

menni. Ha szeretnénk, hogy egy dietetikus szakorvos konzultáljon velünk, akkor fizetnünk kell egy magánklinikán vagy orvosi rendelőben. Ráadásul igencsak kevés képzett szakember dolgozik a megyében.

„Jelenleg az egyetlen hely, ahol ingyen kaphat tanácsot ebben a témában a beteg, az a kórház. Aki bekerül, annak segítenek. De fontos lenne a megelőzés, hogy az emberek épphogy elkerüljék a kórházi kezelést” – hangsúlyozta Tar Gyöngyi, aki szerint így éppen azok kerülnek hátrányos helyzetbe, akik amúgy is rosszabbul keresnek, emiatt egészségtelenebbül étkeznek, és nem tudnak odafigyelni a tudatos táplálkozásra. Hiszen hiába tudjuk, hogy az olívaolaj egészségesebb, mint a napraforgóolaj vagy a disznósír, előbbi négy-öttször drágább, így sokszor nem is kérdés, hogy melyiket vesszük le a polcról.

A népegészségügyi igazgatóság vezetője ugyanakkor úgy látja: nemcsak az egyénektől kellene várni a változást, hanem kormányzati szinten is tenni kellene az egészséges életmódért. Példaként Hollandiát hozta fel, ahol a szívinfarktusok számának aggasztó növekedésére reagálva a kormány 30 évvel ezelőtt egy olyan támogatási rendszert vezetett be az alacsony zsírtartalmú termékekre, hogy egyre többen kezdték el ezeket fogyasztani, ennek köszönhetően jelentős mértékben visszaszorult a kór. Romániában is látható eredményei vannak már annak, hogy néhány éve komoly szigorításokat vezettek be a dohányzással kapcsolatban, és kitiltották a cigarettát a vendéglátóipari egységekből. Ennek köszönhetően egyre kevesebben gyújtanak rá – és éppen ez volt a cél.

„Fontos lenne diagnosztizálni a társadalmi szintű problémát, megnevezni, és utána tenni valamit a megoldása érdekében. Már most is vannak olyan magáncégek, amelyek az alkalmazottaknak uszodabérletet biztosítanak, vagy olyan egészséges mozgásformák gyakorlását támogatják, amelyek megvédnek a betegségtől. Jó lenne, ha országos vagy önkormányzati szinten is lennének ilyen kedvezményezések” – hangsúlyozta Tar Gyöngyi.

Már vásárláskor legyünk tudatosak

Elsősorban pénz- és időhiány miatt fordulunk az egészségtelenebb élelmiszerekhez, ilyenkor kerülnek le például a gyorsfagyasztott ételek a polcokról – ezt már dr. Pap Enikő székelyudvarhelyi dietetikus mondja. Holott az otthon elkészített panírozott hús kevesebb adalékanyagot és tartósítószeret tartalmaz, egészségesebb, és lehet, hogy olcsóbb is. De az elkészítése mindenképpen időigényesebb.

„Nagyon fontos lenne, hogy lehetőségeink függvényében minél inkább odafigyeljünk az étkezésünkre. Lehet egész hetes menüt megtervezni és annak megfelelően bevásárolni, akár több napra elkészíteni egy ebédet” – hívta fel a figyelmet a szakember. Arra is rámutatott: ma

A tudatos és egészséges táplálkozás nem bonyolult, ráadásul a térség szerencsés helyzetben is van, mert elérhető az egészséges helyi termékek és alapanyagok

FOTÓ: HAÁZ VINCE



Az utóbbi időben erősen protein- és szénhidrát-központú lett az étkezés. Az étteremben is ezt tapasztaljuk: a kenyeret nagyon sokan szeretik és kéri, és minél több húst akarnak fogyasztani.

már egyre divatosabb rendelni az ebédet, mert ha valakinek a munkaideje késő délutánig tart, nem tud hazamenni ebédelni. Szerinte ilyenkor jobb választás lehet otthonról ebédet vinni, hiszen ilyenkor tudjuk, hogy mi van abban, amit megesszünk. Ez ugyan időigényesebb, de olcsóbb és egészségesebb.

A dietetikus úgy látja, azért egyre többen odafigyelnek a tudatos táplálkozásra, arra, hogy egészségesek maradjanak. Van igény arra, hogy megelőzőképp tegyenek az egészségük érdekében, és sokan kíváncsiak arra, hogy milyen lehetőségeik vannak és mit tanácsolnak a szakemberek. Mások betegség miatt döntenek az életmódváltás mellett.

A szakember szerint egyébként szerencsések vagyunk, hogy olyan, kisebb régióban élünk, ahol elérhetőek a helyi termények. A nemzetközi ajánlások szerint helyi, idény- és organikus termékekből kellene minél többet fogyasztani. Ami az organikus termékeket illeti, nem biztos, hogy Székelyföldön

erre megfelelően odafigyelnek, sajnos gyakran előfordul, hogy tavasszal a mezőt járva műtrágyakupacokat látunk. Érdemes időt fordítani arra, hogy megbízható helyet keressünk, ahonnan a zöldséget, gyümölcsöt beszerezhetjük. Például van, aki a piacon a kevésbé csillogó, kukacos gyümölcsöt keresi, hiszen tudja, hogy az kevesebb szintetikus szert látott, miközben növekedett.

„Fontos, hogy tudjuk, mit viszünk haza az üzletből, mindig olvassuk el, mit ír a címkén, dobozon. Mert már az egyszerű ízesített víz is tele lehet cukorral. Olvassuk el és utána mérlegeljünk, hogy akarjuk-e azt a kosarunkban vagy sem. A háztartásokat vezető édesanyák, nagymamák felelősek azért, amit az asztalra tesznek, ahogyan a gyermekeiket, unokáikat megtaníthatják egészségesen táplálkozni. Az egészséges élelmiszerek fogyasztásával megelőzhetünk betegségeket, és ezt nagyon fontos szem előtt tartani” – hangsúlyozta dr. Pap Enikő.

A kiegyensúlyozottság és mértékletesség a kulcs

Szintén a friss, szezonális alapanyagok használatának fontosságára hívta fel a figyelmet Trucza Adorján, a székelyudvarhelyi Páva étterem vezetője, aki fogyasztóként, de szakácsként is szívesen kísérletezik a konyhában, és fontosnak tartja a helyi élelmiszerek használatát minél nagyobb arányban. Tőle arról érdeklődtünk, hogy miként készíthetünk egészséges, ugyanakkor ízletes ételeket, valamint arról is, hogy az éttermi vendégek igényei alapján ez mennyire elterjedt térségünkben. A vállalkozó szerint a kiegyensúlyozottságot kell szem előtt tartani, vagyis mindig fogyasszuk azt, aminek szezonja van: nyáron és ősszel együnk minél több friss zöldséget, télen pedig, a disznóvágások idején a húshoz savanyított zöldségeket és kompótokat társítsunk. Amennyire lehet, kerüljük a cukrot és az iparilag feldolgozott élelmiszereket – ez utóbbiak esetében mindig azt kell nézni, hogy milyen anyagokat használtak, amelyek fokozzák az ízeket és állagmegőrző hatásuk van.

Trucza Adorján szerint, ha a szénhidrát, a rostok és a protein/fehérje egyensúlyban van, akkor elmondhatjuk magunkról, hogy egészségesen táplálkozunk. „Az utóbbi időben erősen protein- és szénhidrát-központú lett az étkezés. Az étteremben is ezt tapasztaljuk: a kenyeret nagyon sokan szeretik és kéri, és minél több húst akarnak fogyasztani, különböző formában. A hús nem ellenség – a cukor, illetve az a szénhidrát, ami cukorrá bomlik, azt kell kerülni vagy minél jobban lecsökkenteni” – magyarázta.

Az étteremvezető szintén úgy látja, hogy az egészséges étkezésre való haj-

lam és igény javuló tendenciát mutat, egyre inkább megjelennek a tudatos fogyasztók, akik odafigyelnek az egészséges és változatos táplálkozásra. Trucza Adorján szerint őseink étkezési szokásaihoz kellene visszatérjünk olyan értelemben, hogy régebben egyszerűbben és izletesebben főztek, sok fűszernövényt használtak, és nem volt minden nap hús az asztalon.

„Sajnos kikopóban van az asztalról a főzelék, pedig ez fontos lenne. A krumplival sincs semmi baj, hacsak nem mindig fagyasztottat használunk olajban kisütve. A mértékletesség is nagyon fontos, hogy ne fogyasszunk túl sokat, a jó minőségű élelmiszerekből sem. Arra szoktam biztatni a vendégeket, hogy étkezéskor ne a mennyiségre törekedjenek, hanem minél több ízt kóstoljanak meg és élvezzék azokat. Habár a piac még igényli a nagy adagokat, mi próbálunk kisebb adagokat felszolgálni, hogy élményalapú legyen a vendéglátás, és minél több inspiráló étel tudjon kikerülni a konyháról” – magyarázta.

Nincs hiány nálunk jó minőségű alapanyagokból

A Páva étterem vezetője szerint Székelyföldön nincs hiány jó minőségű alapanyagokból. Ők is igyekeznek kistermelőktől, illetve a piacon vásárolni – mindig azt, aminek szezonja van, ami friss, ami a közelben termett.

Noha tapasztalatai szerint az emberek egyre tudatosabban vásárolnak és rendelnek ételt, még nem lehet tömeges életmódváltásról beszélni. Azt is látják, hogy növekszik a vegetáriánusok száma, de sok esetben az emberek nem feltétlenül a húst utasítják el, hanem azért tértek át a zöldségekre, mert nem kapnak minőségi húst.