-három jó minőségű szénhidrátforrást is beszerezni, mint barna rizs, teljes kiőrlésű tészta, bulgur stb. Ezek lehetnek 2-3 lejjel drágábbak, viszont ez a befektetés igazán megéri hosszú távon. Egy teljes kiőrlésű száraztészta fél kilója 6-7 lej, de alapot tud adni 7-8 étkezésnek – hangsúlyozza a szakember.

Minőség a mennyiség helyett

A minőségi zsiradékok kapcsán megint lehet úgy vélni, hogy az olívaolaj drágább, mint más olaj, viszont a cél nem az, hogy olajban csöpögjön az ételünk, hanem inkább az, hogy az adott zsiradékforrásból minél kevesebbet használjunk. Ugyanúgy a tejtermékek széles skálája is vitatott téma: sokan cserélik növényi alternatívára a hagyományosakat, ami viszont úgyszintén megdobja a bevásárlókosár végösszegét. Ahogy a vaj, a sajtok is egyre többé kerülnek. A táplálkozási szakember azonban azt hangsúlyozza, hogy a tejtermékek kérdésénél a mennyiség a legfontosabb. Nyugodtan megehetünk egy natúr joghurtot vagy görög joghurtot, ehetünk 20-30 g sajtot is, ha úgy kívánjuk, és nincs más egészségi ellenjavallat. Nagyobb mennyiségek azonban már nagyobb energia- és zsírbevitelt jelentenek, és több kiadást is.

A luxusnak tekintett lazac, avokádó, marhahús, tenger gyümölcsei élelmiszer-kategóriák tényleg nem