

Törekedjünk az egyensúlyra!



A CUKORBETEGSÉG
KONTROLLÁLHATÓ!

TARTSD A SZINTET!



Bár vannak, akik a vírusveszély miatt amúgy is az otthonukban töltik idejüket, de másoknak az egész évi rohanás és munka után jó megpihenni, jókat enni, inni az ünnepek alatt. Sokszor közben nem is gondolva arra, hogy amit elfogyasztunk, mennyi energiát tartalmazhat. Persze ünnepek után, sokadik fogadalomtétellel, sokan kétségbeesve próbálják visszaszerezni régi alakjukat. De, rajtunk múlik, hogy mekkora feladat elé állítjuk ünnepek után magunkat.

Fél kg, vagy négy kg a különbség, amivel meg kell küzdeni majd...

A testtömeg normalizálása mindig és mindenkinek a felhasznált (pl. mozgás, alapanyagcsere) és az elfogyasztott (étel, ital) energián múlik. Szabad a választásunk, ha többet mozgunk, több energiára lesz szükségünk.

Az ünnepek alatt lehet finomakat – akár édességet is – enni, de próbáljunk (érte, vagy miatta) többet mozogni. Persze most csak azokkal a családtagokkal tudunk kirándulni, sétálni, akikkel együtt élünk, de számos egyéb lehetőség is van arra, hogy megmozgassuk izmainkat. Rosszabb időben egyébként sem szívesen megyünk a szabadba, tehát otthon kell következetesebben tornáznunk. Így egyensúlyt tudunk tenni elégetett és elfogyasztott energia között.

Az energiát adó tápanyagok összetételében is kell ügyelni az egyensúlyra. A túlzott zsírfogyasztás túlzott energia bevitelt is jelent. Amíg $2 \times 2 = 4$, addig húsz dkg húspan is kétszer annyi energia lesz, mint 10 dkg húspan. Tehát ügyelni kell a szénhidrátokat nem tartalmazó fehérjeforrások mennyiségére is, nem csak a zsírtartalmára.

A magyar „hagyományos” táplálkozás szénhidrát összetétele pedig végképpen messze van az egészséges ajánlástól. Kevés a zöldség-, főzelék-, gyümölcsfogyasztás, egészségtelenül nagy a keményítők (fehér liszt, burgonya, rizs) aránya. Sajnos, még a főzelékeink is liszttel sűrítettek.

Az édességeknél sokan törekednek arra, hogy cukormentes, és alacsony szénhidráttartalmú legyen. De, nem árt annak is utána nézni, hogy mennyi lesz egy adag, vagy egy szelet energiatartalma. És nem csak az édességeknél esünk túlzásokba, rendkívül magas a konyhasó fogyasztásunk is.

Ezért ünnepek alatt és után is próbáljunk törekedni az egyensúlyra.

Az egészséges összetételű étrendet nem véletlenül hívják „kiegyensúlyozott táplálkozás”-nak. Tegyük magunkévá az étrendi ajánlásokat, ne csak azért, hogy beleférjünk a „kinőtt” ruhánkba, hanem egy felfoghatatlan valamiért, aminek értékét akkor ismerjük meg, amikor elveszítjük: az egészségért. Kellemes karácsonyi ünnepeket kívánunk!

Szerző: Gyurcsáné Kondrát Ilona

Dietetikai hírlevél 2020.12.21.