



BÁCS-KISKUN MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

Ha nem akarja számlálni a kalóriákat, válogasson aszerint, hogy mi előnyösebb és mi kerülendő.

Fogyasztásuk inkább részesítendő előnyben

Hús és húskészítmények: sovány marhahús, bányahús, szárnyasok, házi- és vadnyúl, szarvas, őz, vaddisznó, sovány sertéshús. **Hentesáruk közül:** baromfi- és pulykafelvágott, fehérpecsenye, Zalahús, baromfi párizsi, baromfi virsli, pulykajava, sonkaszalámi, nyers és főtt sonka zsír nélkül, marha-, pulykasonka.

Hal: tőkehal, tengeri lazac, lepényhal, nyelvhal, pisztráng, fogas, csuka, compó, makréla, lazac, tonhal, busa.

Tej és tejtermékek: naponta legfeljebb fél liter sovány 1,5 %-os zsírtartalmú tej kétszeri elosztásban, tejeskávé, aludttej (főlözve), joghurt, kefir, 0 %-os gyümölcsjoghurt, sovány vagy félzsíros tehéntúró (10 % zsír), 20 % zsírtartalom alatti sovány sajtok, Túra, köményes, Tenkes, Óvári, Derby.

Tojás: az előzőekben említettek az irányadók. A tojás elkészítésekor kerüljük a sok zsiradék felhasználását. Magas koleszterinszint esetén hetente maximum 1-2 db tojás megengedett.

Zsírok, olajok: a növényi olajok fogyasztása ajánlott: napraforgó-, olíva-, szója-, repce-, kukoricacsíra-, lenmagolaj. Magas többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmazó növényi margarinok: Delma, Rama, Hera, Flóra.

Kenyer, pékáruk, tésztafélék: A gabonafélékben az élelmi rostok a héjban és közvetlenül a héj alatt találhatóak, számos vitaminnal együtt. Ezért fogyasszunk magvas, teljes kiőrlésű gabonából, rozsból, szójából készült kenyeret, péksüteményeket, és hántolatlan rizst.

Főzelék és zöldségfélék: nyersen, párolva, főzve, vagy salátának elkészítve ajánlott. Cékla, fejesaláta, kelbimbó, káposztafélék, karalábé, karfiol, sárgarépa, petrezselyemgyökér, patisszon, uborka, paprika, paradicsom, sóska, spenót, retek, tökfélék, zöldbab, zöldborsó, hagyma. **Burgonyából** egyszerre maximum 15 dkg-ot fogyasszunk, mint önálló, vagy sovány tejjel, növényi zsiradékkal készült köretet.

Gyümölcsök: szinte minden gyümölcs ajánlott nyersen, salátának vagy kompótnak elkészítve alma, körte, citrom, narancs, grapefruit, görögdinnye, meggy, valamint a rostokban igen gazdag egres, málna, ribizli, illetve a belőlük készült nem cukrozott befőttek és friss gyümölcsből készült ivólevek.

Sütemények: sovány tejjel, értékes növényi zsiradékkal, lehetőleg tojásfehérjével, kevés cukorral, illetve mesterséges édesítőszerrel. Édesítőszer: szaharin, ciklamát, aszpartam, aceszulfán. Desszertek: gyümölcs-puding, tejes pudingok sovány tejből, gyümölcs- és vizes fagyaltok.

Italok: víz, ásványvíz, rostos vagy szűrt, nem cukrozott gyümölcslevek, zöldséglevek, gyümölcs-, és gyógyteák. Fogyaszthatunk mértékkel kávé is.

Ha nem akarja számlálni a kalóriákat, válogasson aszerint, hogy mi előnyösebb és mi kerülendő.

Fogyasztásuk nem ajánlott, illetve kerülendő

Húсок és hús készítmények: hízlalt liba, kacsahús, szárnyasbőr, zsíros sertés-marha-, birkahúсок, kolbász, hurka, szalámik, felvágottak, belsőségek (szív, vese, máj, velő), húскenyér, kenőmájás.

Hal: tenyésztett ponty, angolna, osztriga, szószos halkonzervek, rántott halak, halikra, kaviár.

Tej, tejtermékek: napi 1/2 liternél több, zsíros (1,5 %-nál magasabb zsírtartalmú) tej, tejszín, sűrített tej, vaj, krémjoghurt, krémtúró, 20 %-nál magasabb zsírtartalmú sajtok, pl.: Trappista, Ementáli, Edámi, Anikó, füstölt sajtok, tejszínes krémsajtok, tejföl.

Tojás: az ajánlott mennyiségnél több tojás, zsíros tojásrántotta, omlett.

Zsírok, olajok: sertés-, liba-, kacsazsír, kókuszszsír, tepertő, szalonnafélék, vaj, vajkrém, faggyú, majonéz.

Kenyér, pékárúk, tésztafélék: fehér kenyér és péksütemény, finomliszt és a belőle készült száraztészták.

Főzelék- és zöldségfélék: nagyobb mennyiségben a szárazhüvelyesek lencse, sárgaborsó, szárazbab, kukorica, sőtőtök, zsírban sült burgonya, majonézes saláta.

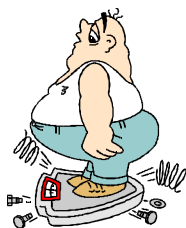
Gyümölcsök: megcukrozott gyümölcsök. Ananász, banán, datolya, füge, szőlő, szilva, mazsola, dió, mogyoró, gesztenye, sárgadinnye, aszalt gyümölcsök. Nagy mennyiségben a cukrozott befőttek, ivólevek, lekvárok.

Sütemények: torták, leveles tészta, krémesek, fánk, piskóta.

Édességek: csokoládé, csokoládé-bevonat, marcipán, nugát, tej- és tejszínkaramella. Desszertek: zsíros tejes vagy tejszínnel készült krémeк, pudingok, tészták.

Italok: alkoholos italok, szörpök, cukros üdítők, gyümölcslevek.

Emellett, az egészséges táplálkozáson belül az egyes táplálékfajtákból ajánlott mennyiségek egy táplálkozási piramis formájában is ábrázolhatók.



Forrás: www.momot.hu

A TESTZSÍR MÉRÉSE – TESTZSÍR-SZÁZALÉK

A testsúly nem megbízható mutatószáma az ember általános állapotának, közérzetének és energiaszintjének, mivel nem mutatja meg, hogy testsúlyunk izomtömegeből vagy zsírból áll-e. Egy rendszeres sportoló ember súlyának nagy részét izomzat teszi ki. Habár ennek az embernek nagyobb a testsúlya, mégis fittebb annál, mint aki fogyni akar és nem megfelelően diétázik, hiszen annak testsúlya csupán izomtömegének csökkenése miatt lesz kevesebb. A kilók mennek lefelé, a test zsírszázaléka ebben az esetben mégis növekszik. Jóllehet, ez az ember kisebb testsúlyú, mégis nagyobb testének a zsírszázaléka. Bár a testtömeg meghatározására a testsúly szolgál, mégis fontosabb tudnunk, testtömegünk mekkora arányban áll zsírból. A testzsír-százalék a zsírszövet aránya a teljes testtömeghez viszonyítva.

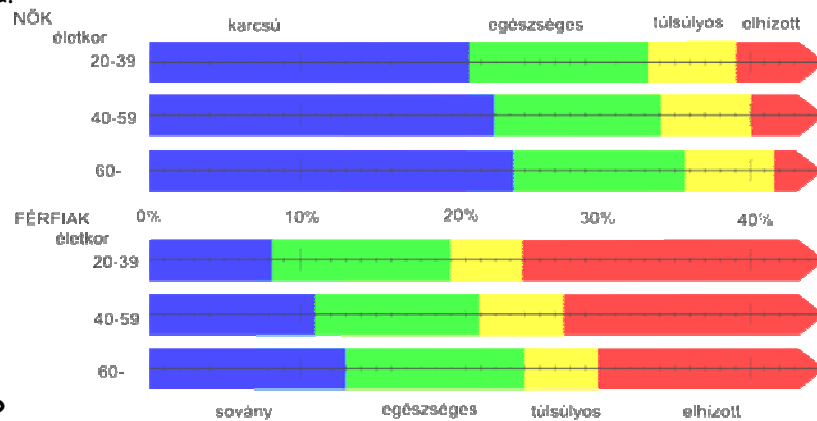
Nézzünk egy példát!

Ha egy 70 kg-os férfi testzsír-százaléka 18%, az a következőket jelenti:

A zsír súlya: $70 \times 0,18 = 12,6$ kg

A sovány testsúly tehát: $70 - 12,6 = 57,4$ kg

A sovány testsúly, azaz a zsírmentes testtömeg ismerete fontos a tömegnövelés ill. a testsúlycsökkentés mértékének pontos megtervezéséhez. Az **ideális testsúly** eléréséhez így pontosan ki tudjuk számolni a szükséges napi megnövelt vagy lecsökkentett kalóriabevitelt. Egy bizonyos mértékű zsírárány életfontosságú testünk mindennapi működéséhez. Kipárnázza a vázrendszert, védi belső szerveinket, segít a testhőmérséklet szabályozásában, vitaminokat tárol és segít a szervezet önellátásában, ha nem elegendő a tápanyagbevitel. Minden embernek szüksége van zsírra, hogy aktív és egészséges maradjon. Mégis sokan nem tudják, mennyi testük ideális zsírszázaléka.



Mennyi is az ideális arány?

MENNYI AZ ÖN NAPI KALÓRIAIGÉNYE?

Férfiaknál: napi kcal = $900 + 10 \times \text{testsúlykilogramm}$

Nőknél: napi kcal = $700 + 7 \times \text{testsúlykilogramm}$

Az így kapott értéket:

- ülő életmódot folytatóknál 1.2-del,
- közepes aktivitást végzők esetén 1.4-del,
- nehéz fizikai munkát végzők esetén 1.8-del kell megszorozni.

Pé. 70 kg súlyú irodai dolgozó férfi napi energia szükséglete:

Napi kalória szükséglet = $900 + 10 \times 70 = 1600 \times 1.2$

Ugyanilyen súlyú nő esetén:

Napi kalória szükséglet = $700 + 7 \times 70 = 1190 \times 1.2$

Feladat: számolja ki, mennyi az Ön napi kalóriaigénye?

Milyen előnyös hatásai vannak a testsúlycsökkenésnek?

Ha a testsúly 10%-kal csökken, akkor:

- 10-20Hgm-rel csökken a vérnyomás
- 20-50%-kal alacsonyabb az éhomi vércukorérték
- 10%-kal csökken a koleszterinszint
- 30%-kal csökken a trigliceridszint
- 5-10%-kal emelkedik a védő hatású HDL-koleszterinszint
- 20%-kal csökkenti a betegség okozta halálozást
- 30%-kal kevesebb a diabetezzel összefüggő halálozást
- 40%-kal kevesebb az elhízással kapcsolatban lévő rosszindulatú daganatos megbetegedés (méhtest-, emlő-, epehólyag-, prosztatata-, vastagbél-, vese-, hasnyálmirigygrák)