

ÉLELMISZERBIZTONSÁG 10.

A kiegyensúlyozott táplálkozás

**Összeállította:
Dr. Simon László
Nyíregyházi Főiskola**

A kiegyensúlyozott táplálkozás

A túlságosan sok táplálék ugyanannyira káros, mint a túlságosan kevés. A táplálkozásban nem érvényes az, hogyha valami előnyös, akkor abból több még előnyösebb. Itt inkább az „*ami sok, az egészségtelen*” elve érvényesül. A szükségesnél kevesebb tápanyag *hiányos ellátottsághoz, alultápláltsághoz* vezet. A hiányos táplálkozás nemcsak az éhségövezetek, a fejlődő országok sajátossága, hanem a látszólag kielégítő, sőt bőséges ellátottságnak örvendő fejlett államoké is. A tele gyomor, sőt az elfogadhatót messze meghaladó testtömeg távolról sem azonos a tökéletes tápanyag-ellátottsággal. A *nem kellően változatos, egyes élelmiszercsoportokat mellőző étrend* magában hordozza elsősorban a *vitaminok és az ásványi anyagok hiányának* lehetőségét. Ezt szokták *minőségi éhezésnek* nevezni és ez távolról sem tartozik a ritkaságok közé nálunk sem.

A kiegyensúlyozott táplálkozás

Nyilvánvalóan nincs itt szó szembetűnő klinikai tünetekkel járó hiánybetegségekről, mint pl. a skorbut, hanem arról, hogy laboratóriumi módszerekkel megállapíthatóan *kevesebb vitamin van a szervezetben*, mint amennyi kifogástalan ellátottság mellett lenne. Ilyen esetekben látható elváltozás még nincs, viszont a rendkívül finoman szabályozott *élettani folyamatok már sérülnek* és ennek határozott következményei vannak (pl. csökken a védekezőképesség a fertőzésekkel szemben). A szegénység gyakoribbá válása magával hozza a rosszabb táplálkozást, a mennyiségi éhezést, amelyben mindig benne van a minőségi éhezés is, az egyhangú, kevés ételféleségből, élelmiszerből összeálló étrend miatt.

A kiegyensúlyozott táplálkozás

A fejlődő országokban gyakoriak a *táplálkozási hiánybetegségek*: a nem kielégítő fehérje- és energia-bevitel, a táplálkozási vérszegénység (a fehérje, a vas, a vérképzésben közreműködő vitaminok együttes hiánya következtében), a retinol hiánya, amely a szaruhártya pusztulása miatt vaksághoz vezet és a jódhiány.

Mindezek kevésbé kifejezett formában a gazdaságilag fejlett országokban is előfordulnak a veszélyeztetett csoportoknál: szegényeknél, időseknél, gyermekeknél (*Magyarországon 15000 gyerek éhezik és 120000 alultáplált*).



A kiegyensúlyozott táplálkozás

Az alultápláltság ellentéte a *túltápláltság* nem kisebb veszélyeket rejt magában. A túltáplálkozás leggyakrabban annak a sajátos életformának a része, amelynek az elemei: *ülő munka, kevés mozgás, gyakori stresszhelyzetek, nem elegendő pihenés, rekreációs idő.* Mindezek együttes következményeként jelennek meg egyre gyakrabban a *szív- és érrendszeri betegségek*, a különböző *rosszindulatú daganatok*, az *elhízás*, a *felnőtkori cukorbetegség*. Az ilyen kockázatot jelentő táplálkozás a fejlett országokra jellemző, de egyre jobban fenyeget a fejlődő országokban a jómódú rétegeknél is. Ezek az étrendfüggő betegségek súlyos egészségi és pénzügyi terhet jelentenek az egyénnek, az egészségügynek és a megbiztosításnak.

A kiegyensúlyozott táplálkozás

Az alultápláltság ellentéte a *túltápláltság* nem kisebb veszélyeket rejt magában. A túltáplálkozás leggyakrabban annak a sajátos életformának a része, amelynek az elemei: *ülő munka, kevés mozgás, gyakori stresszhelyzetek, nem elegendő pihenés, rekreációs idő.*

Mindezek együttes következményeként jelennek meg egyre gyakrabban a *szív- és érrendszeri betegségek*, a különböző *rosszindulatú daganatok*, az *elhízás*, a *felnőttkori cukorbetegség*. Az ilyen kockázatot jelentő táplálkozás a fejlett országokra jellemző, de egyre jobban fenyeget a fejlődő országokban a jómódú rétegeknél is. Ezek az étrendfüggő betegségek súlyos egészségi és pénzügyi terhet jelentenek az egyénnek, az egészségügynek és a megbiztosításnak.



A kiegyensúlyozott táplálkozás

A *kiegyensúlyozott táplálkozás* nem jelent mást, mint *annyi tápanyag és energia bevitelét*, amennyire az egyének testi felépítése (testméretei), életkora, fizikai aktivitása alapján szüksége van. A *kiegyensúlyozott táplálkozás* során az energia-bevitel és -felhasználás *egyensúlyban van*. Ez az az alap, amelyre a helyes táplálkozás felépíthető. A tápanyagok egymás közötti aránya feleljen meg az élettani követelményeknek. A WHO (*World Health Organization- Egészségügyi Világszervezet*) szakértők kidolgozták a táplálék főbb összetevőinek kívánatos arányát, illetve mennyiségét (ld. táblázat), amelyet *táplálkozási célnak* lehet tekinteni.

**A tápanyagok kívánatos aránya, táplálkozási célok a WHO ajánlása alapján
(Biró és Biró, 2000)**

Tápanyag, élelmiszer összetevő	Számszerű érték
Összes zsír (energia %)	15-30
Telített zsírsavak (energia %)	0-10
Többszörösen telítetlen zsírsavak (energia %)	3-7
Koleszterin (mg/nap)	0-300
Összes fehérje (energia %)	10-15
Összes szénhidrát (energia %)	55-75
Komplex szénhidrát (energia %)	50-70
Élelmi rost, mint nem-keményítő poliszacharid (g/nap)	16-24
Összes élelmi rost (g/nap)	27-40
Hozzáadott cukor (energia %)	0-10
Só (g/nap)	≤6
Gyümölcs, zöldség (g/nap)	≥400
Ebből hüvelyes, dióféle és magvak (g/nap)	≥30

Táplálkozási ajánlások

A lakosság széles körének szóló *táplálkozási ajánlások* az *egészség megőrzését*, az *étrendfüggő, népbetegségeként jelentkező betegségek megelőzését* szolgálják. A táplálkozási hiánybetegségekkel és a táplálkozással szoros kapcsolatban lévő betegségekkel szemben a népesség egésze fogékony, markánsabban fogalmazva: *veszélyeztetett*.

A táplálkozási ajánlások közérthető módon fogalmazzák meg azokat az *általános alapelveket*, amelyek követése a helyes, az egészséget szolgáló, az étrendfüggő betegségek megelőzését eredményező táplálkozáshoz vezet.

Általánosan fellelhető szabály a *változatos étrend*. *Sokféle tápanyagra van szükségünk* és ezeket különböző élelmiszerekből, ételekből tudjuk beszerezni. Logikus, hogy a tápanyagok teljes választékát a *sokféle nyersanyagból, sokféle módon készített táplálékból* biztosan megkapjuk.

Táplálkozási ajánlások

Együnk kevésbé zsíros ételeket, mert lényeges a zsír teljes mennyiségének a csökkentése. Az ételek készítéséhez használt zsiradék kiválasztásánál fontos, hogy főzéshez, sütéshez inkább ***olajat*** (napraforgóolaj, repceolaj, olívaolaj, stb.), ***margarint használjunk***, a sütemények készítésénél, a kenyér megkenéséhez a jó minőségű margarint részesítsük előnyben. A nyers húspan, a húсарukban, a tejtermékben lévő ***rejtett zsír is veszélyes***, ezért a ***kisebb zsírtartalmú gyártmányt*** válasszuk, ha van ilyen (pl. tej, tejföl, sajt, egyes húсарuk esetén), illetve a nyilvánvalóan zsíros részeket távolítsuk el (pl. a csirke bőrét). Kevés zsírral főzzünk, vagy ***zsírnélküli eljárásokat alkalmazzunk***: gőzölést, párolást, víz nélküli főzést, fóliában sütést, „római fazekat”. Mellőzzük a rántást. A hús olajban sütése azért is előnyös, mert a disznóhús rejtett zsírjának zsírsavösszetétele javul, az olaj jótékony zsírsavai részben elfoglalják a telített zsírsavak helyét.

Táplálkozási ajánlások

Kevés sóval készítsük étteleinket. Az otthoni sózás és különösen az étel utánsózása az asztalnál mérsékelhető, illetve elkerülhető. A ***kenyérben, a sajtokban, felvágottakban, a konzervekben*** tekintélyes mennyiségű só van, ezt akaratlanul is elfogyasztjuk. A sózás mérséklése senkinek sem káros, az élelmiszerekben elegendő természetes só van. Jódzegény területeken – és Magyarország túlnyomó része ilyen – a ***jódozott konyhasó*** használata megelőzi a jódhiány betegségét.

Az ***édességeket*** nem kell és nem is lehet kihagyni az étrendből, csak ***ritkábban*** kell élvezni ezeket az ízeket. Semmiképpen ne együnk édességet az étkezések között, nassolásként. Ezek jelentős mértékben bűnösök a ***fogszuvasodás*** kialakulásért.



Forrás: www.wikipedia.org



Forrás: www.fotozona.hu

Táplálkozási ajánlások

Fő *kalciumforrásunk* a tej és a tejtermékek. Ezért épült be a táplálkozási ajánlásokba a napi fél liternyi tej, vagy ennek megfelelő tejtermék fogyasztása. Ennyi tej a felnőttek napi kalciumszükségletének háromnegyed részét, 10 dkg kemény sajt (pl. edami) az egészét, lágy (ömlesztett) sajt pedig a felét fedezi. Az *ép fogazat, a jól fejlett csontozat* létrejöttéhez, az *időskori csontritkulás megelőzésében* a tej hatékony eszköz, annál is inkább, mivel számos más, e vonatkozásban fontos tápanyag is található benne (retinol, kalciferol, ásványi anyagok, fehérjék). A *zsírbevitel csökkentése érdekében* célszerű a kevésbé zsíros tejterméket választani és a koncentrált tejzsír (vaj, tejszín) fogyasztását mérsékelni.



Forrás:
www.wikipedia.org

Táplálkozási ajánlások

A vitaminok és ásványi anyagok fontos forrását jelentik a **zöldségfélék** és a **gyümölcsök**, amelyekből naponta többszöri fogyasztást ajánlanak.

A **zöldségek párolása**, víznélküli elkészítése alig károsítja a hőérzékeny tápanyagokat: köretként nagyon gusztusosak és jóízűek. A hővel konzervált gyümölcs, zöldség vitamintartalmának jelentős részben elveszíti, mélyhűtéssel elég jól megőrzi. A gyors felengedtetés (pl. mikrohullámú sütőben) és utána az azonnali elfogyasztás elejét veszi a további vitaminvesztésnek.

A zöldségek és gyümölcsök sok **élelmi rostot** is szolgáltatnak. Nagyon fontos rostforrások a gabonafélék. A **barna, teljes kiőrlésű lisztből** készült kenyér, péksütemény, tészta is az ajánlott étkek közé tartozik.



Forrás:
www.wikipedia.org

Táplálkozási ajánlások

A felnőtteknek is *napi ötszöri* (de minimum négyszeri) *étkezésre* van szüksége. Ekkor terhelődik legkevésbé az emésztőrendszer, az anyagcsere. Természetesen az egyes étkezéseknél elfogyasztott ételek összes mennyisége feleljen meg a napi szükségletnek, ne legyen több. Lehetőleg *ne legyen* kiemelt, *túlságosan bőséges a főétkezés*. A főtt ételeket, tápértékük megőrzése érdekében is, az elkészülés után mielőbb fogyasszuk el.

Az *ivóvizet* általában nem szokták tápláléknak tekinteni, holott valójában az. Ezért említi a táplálkozási ajánlás azt, hogy az ivóvízzel oldható legjobban a szomjúság (Európában napi 1,5-2 liter folyadék; ásványvíz, gyümölcslé, teafélék fogyasztása ajánlott). Ebből következik az alkoholos italok kerülésének javallata, ami a mértékletességet jelenti (napi max. 2-3 dl bor vagy 0,5 liter sör vagy 0,5 dl égetett szesz).



Forrás:
www.wikipedia.org

Táplálkozási ajánlások

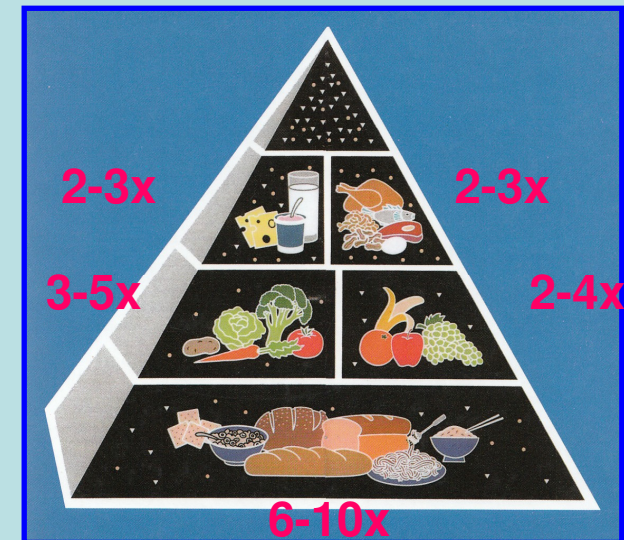
A ma táplálkozástudománya – a *kiegyensúlyozottság elvének bázisán* – kimondja, hogy *nincs önmagában egészséges, vagy egészségtelen étel*, élelmiszer, csak a táplálkozás egésze lehet előnyös, vagy káros az egészségre. Ezért nem tilt egyetlen étket sem, nincsenek „bűnös” táplálékok, mindössze arról van szó, hogy a *helyes arányokat kell betartani*, a mennyiségeket kell elővigyázatosan megválasztani. Így például – a jelenlegi hazai táplálkozási szokásokat figyelembe véve – *bőséges fogyasztás* lenne kívánatos *gyümölcsből, zöldségből, halból, barna kenyérből, burgonyából. Mérsékelt fogyasztásra javasoltak* a nem zsíros húsok és húskészítmények, a kisebb zsírtartalmú tej és tejtermékek, a tojás, a főtt tészta, a száraz hüvelyesek és a zsiradékok (célszerűen inkább az étolaj és a margarin a disznózsír helyett). *Kerülni kell*, azaz ritkán szabad enni: zsíros ételeket, zsíros húsokat, krémes süteményeket, édességeket, fagylaltot, tejszínt; inni: cukros üdítőket, tömény szeszesitalokat, sört és bort.

A helyes táplálkozás kedvező következményeit hatékonyan egészíti ki a *dohányzás teljes mellőzése* és a *rendszeres testmozgás*. A *sportolás* karbantartja a szívet, az ereket, a légzőrendszert és elősegíti a kívánatos testtömeg elérését, megtartását.

Táplálkozási ajánlások

A **táplálkozási ajánlásokat** a szemléltetés, a jobb megértés érdekében szokták rajzos formában is bemutatni. Ezek egyike az Egyesült Államokban kidolgozott **táplálkozási piramis**. Az ábrán feltüntetett „alkalom” a különböző élelmiszercsoportokból a következő mennyiségeket jelenti: **cereáliák**: 1/2 csésze főtt tészta, rizs, főtt cereália, 1 szelet kenyér, 1/2 péksütemény (elfogyasztható egyszerre 2-3 itt jelzett mennyiség is); **tej, tejtermék**: 1 csésze tej, joghurt, 42-57 g sajt, **zöldségfélék**: 3/4 csésze zöldséglé, 1/2 csésze összevágott, nyers vagy párolt zöldség, 1 csésze nyers, leveles zöldség; **gyümölcsök**: 1 közepes alma, banán, narancs, stb., 3/4 csésze gyümölcslé, 1/2 csésze befőtt, kompót, 1/4 csésze szárított gyümölcs; **hús, hal, baromfi**: 57-85 g kész sovány hús, hal, baromfi, illetve kb. 28 g sovány húsnak megfelelő 1 tojás, 1/2 csésze főtt szárazbab. **Tojásból** heti 2, vagy legfeljebb 4 darab az elfogadható.

A rajzon a körök a zsírtartalmat, a háromszögek a cukrot jelképezik.



Táplálkozási
piramis

(USDA, 1992 nyomán
in Biró és Biró, 2000)



Táplálkozási piramis

(Forrás: www.bioduett.hu)



Táplálkozási piramis

(Forrás: www.mnsza.hu/mnsza_piramis.htm)