Energiabevitel

Energiabevitel / Kalóriabevitel

A táplálkozás összeállításánál bármit is eszünk fontos annak mennyisége. Az ennivalókból tápértéküktől függően és a szervezetet megterhelő mértékétől függően együnk többet vagy kevesebbet. Minél összetettebb és táplálóbb egy étel, vagy étkezés annál többet ehetünk belőle, mert így az étel tápértéke be tud épülni a szervezetbe, felhasználódik, hiszen minden összetevő ott lesz a megfelelő hasznosuláshoz és nem raktározódik, mert nem tudja testünk felhasználni egy hiányzó ásvány vagy vitamin miatt. Legyen benne szénhidrát, fehérje, tartalmazzon vitaminokat, ásványi anyagokat vagyis legyen benne gabonaféle, hús vagy tejtermék, gyümölcs és zöldség is. Az egészséges étkezés kialakításának alapjául az egységszámítást ajánlom (kanadai Food Guide alapján készült kiadvány itt letölthető). Valamint minél több megterhelő dolog van az ételben legyen az adalékanyag vagy számunkra nehezebben, lassabban emészthető élelmiszer, abból együnk kevesebbet, mert lehet több dolgot elhasznál a felszívódása, megemésztése, mint amennyivel táplálja a testünket, ha túl sokat fogyasztunk belőle.

Ismernünk kell azt is, hogy egészséges testsúlyunkhoz tartozó alapanyagcsere fenntartásához, mennyi energiára van szükségünk és az egyes általunk végzett tevékenységek kapcsán milyen fokozott vagy csökkent kalóriabevitelre van szükség. Az életfolyamatok, a szervezet működtetése energiát igényel, ez az alapanyagcsere fenntartásához biztosítandó energia szükséglet. Számos folyamat zajlik a szervezetünkben, nemcsak a fizikai munka, ami energiát használ. Ilyenek például, az anyagcsere folyamatok, a növekedés, a szervezet regenerálódása, gyógyulása, a szervek működése (szív összehúzódása, bélmozgás, az ingerek feldolgozása stb). Kalória szükségletünk megváltozik például, ha elkezdünk kocogni, rendszeresen tornázni akár stresszoldás vagy

ízületvédelem miatt, akkor a fokozott fizikai aktivitás miatt meg kell emelni a kalóriabevitelt. Ha pedig egy 2 hónapos projekten dolgozunk és tudjuk, hogy a gép vagy a telefon előtt ülünk majd egész nap, akkor le kell csökkenteni a kalóriabevitelt, az étel mennyiségét, hogy fenntartsuk az energia-egyensúlyt. De ne feledkezzünk meg arról sem, hogy az alapanyagcsere mellett a szellemi munka is igényel kalóriabevitelt.

Ez semmiféleképpen nem azt jelenti, hogy egyfolytában számolgatnunk kell a kalóriákat vagy, hogy a testsúlyunkat egy adott értéken kell folyamosan tartani egy szoros energiabevitel – energiafelhasználás kontrollal. A testsúly változás is egy alkalmazkodás adott helyzetekhez, például természetes folyamat, amikor a téli időszakban a raktározás miatt néhány kilogrammal megemelkedik a testsúlyunk. Az a baj, ha ez a plusz kilogramm nem tűnik el nyáron és 10 év alatt az évi 2-3 kg-ból 15-20 kg összegyűlik. Ezt már sokkal nehezebb leadni, ekkor már komolyan meg kell dolgozni, hogy visszatérjünk egészséges testsúlyunkhoz. Ne várjuk meg, amíg problémák lesznek a súlyfeleslegből! Ugyanez vonatkozik a testsúly csökkenésre. Egy betegség, egy hosszabb fizikai megterhelés testsúlycsökkenést okozhat, figyeljünk rá, hogy megfelelő energiabevitellel visszaállítsuk az egészséges testsúlyt.

Az egyensúlyban lévő kalóriabevitel-kalóriaégetés kontrolljához egyszerűen 3-6 havonta mérjük meg a testsúlyunkat és egyes testméreteinket (haskörfogat, kar és comb körfogat, mellkörfogat – ügyeljünk rá, hogy ugyanott mérjünk). Az egészséges testsúlyhoz képest 5% eltérés (pl. 80 kg +/- 5 kg, 60 kg +/_3 kg) tartósan – 3 hónapot meghaladva – már odafigyelést igényel. Ha ezt tapasztaljuk, nézzük meg mi változott életvitelünkben és csökkentsük vagy növeljük az étel mennyiségét, mielőtt jelenős súlyváltozás történne.

Az energia-egyensúly kialakításához további információk a MDOSZ táplálkozási Akadémia Anyagcsere, valamint

Energiaegyensúly Hírlevelében olvashat.

Kalkulátor ide kattintva az Európai Élelmiszer Információs Bizottság (EUFIC) weboldalán érhetők el.