

JEDLIK HEALTH



Lapozzon
tovább, hogy
megismerekjen
jobban a
témaival.



ÚJ KUTATÁS MÉLYREHATÓ KAPCSOLATOT TÁR FEL A TÁPLÁLKÖZÁS ÉS AZ AGY MŰKÖDÉSE KÖZÖTT

A Nature tudományos magazinban publikált kutatás azt sugallja, hogy egy egészséges étrend sokkal nagyobb hatással van az agyra, mint gondoltuk. A Warwicki Egyetem kutatói rávilágítanak arra, hogy az étrendi preferenciáink nemcsak a testünk egészségét folyásolja be, hanem a lelki egészségünkre is hatalmas ráhatást gyakorol.



A tanulmány azt is kiemelte, hogy a finomabb, de táplálékban szegény ételeket kedvelő embereknek (pl. McDonald's-os hamburgerek) sokat segíthet a cukor és a zsír csökkentése, sőt ha így tesznek, akkor azon kaphatják magukat, hogy tudat alatt is az egészségesebbet választják.

A genetika között is találtak összefüggést, nem csak az egyéni döntések a számottevők.

Feng Jianfeng professzor, a kutatás egyik szerzője és a Warwicki Egyetem munkatársa, kiemelte azt, hogy egész életre kiható hatásokat élvezhetünk azzal, ha már fiatal korban elkezdjük az egészséges étkezést. Azt mondta, hogy "Egy egészséges és kiegyensúlyozott diéta kialakítása a fiatalabb éveinkben elengedhetetlen az egészséges növekedéshez. Hogy elősegítsék a megfelelő étrend kiépítését, mind a családoknak, mind az iskoláknak kínálniuk kell különböző, tápláló ételeket és ki kell építeniük egy környezetet, ami támogatja az egyén mentális is fizikai egészségét."

A kutatásban 181 990-en vettek részt a UK Biobank-tól, akiknek a étrendjét vetteték össze az agyi képességeikkel, a vérük tartalmával és még a genetikájukkal is, minden felettesebb hasznos információ volt számukra, és nekünk is!

A résztvevők étkezési szokásait egy online kérdőív segítségével összegyűjtötték, majd ezt az információt a tudósok 10 csoportba kategorizálták (alkohol, gyümölcsök, húsok, stb.). Ezt a hatalmas adathalmazt egy mesterséges intelligencia segítségével analizálták.

Az analízis végén azt kapták, hogy egy kiegyensúlyozott diéta erős kapcsolatban állt jobb mentális egészséggel, erősebb kognitív képességekkel, sőt az ilyen embereknek nagyobb volt a szürkeállományuk a kevésbé kiegyensúlyozott étrendet követő résztvevőkhöz képest.



Forrás: <https://warwick.ac.uk/newsandevents/pressreleases/?newsItem=8a1785d88f0a7498018f0f3c47ce31cd>

Írta: Oláh Balázs

Ellenőrizte: Knoll Dominik

TUDÓSÍTÓ OLDAL

Budapesti Életmód és Ásvány Expo

Kiállítás és Vásár a Lurdy házban
Budapest, 2024. május 25-26.

Az előző hétvégén tizenegyedik alkalommal került megrendezésre a Budapesten az Életmód és Ásvány Expo, rengeteg előadással és gyönyörű ásványkiállítással várták a látogatókat. Az esemény célja, hogy tanácsokat adjanak életmódbeli, párkapcsolati, egészségmegőrző, önismereti és egyéb érdekes téma körében.



A kiállítás és vásár a Lurdy Házban kapott helyet, több mint 150 programmal, 3000 m² területen. Az érdekes előadásokon kívül kipróbálhattuk a hangfürdőt, mesedrámat, fototerápiát, társasjátékokat, lélekzene koncertet, meditációt, masszázt, asztrológia elemzést, ezoterikus termékeket és szolgáltatásokat, csakratáncot, hangtálat, kézműves- és egészségmegőrző termékeket, gyertyakészítő workshopot. A rendezvény legnagyobb attrakciója a helyszín egyharmadát elfoglaló ÁsványSziget volt, ahol szébbnél szébb ásványokkal, drágakövekkel, ékszerrel, dísztárgyakkal és űsmaradványokkal találkozhattunk. Több látogató is kiemelte, hogy a minőségi előadásokon kívül a zenés foglalkozások és az ásványkiállítás is rendkívül színvonalasra sikerültek.



A budapesti Életmód és Ásvány Expo remek lehetőséget nyújtott azok számára, akik szeretnének többet megtudni az egészséges életmódról és a természetes szépségápolásról. Az eseményen szerzett tapasztalatok és információk segítségével a látogatók könnyebben tehetnek lépéseket egy tudatosabb és egészségebb élet felé. Több részvevőt is megkérdezünk, hogy hogyan segített nekik a rendezvény a jobb élet felé vezető úton. Többen úgy nyilatkoztak, hogy nagyon tanulságosak voltak az előadások, sok új dolgokat tanulhattak, és több olyan tanács is elhangzott az előadóktól, amiről máshol még nem hallottak.



Forrás: <https://www.eletmodexpo.hu>

Készítette: Knoll Dominik

Ellenőrizte: Szalai Máté

RİPORT OLDAL



INTERJÚ SZABÓ ANNÁVAL, DIETETIKUSSAL

Ripporter: Üdvözlöm, Anna! Köszönöm, hogy időt szakít ránk. Kezdjük azzal, hogy mesélne egy kicsit magáról és arról, hogyan lett dietetikus?

Szabó Anna: Üdvözlöm, örülök, hogy itt lehetek! Gyerekkorom óta érdekelte az egészséges életmód és a táplálkozás. Az egyetemen élelmisztudományt tanultam, majd specializálódtam dietetikára. Azóta több éven át dolgoztam különböző kórházakban és magánklinikákon, most pedig egyéni tanácsadással is foglalkozom.

Ripporter: Miért tartja fontosnak a dietetikusi munkát?

Szabó Anna: Az egészséges táplálkozás alapvető szerepet játszik a jó közérzetben és a betegségek megelőzésében. A dietetikusok segíthetnek az embereknek személyre szabott étrendek kialakításában, amely javítja az életminőséget és csökkenti a krónikus betegségek kockázatát.

Ripporter: Mik a leggyakoribb kérdések, amikkel a klienseik fordulnak Önhöz?

Szabó Anna: Nagyon változatos kérdésekkel találkozom. Sokan keresnek meg fogyási tanácsokkal, de gyakoriak az ételallergiákkal és intoleranciákkal kapcsolatos kérdések is. Emellett sokan érdeklődnek az egészséges életmód kialakításának módjai iránt, például hogyan lehet fenntarthatóan és kiegyensúlyozottan táplálkozni.

Ripporter: Milyen tanácsot adna azoknak, akik szeretnék elkezdeni az egészségesebb táplálkozást?

Szabó Anna: Elsősorban azt tanácsolnám, hogy ne próbáljanak egyszerre minden megváltoztatni. Kezdjék apró lépésekkel, például növeljék a zöldség- és gyümölcsfogyasztást, csökkentsék a feldolgozott élelmiszerök bevitelét, és igyanak több vizet. Fontos, hogy a változtatások fenntarthatóak legyenek hosszú távon.

Ripporter: Van valami új trend vagy kutatás, ami különösen izgatottá teszi?

Szabó Anna: Igen, mostanában sok szó esik a bélflóra egészségének fontosságáról és annak hatásáról az általános egészségre. A probiotikumok és prebiotikumok szerepe a táplálkozásban izgalmas terület, amelyről egyre több kutatás jelenik meg. Ez egy olyan téma, ami nagy hatással lehet a jövőbeni étrendi ajánlásokra.

Ripporter: Köszönöm szépen, hogy megosztotta velünk gondolatait, Anna! Remélem, sokan találnak majd hasznos tanácsokat az interjúból.

Szabó Anna: Én köszönöm a lehetőséget! Mindig örömmel beszélnek az egészséges táplálkozás fontosságáról.

Kritika

• Kritika a Legújabb Diétás Tervről: Csodászer vagy Átverés?

Az utóbbi években számtalan diétás terv látott napvilágot, amelyek minden azt ígérik, hogy gyorsan és egyszerűen segítenek megszabadulni a felesleges kilóktól. A legújabb trend sem kivétel. De vajon valóban hatékony-e ez a diéta, vagy csak egy újabb pénzkidobás? Nézzük meg közelebbről!

• A Diétás Terv Bemutatása

A legújabb diétás terv egy szigorú étrendet követ, amely főként alacsony kalóriatartalmú ételekre és bizonyos makrotápanyagok szigorú arányaira épül. A program több szakaszra oszlik, kezdve egy méregtelenítéssel, amely szinte kizárálag zöldségekből és gyümölcsökből áll, majd fokozatosan bővül a megengedett ételek köre.

• Az Előnyök

1. *Gyors Kezdés:* A szigorú kezdeti szakasz segít gyorsan beindítani a fogyást, ami motiváló lehet.
2. *Fókusz a Friss Ételekre:* A diéta előtérbe helyezi a friss, feldolgozatlan ételek fogyasztását, ami általában egészségesebb választás.
3. *Strukturált Megközelítés:* Az étkezési terv pontos iránymutatásokat ad, ami hasznos lehet azoknak, akik szeretnek konkrét útmutatásokat követni.

• A Hátrányok

1. *Szélsőséges Korlátozások:* Az első szakasz rendkívül szigorú, ami sokak számára nehezen betartható és akár hiányállapotokat is okozhat.
2. *Fenntarthatóság:* Az ilyen típusú diéták hosszú távon nehezen fenntarthatók, ami visszaeséshez vezethet.
3. *Tápanyaghiány:* Bizonyos élelmiszeres csoportok kizárása tápanyaghiányhoz vezethet, különösen, ha a diéta hosszabb időn át követik.

• Tippek az Egészségesebb Táplálkozáshoz

1. *Fokozatos Változtatások:* Ahelyett, hogy drasztikus változtatásokat eszközölnénk, próbálunk meg fokozatosan egészségesebb választásokat hozni. Kezdhetjük azzal, hogy több zöldséget és gyümölcsöt építünk be az étrendünkbe.
2. *Egyensúly:* Fontos, hogy minden étkezésünk tartalmazzon megfelelő arányban fehérjéket, szénhidrátokat és zsírokat. Kerüljük az egyoldalú diétákat, amelyek egy vagy több tápanyagcsoportot kizárnak.
3. *Hidratáció:* A megfelelő folyadékbevitel alapvető fontosságú. Próbálunk naponta legalább 2 liter vizet fogyasztani.
4. *Mozgás:* Az egészséges táplálkozás mellett a rendszeres testmozgás is kulcsfontosságú a hosszú távú sikerhez. Találunk egy olyan mozgásformát, amit élvezünk, legyen az séta, futás, jóga vagy bármilyen más tevékenység.
5. *Mértékletesség:* Ne tiltsunk ki semmilyen élelmiszert teljesen az étrendünkbeli. Egy-egy kedvenc étel mértékkel fogyasztva belefér az egészséges étrendbe.

Egy időszakos böjtölő tapasztalatai

A minap egy olvasónk ezzel a levéllel kereste meg a szerkesztőséget:

“Tisztelt Szerkesztőség!

Szeretném megosztani az új diétámmal kapcsolatos tapasztalataimat. Időszakos böjtölést kezdtem, a 16:8 módszert követem, ami azt jelenti, hogy 8 órán át eszem, majd 16 órán keresztül böjtölök. Az étkezésem során egészséges, minőségi ételeket választok: sok friss zöldséget, gyümölcsöt, sovány húsokat és teljes kiőrlésű gabonákat fogyasztok.

Szeretném megosztani az új diétámmal kapcsolatos tapasztalataimat. Időszakos böjtölést kezdtem, a 16:8 módszert követem, ami azt jelenti, hogy 8 órán át eszem, majd 16 órán keresztül böjtölök. Az étkezésem során egészséges, minőségi ételeket választok: sok friss zöldséget, gyümölcsöt, sovány húsokat és teljes kiőrlésű gabonákat fogyasztok.



Remélem, tapasztalataim másokat is inspirálnak az egészségesebb életmódra.

Üdvözettel, Kovács Anna”

Örömmel fogadtuk a leveled Anna! Az intermittent fastingnak tényleg hatalmas előnyei vannak, ajánljuk minden olvasónknak!



**Ne feledjük, hogy a
siker kulcsa az
életmódunk
egészének
átalakításában rejlik,
nem pedig a gyors
megoldásokban.**

Készítők:

Tudósítás, Olvasói levél: Oláh Balázs

Riport: Knoll Dominik

Interjú, Kritika: Szalai Máté

Szerkesztete: Hédl Ivett

- Jedlik Health -