

A táplálkozás szó hallatán, elsősorban az ösztönösség és a tudatosság jut eszembe. Nagyanyáink idejében e két szó helytálló volt az élet bármely területén, így a táplálkozásban is. Tisztelték a természetet, és adományait rendkívül ügyesen hasznosították. Előrelátóak voltak és gondoskodtak szükségleteik megteremtéséről. Táplálékaikat gyakran a mag elvetésétől az étel asztalra kerüléséig, kezük szorgos munkájával készítették. A hosszú munkafolyamatok révén a táplálék iránt tisztelet és szeretet alakult ki. Ösztönösen választották ki a számunkra megfelelő alapanyagokat, majd tudatosan használták fel azokat.

A mai világban az étkezési és vásárlási kultúra teljesen megváltozott. Ha nem vigyázunk különböző cégek marketingháborújának áldozataivá válhatunk.

Manapság a tudatos táplálkozásnak még fontosabb a szerepe, oda kell figyelnünk, hogy valóban azt vegyünk és együnk, ami az egészséges és a hosszú élethez való utat biztosítja számunkra. Egy régi, de ma is helytálló mondás jut erről az eszembe: „Az vagy, amit megeszel.”

Az emberiség a 21. század hajnalán ébredszik. Egyre nagyobb teret kapnak a magazinok, tévéműsorok révén az egészséges életmódra nevelő próbálkozások. Ezek segítségként felhasználhatóak az első lépések megtételéhez. A későbbiekben viszont táplálkozási tudományokban jártas szakember segítsége célszerű, aki segít eligazítani bennünket az információk rengetegében. Az egészséges táplálékok esetén sokan úgy vélik, hogy inkább egy jó marketingfogás, mint egészséges ételek.

Valójában az alapanyagok gondos kiválasztásával, a termék összetevők figyelembevételével, már egy lépést tehetünk az egészségünkért.

Táplálkozásunk megreformálásával, a tudatosság erejével gondolkodásunkat, szemléletünket, ezáltal egész életünket új alapokra helyezhetjük, és így teljesebbé válhatnak mindennapjaink.

Ha elszántuk magunkat, és készen állunk a változásra, az elsődleges szempont a fokozatosság elve. Napról napra, hétről hétre építjük étrendünkbe a számunkra új, vagy ritkán használt alapanyagokat, ételeket.

Számos tudományos cikk foglalkozik a hús és húskészítmények fogyasztásainak fontossága, illetve nélkülözésük kérdéséről. Fogyasztásuk mellőzése néhány betegség kialakulásának esélyét csökkentheti, de csupán ettől ne várjunk számottevő eredményt. Viszont hiányukban alapanyagcsere folyamatok lassulása, fehérje, vas és számos életünkhöz szükséges tápanyag hiánya léphet fel. Bár a húst nem fogyasztók étrendje is lehet teljes, de ez rendkívüli felkészültséget és sok utánajárást igényel. A vegyes táplálkozás csökkenti az előbb említett esetleges hiányállapotok fellépésének lehetőségét, így akár betegségek kialakulását is. Ha betegségeket elkerülni, vagy kialakulásának esélyeit csökkenteni kívánjuk, az egyénre szabott sportmozgás és kiegyensúlyozott, rendszeres táplálkozás biztató megoldás lehet.

Az aminosavak szervezetünk építőkövei, izomzatunk alapja. A fehérjeszegény táplálkozás mozgásrendszerünk alapját, az izomzat gyengülését eredményezi. Bár növényi táplálékainkban is található aminosavak, de néhány fontos esszenciális aminosav hiányzik belőlük, vagy az emberi szervezet számára keveset tartalmaznak. Ezért az alacsony zsírtartalmú fehérjében gazdag húsfélék fogyasztása ajánlott.

Kiváló választás lehet a csirke- és pulykahúsból készült termékek, mint például csirke-és pulykamell sonkák. Diétázók és „húsevők” is fogyaszthatják a nap bármely szakában. Hogy az étel teljes értékű táplálék legyen, zöldségekkel színesíthető, és ízletesebbé varázsolható. Ilyenek például: az aszpikos pulykasonka, sajtos tavaszi rolád, mexikói csemege, csirkemell sonka aszpikban, melyek több zöldségfélélt tartalmaznak. A pritaminpaprikás termékek, amellek, hogy ízletesek, a paprikában található rengeteg természetes C-vitamint tartalmaznak. Azzal, hogy húst, vagy húskészítményeket fogyasztunk, a hiányzó aminosavakat és fontos vitaminok bejutását segítjük elő.

A kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozás érdekében lehetőleg napi 4-5 alkalommal étkezzünk, mindenből mértékletesen. Ha a vegyes táplálkozás mellett voksolunk, rendkívül fontos az egyszerű szénhidrátok bevitelének radikális csökkentése, elhagyása. Egyszerű szénhidrátok helyett válasszuk az összetett szénhidrátokat tartalmazó ételeket. A szénhidrát a legalapvetőbb táplálék, amely a napi összbevitel legalább felét alkotja. Ezért kiemelt helyen kezeljük fontosságát. Melyek az egyszerű és összetett szénhidrátok? Az egyszerű szénhidrátok közé tartoznak a cukrok, chips-ek, fehér kenyér, valamint a fehér lisztből készült ételek és péksütemények. A vércukorszintre kedvezőtlen hatással bírnak. Ezzel szemben az összetett szénhidrátok fogyasztása, főként a cukorbetegség számára célszerű,

mert azok kedvező élettani hatásokkal rendelkeznek. Hosszútávon ajánlott mindenki számára, mert a megelőzési folyamatokban szerepük nélkülözhetetlen. Összetett szénhidrátokat tartalmaznak a teljes kiőrlésű lisztek, valamint a burgonya, és az ezekből készült termékek, ételek. Magas rosttartalma elősegíti az emésztés hatékonyságát, és segít elkerülni a bélproblémák, valamint a betegségek kialakulásának lehetőségét. A gyümölcsök a szénhidrátok harmadik kategóriája. A vércukorszintre gyakorolt kedvező hatása megegyezik az összetett szénhidrátokéval. Kiemelkedő vitamin- és rosttartalma révén mindennapi fogyasztásra javasolt. A szénhidrátok mellett a zsírok alkotják energiaforrásaink javát. Fő feladata a testhőmérséklet állandóságának biztosítása, és a biológiaórán ismert ADEK kifejezés, azaz a zsírban oldódó vitaminok felszívódásának elősegítése. A zsírban gazdag táplálkozás idővel számos, főleg keringési probléma okozója lehet. Nem arról van szó, hogy nem ehetünk zsíros ételt, hiszen a szervezet működéséhez fontos az állati zsiradék, az egészség kulcsa a mértékletességben rejlik.

Egészségesebbé válásunkat továbbá az esszenciális zsírok (olajos halak, dió, szója) és az egyszerűen telítetlen zsírok (olíva, repce, olajos magvak) rendszeres fogyasztása segíti elő.

Mindent egybevetve az egészséges élet egyik alappillére a helyes táplálkozás. Rendszeres, kiegyensúlyozott, helyesen megválasztott táplálkozással és rendszeres testmozgással gyakori betegségek kialakulásának esélyeit csökkentjük. Testi-lelki egyensúlyba kerülhetünk, és esélyt adhatunk magunknak egy szebb, vidámabb, és egészségesebb jövőkép kialakítására.

Egészségesebb életmódot és jó étvágyat kívánok!

Üdvözlettel: Gyebrovszki Ádám

IFAA Fitness Company életmód tanácsadó

Testnevelő tanár

IFAA Fitness Company szállodai sportanimátor

IFAA Fitness Company személyi edző