

## **Kedves olvasó!**

Vaskút Község Önkormányzata által elnyert TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1218 “Egészségre nevelő életmódprogramok Vaskút községben” elnevezésű pályázat keretein belül lehetőség nyílt ismeret átadó cikkek elkészítésére. A cél, hogy minél szélesebb körben megismerkedhessenek a település lakosai azokkal az egészség fenntartó és egyben megújító technikákkal, amit cikksorozatunk igyekszik bemutatni. Ezen alkalommal Szabó Zoltán dietetikus, táplálkozástudományi szakembert kérdeztük a folyadékbevitelről, vitaminokról és ásványi anyagokról.

## **Melyek a folyadékbevitel legfontosabb kritériumai?**

**SZZ:** Az emberi szervezet összetételét tekintve legnagyobb mennyiségben vizet tartalmaz. Testünk összes víztartalma az életkor előre haladtával, folyamatosan csökken, csecsemőkorban a legnagyobb, míg idősebb korban jelentősen lecsökken. A szervezetünk víztartalmát számos tényező befolyásolhatja, ilyenek: a magas hőmérsékleten való tartózkodás, intenzív izommunkával járó fizikai aktivitás és ide tartoznak bizonyos betegségek is, amikor csökken a szervezetünk vízvisszatartó, vagy éppen kiválasztó működése. Fontos kiemelni, hogy a folyadékpótlás, nem csupán víz bevitelét jelenti a szervezetünkbe. Minden elfogyasztott pohár víz, eltérő mértékben ugyan, de tartalmaz oldott ásványi anyagokat is, amelyeket elektrolitoknak nevezünk. Ez azért is fontos, mert szervezetünkben a folyadékok mozgása mindig ezekhez az elektrolitokhoz (Nátrium, Kálium, Klór, Magnézium, Kalcium) köthető. Így amikor szervezetünkben távozik a folyadék, például izzadással, jelentős mennyiségű ásványi só is elveszhet szervezetünkben. Így a folyadékpótlás leghatékonyabb formája ha az elfogyasztott folyadék kellő mértékben tartalmaz oldott ásványi sókat is.

## **Akkor tehát mennyit és mikor igyunk és legfőképpen mit?**

**SZZ:** Szomjoltásra leginkább ajánlott a csapvíz, illetve a szénsavmentes ásványvíz. Ha valaki intenzíven sportol, főleg a nagy melegben, azonban inkább fogyasszon izotóniás sportitalokat. Egy gyakorlati jó tanács: ne várjunk az ivással addig, míg megszomjazunk. Ennek oka az, hogy, mire szervezetünk jelzi a folyadék iránti igényét, már jelentős folyadékvesztés

következett be. Ezt célszerű megelőzni, és folyamatosan ellátni szervezetünket megfelelő folyadékmennyiséggel. Amennyiben egészségesek vagyunk, ajánlott a 2,5-3 Liter mennyiség napi elfogyasztása. A nagy melegben ez a mennyiség természetesen megnőhet. A megfelelő folyadékbevitel biztosításával elkerülhető a szervezetünk kiszáradásán (dehidrátságán) kívül a vizelet és széklet besűrűsödése, teljesítménycsökkenés, ingerlékenység, vagy épp a fejfájás is.

### **Hogyan tudjuk pótolni az elvesztett ásványi anyagokat?**

**SZZ:** Az ásványi anyagok pótlása nem csak a folyadékpótláshoz kapcsolódik. Fontos a jól kiegyensúlyozott bevitel, hiszen a túl sok, éppen annyira káros lehet szervezetünknek, mint a túl kevés. Az optimális bevittet legjobb, ha a kiegyensúlyozott, ízében, állagában, elkészítési módjában és nyersanyagokban változatos étrend formájában oldjuk meg. A konyhasó felhasználásával csínján kell, hogy bánjunk. A magas só bevitel megemelheti a vérnyomás, és hosszú távon rontja az érrendszer állapotát. A Magyar lakosság az ajánlott só fogyasztáshoz képest annak 5-10szeresét fogyasztja. Kalcium bevitel szempontjából a legjobb a tej illetve a fermentált tejtermékek fogyasztása. Érdeemes naponta legalább fél liter tejet elfogyasztanunk. Amennyiben emésztési panaszokat okoz a tejben található laktóz, akkor sem kell feltétlenül elhagynunk a tejtermékeket. A laktóz mentes tej ízében, állagában és ami még fontosabb beltartalmi értékeit tekintve is szinte teljesen megegyezik a hagyományos tehéntejjel. Sőt, íze, mivel benne a tejcukrot elbontják, édesebb, mint a hagyományos tejé. A fermentált (baktériumok által erjesztett) tejtermékek közül a kefir és a natúr joghurt sem szokott többnyire panaszt okozni, de a Pannónia sajt gyakorlatilag laktózmentes. Ezen termékek fogyasztása is napi szinten ajánlható. Ezen kívül a már említett csapvíz is jelentős mennyiségben tartalmaz kalcium sókat, ezzel is hozzájárulva a megfelelő kalciumbevitelhez. Az olajos magvak is (mogyoró, dió, mandula) jó kalcium források, fogyasztásuk ezen, és egyéb hasznos tulajdonságaiknak köszönhetően szintén napi szinten javasolható. A kálium bevitelünk elsősorban zöldségekből és gyümölcsökből kell hogy származzon. Ennek okán is fontos, hogy naponta legalább 300-500 g zöldséget és gyümölcsöt elfogyasszunk. Jó kálium források a mindenki által ismert banán, a már említett olajos magvak, a száraz hüvelyesek, a brokkoli. A húsételek is nagy mennyiségű káliumot tartalmaznak. A magnézium szerepe igen sokrétű, részt vesz a táplálékkal elfogyasztott energia felhasználásában, és a sejtek

védelmében, nélkülözhetetlen az izmok megfelelő működéséhez, elernyedéséhez valamint a ideg- és szívműködéshez. Nagyon jó magnézium forrásaink az olajos magvak, (tökmag, napraforgómag), a teljes kiőrlésű gabonák és a belőlük készült termékek (pl.: Graham kenyér, magvas, korpás, barna kenyerek és péksütemények) és a rizs.

### **Van-e olyan ásványi anyag, az említetteken kívül, amelynek bevitelére érdemes még odafigyelnünk?**

**SZZ:** Természetesen van több is. Én kiemelném a szelén, a jód és a vas megfelelő bevitelét. Az első kettő mikroelem tekintetében jelentős hiánnyal küzd a Magyar lakosság. A szelén egy nagyon fontos antioxidáns védőrendszer eleme a szervezetünkben és nem megfelelő bevitele rontja a jód hasznosulását is. A szelén véd a káros szabadgyökök keletkezésétől, gyulladáscsökkentő és a károsodott örökítő anyag helyrehozatalában is fontos szerepet tölt be. Jó szelénforrások a zöldség- és főzelékfélék, a szárazhüvelyesek valamint a húsok, a tojás, a halak és a gabonafélék. A jód szerves formában történő kiegészítése a legtöbb asztali só esetében megtörténik Magyarországon. Ezért érdemes minden esetben jódozott konyhasót fogyasztanunk, így a jódhányos pajzsmirigybetegségek jó eséllyel elkerülhetők. A vas, bár a földkéreg leggyakoribb eleme, viszonylag gyakori a hozzá kapcsolódó hiányállapot, amely elsősorban a hölgyeket érinti. A vas bevitel megfelelő biztosítása érdekében célszerű mind állati, mind növényi élelmiszereket fogyasztanunk, bár előbbiből a vas hasznosulása kedvezőbb. Jó források a máj, húsok, szárazbab, szezám, köles, sóska, paraj, dió.

### **Vitaminok tekintetében mit javasolna?**

**SZZ:** A vitaminokra is érvényesek a már részben elmondottak, amit nem lehet elégszer hangsúlyozni: a kiegyensúlyozott, ízében, állagában, elkészítési módjában és nyersanyagokban változatos étrend a célravezető. Nemzetközi tanulmányok sora igazolta, hogy a multivitamin készítmények indokolatlan, gyakori alkalmazása teljesen felesleges, sőt, bizonyos esetekben akár károsan is befolyásolhatja egészségi állapotunkat. Tudnunk kell, hogy a vitaminok nagyon kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlen részét képezik a táplálkozásnak. Nem megfelelő bevitelük esetén hiányállapotok, vagy akár betegségek is kialakulhatnak. De a túlzott bevitelük szintén nem indokolt, sőt főleg a zsírban oldódó

vitaminok esetén (D- E- K- A-vitamin) felmerülhet a túladagolás veszélye is. Megfelelő vitaminbevitelt érhetünk el, ha több nyers illetve kevésbé feldolgozott élelmiszert fogyasztunk. A nyers zöldségek és gyümölcsök a legjobb vitaminforrások, ezeket készítjük és fogyasztunk naponta változatos formában. A salátáinkat ízesítjük balzsamecetekkel, extraszűz olívaolajjal vagy kefirrel esetleg natúr joghurttal. Minden héten többször fogyasztunk főzelékeket, sűrítjük azokat finomhabarással és lehetőség illetve izlés szerint használjunk házzá teljes kiőrlésű lisztet. Kerüljük a zsiradékok indokolatlan használatát. Az állati eredetű termékek közül a tej és a tejtermékek is kiváló vitaminforrások, így fogyasztásuk, a már elmondott szempontokon felül továbbra is indokolt.

**Már említett néhány ételkészítési módot. Melyeket emelné ki, mint leggyakrabban elkövetett ételkészítési hibák, és melyek alkalmazása ildomos?**

**SZZ:** Igen. Valóban, a főzelékek készítésénél a rántás különböző formái elterjedtek a magyar konyhában. A zsiradékok (zsír és olaj egyaránt) energiában a legbővelkedőbb nyersanyagok, így ezek kerülése mindenképpen indokolt a testsúly hosszú távú, optimális szinten való tartásához. Ennek okán lehetőleg kerüljük a bő zsírban sütést is, helyette kiválóan alkalmazhatók a kíméletes és zsírszegény konyhatechnológiai eljárások, mint az agyagedényekben, az alufóliában, vagy sütőzacskóban való sütés, a teflonedények alkalmazása is előnyös, hiszen az ezekben az edényekben készülő étel nem igényel annyi zsiradékot, mint a hagyományos edényzetben készülő. Kenyérre kenéshez használjunk csökkentett zsírtartalmú termékeket, vagy natúr vajkrémet. Ugyanakkor fogyasztunk nyers olívaolajat, amit soha ne hevítsünk. Törekedjünk rá, hogy ételeinket lehetőleg kíméletesen készítsük el, ne főzzük túl sokáig a zöldségeket és főzelékféléket.