

Táplálkozási alapismeretek I.

Táplálkozás során az ember szilárd és folyékony táplálékot fogyaszt. A szervezet az ezekben levő, számára szükséges anyagokat felhasználja, az úgynevezett salakanyagokat pedig kiválasztja a szervezetből.

Tápanyagnak csupán a szervezet által *hasznosítható* anyagokat tekinthetjük. Ilyenek az *energiát adó tápanyagok*, amelyeket az életműködéshez szükséges energiává alakítjuk át; ide tartoznak a *fehérjék*, a *szénhidrátok*, a *zsírok*, az *alkoholok* és a *szerves savak egy része*.

A hasznosítható tápanyagok másik csoportja az úgynevezett *védő tápanyagok*, melyek többnyire nagyon kis mennyiségben szükségesek, de hiányuk következtében a szervezet életműködéseiben valamiféle defektus következhet be; ide sorolhatók a *vitaminok* és az *ásványi anyagok egy része*.

A táplálkozás során bevitt anyagok egy része nem hasznosul a szervezetben, de megtalálhatók táplálékainkban és jelenlétük nem közömbös a táplálkozás szempontjából: elősegítik a gyomor- és bélmozgásokat (pl. rostanyagok), fokozzák az emésztőnedvek elválasztását (pl. fűszerek hatóanyagai), stimulálóak egyes szervi működésekre (pl. koffein), vagy más egyéb közvetett vagy közvetlen módon hatnak a szervezet életfolyamataira.

A helyes táplálkozás alapja, hogy a tápanyagokat a megfelelő arányban vigyük be a szervezetbe. Ebben lehet segítségünkre a táplálék-piramis.



A táplálékpiramis négy szintből áll. Az első szinten találhatóak az alapélelmiszerek, a gabonafélék, a tészták, a rizs, a burgonya és a kenyérfélék, ezek döntően összetett szénhidrátokat tartalmaznak. A napi táplálék 40%-át kell, hogy alkossák.

A második szinten a zöldségek és gyümölcsök találhatóak. Ezekben összetett szénhidrátok, vitaminok, ásványi anyagok találhatóak. A napi étkezés 35%-át kell, hogy kitegyék.

A harmadik szinten a legfontosabb fehérjeforrások találhatóak, a tejtermékek, szárnyasok, húsok, halak, hüvelyesek, a tojás és a diófélék is ide tartoznak.

Mivel a harmadik szinten található tápanyagok gyakran sok koleszterint és telített zsírsavat tartalmaznak, ezért a napi aránya ezeknek az ételeknek nem haladhatja meg a 20%-ot.

A piramis negyedik szintjén a zsírok, olajok, cukrok, édességek találhatóak. Ezeknek a tápanyagoknak az aránya optimális esetben nem lehet több, mint 5%.

Ha betartod a táplálékpiramis által javasolt arányokat, biztosíthatod az egészséges tápanyag bevitelt, így energikusan, kiegyensúlyozottan élheted meg a mindennapokat. Figyelj arra, hogy egy nap legalább ötször étkezz és minden alkalommal annyi ételt fogyassz, amennyit a szervezet egyszerre képes hasznosítani. Az egészséges táplálkozást a rendszeres mozgás is befolyásolja, mivel élénkíti az anyagcserét. Javasoljuk, hogy legalább hetente kétszer sportolj!