



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI

Bár az egészséges táplálkozás alapjai meglehetősen egyszerűen elsajátíthatóak, de a népszerű diéták és a fogyókúra trendek növekedése összezavarhat bennünket. Valójában ezek a tendenciák gyakran elvonják a figyelmet a legfontosabb táplálkozási elvekről. Ez a cikk szolgáljon az egészséges életmód összetevőit, mint a táplálkozás részletes kezdő útmutatójaként, amely a legfrissebb táplálkozás tudományokon alapul.

Miért fontos az egészséges táplálkozás

A kutatások továbbra is összekapcsolják a súlyos betegségeket a helytelen táplálkozással. Fontos, hogy az egészséges táplálkozás betartásával drasztikusan csökkenthető az esélye a [szívbetegségek](#) és a rák kialakulásának, a világ vezető gyilkosainak.

A jó étrend javíthatja életünk minden területét, az agyműködéstől a fizikai teljesítményig. Valójában az étel hatással van az összes sejtre és szervre. Akár alkalmanként testmozgást végez vagy komolyan sportol, kétségtelen, hogy az egészséges táplálkozás segít jobban teljesíteni.

Kalória jelentősége

Az elmúlt években a kalória jelentősége félretolódott. Bár a kalóriaszámolás nem mindig szükséges, a teljes kalóriabevitel továbbra is kulcsfontosságú szerepet játszik a súlykontrollban és az egészségben. Ha több kalóriát eszik, mint amennyit eléget, akkor új izom- vagy testzsírként tárolja azt a szervezet. Ha kevesebb kalóriát fogyaszt, mint amennyit naponta eléget, akkor lefogy. Ha fogyni akar, létre kell hoznia valamilyen kalóriadeficitet. Ezzel szemben, ha hízni akar és izomtömeget próbál építeni, akkor többet kell ennie, mint amennyit a teste eléget a nap folyamán.

A makrótápanyagok

A három makrótápanyag szénhidrát, zsír és fehérje (protein). Ezek a makrótápanyagok viszonylag nagy mennyiségben szükségesek a szervezet számára. Kalóriákat biztosítanak, és különböző funkciókkal rendelkeznek a szervezetben. Íme néhány általános étel az egyes makrótápanyag csoportokon belül:

Szénhidrát

4 kalória / gramm. Minden keményítőtartalmú étel, például kenyér, tészta és burgonya. Ide tartoznak a gyümölcsök,

a hüvelyesek, a gyümölcslevek, a cukor és néhány tejtermék is.

Fehérje

4 kalória / gramm. A fő források a hús és a hal, a tejtermékek, a tojás, a hüvelyesek és a vegetáriánus alternatívák, például a tofu.

Zsírok

9 kalória / gramm. A fő források a diófélék, a magvak, az olajok, a vaj, a zsíros sajtok, az olajos hal és a zsíros hús.

Az egyes makrotápanyagok mennyisége az életstílustól és a céloktól, valamint a személyes preferenciáktól függ.

A mikrotápanyagok

A mikroelemek fontos vitaminok és ásványi anyagok, amelyekre kisebb adagokban van szükség az egészséges táplálkozásban. A mikrotápanyagok leggyakoribb fajtái:

Magnézium: Létfontosságú ásványi anyag az emberi szervezet számára, ezért kihagyhatatlan az egészséges táplálkozás folyamatából. Több mint 600 sejtes folyamatban játszik szerepet, beleértve az energiatermelést, az idegrendszer működését és az izmok összehúzódását.

Kálium: Ez az ásványi anyag fontos a vérnyomás szabályozásában, a folyadék egyensúlyában, valamint az izmok és idegek működésében.

Vas: A vas elsősorban az oxigén vérben történő hordozásáról ismert, és számos más előnye is van, többek között az immunrendszer és az agy működésének javítása.

Kalcium: A csontok és a fogak fontos szerkezeti alkotóeleme, valamint kulcsfontosságú ásványi anyag a szív, az izmok és az idegrendszer számára.

Vitaminok: A vitaminok az A-vitamintól a K-ig fontos szerepet játszanak a test minden szervében és sejtjében. Az összes vitamin és ásványi anyag nélkülözhetetlen tápanyag, ami azt jelenti, hogy a túléléshez be kell vinni őket az étrendből.

Az egyes mikroelemek napi szükséglete egyénenként változó. Ha teljes egészséges táplálkozást folytat, amely növényi és állati eredetű ételeket is tartalmaz, akkor minden szükséges mikroelemet meg lesz a testében anélkül, hogy táplálék kiegészítőből kellene bejuttatni.

Szemét kaja vs. egészséges étel



Feldolgozatlan ételek fogyasztása

Arra kell törekednie, hogy teljes ételeket fogyasszon legalább 80-90%-ban. A teljes ételek kifejezés általában a természetes, feldolgozatlan ételeket jelöli. Ha a termék úgy néz ki, mintha gyárban készült volna, akkor valószínűleg nem egy teljes étel. A teljes ételek általában alacsonyabb az energia sűrűségűek. Ez azt jelenti, hogy kevesebb kalória és több tápanyag van adagonként bennük, mint a feldolgozott élelmiszerekben. Ezzel szemben sok feldolgozott élelmiszer tápértéke csekély, és gyakran csak üres kalóriának nevezik őket. A nagy mennyiségű feldolgozott ételek fogyasztása az elhízáshoz és más betegségekhez vezethet.

Ételcsoportok az egészséges táplálkozásban

Zöldségek

Ezeknek alapvető szerepet kell játszaniuk az egészséges táplálkozás során. Alacsony kalóriatartalmúak, mégis tele vannak fontos mikroelemekkel, vitaminokkal és rostokkal. Próbáljunk meg mindig az idénynek megfelelő friss zöldségekből válogatni, és amennyiben tehetjük nyersen fogyasszuk őket. A külföldről bekerülő, még félig éretlen állapotában leszedett zöldségek és gyümölcsök, nem vehetik fel a versenyt az érett hazai termelőkől vásárolt termékekkel.

Gyümölcsök

A természetes édes csemege a gyümölcs olyan mikroelemeket és antioxidánsokat biztosít, amelyek hozzájárulhatnak az egészség fenntartásához és javításához.

Hús és hal

Az evolúció során ezek voltak a fő fehérjeforrások. Az emberi étrend alapvető elemei, bár manapság a vegetáriánus és a vegán étrend is népszerűvé vált. Érdekes a húsok esetében is válogatni, mivel sok rossz zsírtól és felesleges kalória beviteltől menthetjük meg magunkat. Válasszuk a soványabb csirke-, és pulykahúsokat, melyeket így gyakrabban fogyaszthatunk, és nem terheljük meg a szervezetünket vele.

A halak tekintetében ajánlottak a tengeri változatok, mivel a bennük található omega-3 zsírok összetétele kedvezőbb, mint a hazai fajtákban (ponty, keszeg, harcsa).

Diófélék és magvak

Ezek az egyik legjobb elérhető legjobb többszörösen telítetlen zsírforrások és fontos mikroelemeket is tartalmaznak. A dió rendkívül gazdag A-, B- és E-vitaminban. Nem elhanyagolható mennyiségben tartalmaz továbbá magnéziumot, káliumot, mangánt és rézt, mely első osztályú segítője a vérképzésnek.

Tojás

A bolygó egyik legegészségesebb étele az egész tojás, mely hasznos zsírok és mikrotápanyagok kombinációját tartalmazza. A táplálkozásban ennek kiemelkedő helyet kell elfoglalnia.

Tejtermékek

A tejtermékek, például a természetes joghurt és a tej, kényelmes, olcsó fehérje- és kalciumforrások. Ezek közül is érdemes az alacsonyabb zsírtartalmúakat választani. A sajtoknak is létezik light változata, melyek lényegesen kevesebb zsírt tartalmaznak. A joghurtok esetében viszont nem csak a zsírtartalomra kell figyelni, hanem hogy ne tartalmazzon hozzáadott cukrokat, mert azok csak felesleges kalóriákat képeznek.

Egészséges keményítők

Azok számára, akik nem alacsony szénhidráttartalmú étrendet fogyasztanak, a keményítőtartalmú ételek, például a burgonya, a quinoa és az Ezekiel kenyér egészséges és tápláló alternatíva lehet.

Bab és hüvelyesek

Ezek fantasztikus rost-, fehérje- és mikroelem-források.

Fűszerek

Minden esetben érdemes a friss fűszereket használni az egészséges táplálkozás égisze alatt. Ezeknek magasabb a vitamintartalmuk, és kiváló dekorációs, étvágygerjesztő hatással bírnak. A statisztikák szerint táplálkozásunkba a kelleténél több sót fogyasztunk, melyet érdemes mérsékelni.

Italok

A folyadékbevitel nagy részét a víznek kell alkotnia. A cukrozott üdítőket felejtsük el.

Ételek, amelyeket az egészséges táplálkozás során kerülni kell

Cukor alapú termékek A magas cukortartalmú ételek, különösen a cukros italok, az elhízáshoz és a 2-es típusú cukorbetegséghez kapcsolódnak. Ezeket kifejezetten kerülni kell. **Transzzsírok** Ezek a zsírok a telítetlen zsírok

egyik formája. Természetes és mesterséges formában egyaránt előfordulnak. A szarvasmarhák, juhok és kecskék húsaiban és tejtermékében természetes formában jelennek meg. Természetesen akkor alakulnak ki, amikor az állatok gyomrában lévő baktériumok megemésztik a fűvet. Ezek a típusok általában a tejtermékek zsírájának 2–6%-át, a marhahús és bárányhús zsírájának 3–9%-át teszik ki. A tej- és húsevőknek azonban nem kell aggódniuk. Számos felülvizsgálat arra a következtetésre jutott, hogy e zsírok mérsékelt bevitele nem tűnik károsnak, viszont az egészséges táplálkozás betartása közben nem tolerálható a fogyasztásuk. A mesterséges transzzsírok – más néven ipari transzzsírok vagy részben hidrogénezett zsírok azonban veszélyesek az egészségre. Ezek akkor fordulnak elő, amikor a növényi olajokat kémiaiilag megváltoztatják, hogy szobahőmérsékleten szilárdak maradjanak, ami sokkal hosszabb eltarthatóságot biztosít számukra. A mesterséges transzzsírok növelhetik a szívbetegségek kockázatát. Klinikai vizsgálatok sorozatában azoknál az embereknél, akik nagy mértékben fogyasztottak transz-zsírokat, jelentősen megnövekedett az LDL (rossz) koleszterin szintje. Finomított szénhidrát A fehér kenyér és a péksütemények, a túlévés és az elhízás fő okozói. Amennyiben tehetjük, válasszuk inkább a teljes kiőrlésű, vagy csökkentett szénhidráttartalmú pékárukat, tésztákat és liszteket. Ha szeretjük a rizst, abból is válasszuk a barna vagy basmati fajtákat. A bulgur és a barna rizs rosttartalma magasabb, mint fehér társának, ezáltal alacsonyabb a glikémiás indexe és nem emeli meg gyorsan a vércukorszintet. Növényi olajok Bár sokan úgy gondolják, hogy ezek egészségesek, a növényi olajok megzavarhatják a szervezet omega 6–3 egyensúlyát, ami problémákat okozhat. Kivétel ez alól például a lenmagolaj, szőlőmagolaj, olívaolaj. Sófogyasztás A nátrium, amelyet gyakran egyszerűen sónak neveznek szinte mindenben ételben és italban megtalálható. Számos ételben természetesen fordul elő, a gyártási folyamat során hozzáadják a termékekhez, és otthon pedig fűszerként használják. Egy ideje megállapították, hogy a nátrium összefügg a magas vérnyomással, amely krónikusan megemelkedve károsítja az ereket és az artériákat. Ez viszont növeli a szívbetegség, agyvérzés, a szívelégtelenség és a vesebetegség kockázatát. Ezért számos egészségügyi hatóság kidolgozott irányelveket a nátrium bevitelének korlátozására. Ezek az irányelvek azonban ellentmondásosak voltak, mivel nem mindenki részesülhet csökkentett nátriumtartalmú étrendből. A folyamatos nevelés ellenére a sófogyasztás szükséges a jó egészséghez, és az egészséges táplálkozás része kell legyen. A test nátriumának legnagyobb része a vérben és a sejteket körülvevő folyadékban található, ahol segít egyensúlyban tartani ezeket a folyadékokat. A normál folyadék egyensúly fenntartása mellett a nátrium kulcsfontosságú szerepet játszik az ideg- és az izom normális működésében. A vesék segítenek szabályozni a szervezet nátriumszintjét azáltal, hogy módosítják a vizelettel kiválasztott mennyiséget. Az étrendi nátriumhiány normális körülmények között nagyon ritka – még a nagyon alacsony nátriumtartalmú étrend mellett is. Évtizedek óta az egészségügyi hatóságok felszólították az embereket, hogy korlátozzák a nátrium bevitelüket a vérnyomás szabályozása érdekében. Becslések szerint a szervezetnek csak 186 mg nátriumra van szüksége a megfelelő működéshez. Szinte lehetetlen lenne ilyen keveset elfogyasztani úgy, hogy kielégítsük a test energiaigényét. Ezért az Orvostudományi Intézet azt javasolja, hogy az egészséges felnőttek napi 1500 mg (1,5 gramm) sót fogyasszanak. Egészséges táplálkozás napi étrend minta Az alábbiakban egy napi étrend minta került összeállításra, az egészséges táplálkozás jegyében. Természetesen millió féle más formában variálhatóak az élelmiszerek. Reggeli: zabpehely gyümölcsökkel (áfonya, ribizli, meggy, málna), 10g szőlőmag vagy lenmag olaj, esetleg fehérjeporral. Tízórai: olajos magvak (dió, mogyóró, tökmag), néhány teljes kiőrlésű korpovit keksz. Ebéd: sovány hús grillezve (csirkemell, marhahús), párolt zöldséggel, esetleg kevés barna rizzsel. Uzsonna: zsírszegény sajt, puffasztott rizs, alma. Vacsora: sovány túró és tejföl összekeverve, kisadag hozzáadott cukor nélküli lekvárral. A kalóriaszámlálás az egészséges táplálkozásban A kalóriabevitel kulcsfontosságú tényező a súlykontrollban és az egészséges táplálkozásban. Az adagok ellenőrzésével nagyobb valószínűséggel tudjuk elkerülni a túl sok kalória fogyasztását. Ha túlsúlyos vagy a testzsír százalékát próbálja csökkenteni, akkor különösen fontos a kalóriaszámlálás. Először értékelje a teste napi kalóriaigényét olyan tényezők alapján, mint a napi aktivitási szint és az elérni kívánt testsúly. Egyszerűen, ha fogyni akar, akkor kevesebbet kell ennie, mint amennyit eléget. Ha hízni akar, akkor több kalóriát kell fogyasztania, mint amennyit eléget. Itt megtalálja az ételek teljes kalóriatáblázatát. Az egészséges táplálkozás fenntarthatósága hosszú távon Életmód váltásra van szükség, nem ideig-óráig tartó, hosszú távon kivitelezhetetlen diétákra. Ha előreláthatólag több éven át nem tudja tartani azt a diétát, amit kinézett magának, akkor ez nem megfelelő az Ön számára, mert az egészséges táplálkozás fenntarthatósága megkérdőjelezhető. Az emberek túl gyakran olyan extrém fogyókúrát folytatnak, amelyet nem tudnak fenntartani, ami azt jelenti, hogy valójában soha nem alakulnak ki hosszú távú, egészséges táplálkozási szokások. Van néhány félelmetes súlygyarapodási statisztika, amely azt mutatja, hogy a legtöbb ember hamarosan visszaszerzi az összes lefogyott súlyát, miután abbahagyta a fogyókúrát. Mint mindig, az egyensúly kulcsfontosságú. Ha csak nincs meghatározott betegsége vagy táplálkozási igénye, egyetlen imádott ételt sem kell örökre száműzni az étrendjéből. Bizonyos ételek teljes kiküszöbölésével csak növelheti a vágyat és csökkentheti a hosszú távú sikert. Ha étrendjének 90% -át teljes ételekre alapozza, és kisebb adagokat fogyaszt, akkor alkalmanként élvezheti a csemegéket, mégis kiváló

egészséget érhet el. Kombinálja az egészséges táplálkozást más egészséges szokásokkal. Az optimális egészség szempontjából nem csak a táplálkozás számít. Kombinálja az egészséges táplálkozást és a testmozgást, hogy még nagyobb lökést kapjon az egészséghez vezető úton. Döntő fontosságú a jó alvás is. A kutatások azt mutatják, hogy az alvás ugyanolyan fontos, mint a táplálkozás és a testmozgás, az egészség megőrzése szempontjából. A hidratálás és a vízbevitel szintén rendkívül fontos. Naponta igyon legalább 2-3 liter vizet, hogy egész nap jól hidratált maradjon. Végül próbálja meg minimalizálni a stresszt. A hosszú távú stressz számos egészségügyi problémához vezethet. Tehát összefoglalva az optimális egészség túlmutat a táplálkozáson. A testmozgás, a jó alvás és a stressz minimalizálása szintén kulcsfontosságú.