Táplálkozás

Az egészséges táplálkozás alapjai

Az egészséges táplálkozás a test megfelelő fejlődésének, működésének alapvető feltétele. Fontos megkülönböztetni az energia bevitelt (kalória bevitelt), ami az energiaszükségletet fedezi és a tápanyagokat, amik a test felépítésében, működésében játszanak szerepet. Az étrend összeállításánál mindkettőt figyelembe kell venni, így lesz az egészséges életmód, a megfelelő testsúly, a betegségek megelőzésének jelentős eleme a táplálkozás.

1.Minden tápláléknak van energiatartalma, amit a szervezet az étel oxidációjával (elégetésével) nyer. A napi szükséges energiabevitelt aszerint kell meghatározni, mennyi a napi energiafelhasználás. Ez alapvetően kortól, nemtől, fizikai aktivitástól függ. Például egy 6-12 éves gyermek a bevitt energia kb. 12%-t a növekedéshez használja fel. Az energiát a szervezet az ételek zsír, szénhidrát és fehérje tartalmának elégetéséből nyeri. Az általános javaslat:

Tápanyag	Egészséges aránya az energia bevitelből	Mennyi energiát szolgáltat	Szerepe
szénhidrát	45-55 %	17 kJ/g	könnyen hozzáférhető energiaforrás, energiatárolás,sejtszerkezet, ellenanyag,
zsír	35-45 %	22-38 kJ/g	koncentrált energiaforrás,erek, idegek, zsigerek körülpárnázása, hőszigetelés, sejthártya, sejtmagvitaminok vivőanyaga

fehérje	9-15 %	17 kJ/g	növekedés, szövetpótlásozmotikus, savbázis egyensúly enzimek, hormonok, sejtlégzésenergiaforrás

Forrás: Nelson A gyermekgyógyászat tankönyve

2.Az ételek változatos összetétele pedig adja azokat a tápanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, fitonutrienseket, enzimek, további ismert és ismeretlen (eddig még nem azonosított) egyéb összetevőket, amik az egyes szervek egészséges fejlődéséhez, működéséhez, regenerálódásához szükségesek.

Naponta 4-5 étkezésre kellene elosztani a bevitt tápanyagot, de legalább 3 étkezés legyen egyenletesen elosztva. Egy átlag ember számára, ha a 3 főétkezés mindegyike tartalmaz gabonafélét (energiaszükséglet), tej vagy hústerméket (fehérjepótlás), zöldség-gyümölcsöt (nélkülözhetetlen vitaminok, nyomelemek, egyéb összetevők), valamint a köztes étkezések zöldség-gyümölcsből állnak, akkor nagy valószínűséggel minden szükségeset megkap a szervezete. Ezután, már csak arra kell figyelni, hogy elég változatos, színes legyen az étkezés.

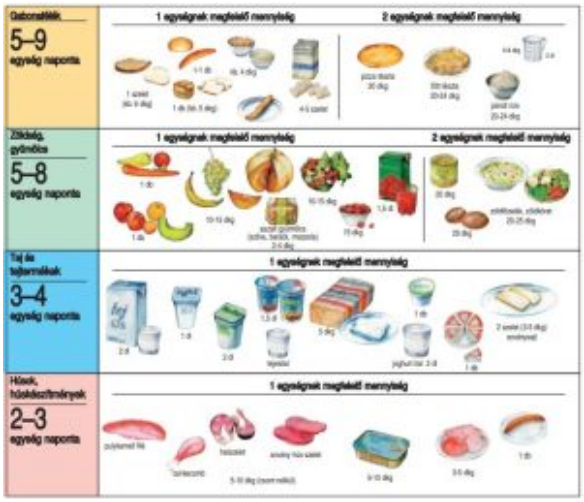
Az életmód változtatásánál legtöbbször az étkezés egészségesebbé tételét értik az emberek, ezen belül is az étrendi megszorításokat. Valójában színesebbé, változatosabbá fog válni az étkezés, tehát nem kell önsanyargatás ahhoz, hogy testsúlyt csökkentsünk, rendezzünk, az emelkedett kockázatú betegségeket megelőzzük.

Az egészséges étkezés kialakításának alapjául az egységszámításos kanadai Food Guide alapján készült kiadványt ajánlom, itt a fő élelmiszercsoportokból kell kornak, nemnek, fizikai aktivitásnak megfelelően egységek alapján fogyasztani.

A kiadvány itt olvasható.

Élelmiszercsoport	Egység naponta	1 egység	2 egység
gabonafélék	5-9	1 kifli, zsemle 1 szelet kenyér (6 dkg) 1 szelet kalács	20-24 dkg főtt tészta 20-24 dkg párolt rizs 20 dkg pizz tészta
zöldség-gyümölcs	5-8	1db alma, barack 1db paprika, paradicsom 10-15 dkg szőlő	20 dkg kukorica 20-25 dkg zöldfőzelék 20 dkg burgonya
tej-tejtermék	3-4	2 dl tej, kefir, joghurt ital 5 dkg túró, soványsajt	
hús-húskészítmény	2-3	5-10 dkg hús (pulykamell, sovány hús, halszelet) 3-5 dkg felvágott	

További bejegyzésekért kattintson ide!



Az egészséges táplálkozás kialakítása könnyű az egység számítással gyereknek felnőttnek egyaránt