

Nincsenek tiltott ételek, csak kerülendő anyagok!

A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS IRÁNYELVEI

Hazánkban 1988-ban állította össze hasonló cézzal a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer-tudományi Komplex Bizottsága, az Országos Élelmezés-és Táplálkozástudományi Intézet, valamint a Magyar Táplálkozástudományi Társaság közreműködésével azokat az alapvető irányelveket, amelyek hozzásegítik lakosságunkat a kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósításához.

Az irányelvek a következők:

1. Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.
2. Kerüljük a zsíros ételeket, a főzéshez, sütéshez inkább olajat, a süteményekhez margarint használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülőfoglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, a párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsíradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.
3. Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzuk: a mérsékeltén sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat, az ételek változatos ízesítésére használjunk fűszereket.
4. Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességet, süteményt, soha nem étkezések között. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem üdítőitalokat és szörpöket. A kávéba, teába – ha egyáltalán szükséges – inkább mesterséges édesítőszerrel tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.
5. Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet és tejterméket (pl. sajtót, túrót, aludttejet, kefir, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

6. Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.
7. Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát, párolt zöldségfélét válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.
8. Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálék mennyiségét. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési „menetrend”-ünk, lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.
9. A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol a szervezetre káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilos!
10. A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni.
- Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, zsírszegény tej, tejtermék, hal, továbbá barna kenyér és burgonya.
- Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsíros tejtermékek, zsíradékok (célszerű zsír helyett az olaj, vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek.
- Kerülni javasolt: édességek, fagyalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor.
- Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre és az egyéb összetevőkre, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.
11. A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a rendszeres testmozgás, valamint a dohányzás teljes mellőzése.
12. A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.