Egészséges életmód 1x1

Készítette: Törőcsik Regina Táplálkozási Tanácsadó

e-mail: info@reginafitlife.hu

Sok embertől hallod, hogy szeretne életmódot váltani, de nem tudja, hogy hogyan is kezdjen hozzá. Ebben szeretnék segíteni egy kicsit, így felsorolom nektek az életmódváltás legfontosabb tényezőit pontokba szedve:

1. Cseréld le a hűtőd tartalmát. Na de mit mire?

a) Cukor:

Első és legfontosabb a cukor minimálisra való csökkentése az étkezésünkben. Nagyon sok ember édességfüggő és általában már ennél a pontnál problémák szoktak lenni, de szerencsére ez nem jelenti azt, hogy mostantól el kell felejtened az édes ízt, csak azt, hogy más alternatívával kell helyettesíteni a cukrot. Rengeteg féle édesítő létezik a piacon, ám ennek sajnos a nagy része mesterséges (pl.: aszpartám, szacharin, ciklamát, szukralóz, aceszulfám-K..stb), ami sok esetben többet árt, mintha sima kristálycukrot használnánk, ezért válasszunk inkább természetes édesítőt (eritrit, stevia, (xilit)).

Nagy előrelépés tehát, ha az otthoni kristálycukrot ezen édesítők valamelyikére cseréljük. Na de mi a helyzet a boltban vásárolt kész ételekkel?

Sokan esnek abba a hibába, hogy azt gondolják, hogy cukormentesen étkeznek, de közben mégis rengeteg rejtett cukrot fogyasztanak el feldolgozott élelmiszerek formájában. Ezért tanácsolom, hogy mindig olvasd el a címkét, mielőtt bármit is megveszel. Hogy mit is nézz pontosan a címkéken, arról majd később.

b) Liszt:

A második sarkalatos pont a lisztek. Ugye azt is mindenki tudja, hogy a fehérliszt sem tartozik az egészséges alapanyagok közé, na de mire is cseréljük le?

Első körben a teljes kiőrlésű lisztet szoktam javasolni, mert azzal ugyanúgy minden elkészíthető, mint a hagyományos változatával, ám mégis kisebb inzulin választ ad, lassabb a felszívódása és nem leszel tőle 1 óra múlva farkaséhes.

Ha szeretnél tovább lépni és más egészséges lisztalternatívát is kipróbálnál (agy esetleg gluténérzékeny vagy), akkor én a leginkább a zabpehelylisztet preferálom. A zab egy magas rosttartalmú, gluténmentes gabona (csak a zabpehely előállítása során szennyeződhet gluténnal, ezért van a boltokban külön gluténmentes változat), gazdag B vitaminokban, vasban, kálciumban, magnéziumban és káliumban, valamint magas a fehérjetartalma is. A legegyszerűbb módja a zabpehelyliszt elkészítésének, ha ledaráljuk a zabpelyhet.

Ezen kívül van még rengeteg féle gluténmentes lisztalternatíva, amik nagyon jók. A teljeség igénye nélkül: barnarizsliszt, rizsliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, kókuszliszt, mandulaliszt, batátaliszt, amarántliszt …stb.

c) Tej:

A harmadik pont a tej. Ehhez is nagyon sokan ragaszkodnak, de most kifejtem, én miért nem ajánlom. Először is a tej két féle allergén anyagot tartalmaz: a laktózt (tejcukor) és a kazeint (tejfehérje). A laktóz felszívódását tekintve semmiben sem különbözik a kristálycukorétól, így ugyanúgy cukrot viszel be a szervezetedbe. Na de ennyi cukor belefér egy napba, vagy sem?

Nézzük tovább. A laktóz megemésztéséhez laktáz enzimre van szükség, ami kis korban még nagy mennyiégben termelődik a szervezetünkben, viszont ahogy idősödünk, ez a mennyiség egyre jobban lecsökken (ezért olyan gyakori az idősebb kori laktózintolerancia kialakulása), így már nehezen, vagy egyáltalán nem tudjuk azt emészteni. Akkor igyunk laktózmenes tejet és minden meg van oldva, nem? Nem! A laktózmentes tej csak látszólag megoldás, mégpedig azért, mert szó sincs mentességről, csupán hozzáadott laktáz enzimet tartalmaz, azaz ,,elő van emésztve" benne a tejcukor, de attól még ugyanúgy benne van. Kérdem én, ha egyszer nem tudjuk megemészteni, akkor miért erőltetjük annyira a fogyasztását? Mert kálcium van benne? A valódi tejben igen, viszont a boltban kaphatóban a hasznos tápanyagtartalom a 0-val egyenlő.

A másik problémás része a kazein. A kazein vagy tejfehérje is sokaknál okoz intoleranciát. Ezért van az, hogy sokan laktózérzékenységre gyanakodnak és elkezdenek laktózmentes tejet inni, de mégsem javulnak a panaszaik. Másik rossz tulajdonsága, hogy ún. kazomorfint tartalmaz, ami a morfiumhoz hasonló függőséget okozhat (így már érthető, hogy miért hagyják el sokan olyan nehezen a tejtermékeket).

További érdekesség a tejjel kapcsolatban, hogy növekedési hormonokat tartalmaz (a kisbocik számára), amik az emberek hormonrendszerére kedvezőtlenül hatnak, emellett bizonyos mennyiségű gennyet is tartalmaz (van rá megengedett határérték!!), ami a tehenek folyamatos fejése miatt kialakuló gyulladás következében kerül be a tőgyükből. Fontos megjegyezni azt is, hogy rengeteg kutatás van azzal kapcsolatban, hogy a mellrák kialakulásában is nagyszerepet játszik a tej.

Tehát próbáljuk meg lecserélni a tejet növényi alternatívákra, amivel a saját magunk és a bocik egészségét is megőrizhetjük.

d) Zöldségek és gyümölcsök:

A negyedik pont a megfelelő mennyiségű zöldség fogyasztása. Sajnos manapság a nagyon sok ember napi zöldség és gyümölcs fogyasztása kimerül a hamburgerben lévő salátában, paradicsomban és uborkában, plussz a a sültkrumpliban , valamint jobb esetben 1 db almában van banánban.

Hogy mi a gond ezzel? Miért is együnk több zöldséget/gyümölcsöt?

- magas rosttartalma miatt hosszabb időre eltelít, segíti az emésztést

- vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag, ami a szerveztünk számára nélkülözhetetlen

- gyulladáscsökkentő, antioxidáns hatásúak

-csökkenti a betegségek kialakulásának kockázatát

- alacsony kalória és szénhidrát tartalmuk miatt többet ehetünk belőle nélkül, hogy túllépnénk a napi keretet

Naponta egy átlag embernek kb. fél kg zöldséget és gyümölcsöt meg kellene ennie. Kezdjük el rászoktatni magunkat, hogy mindenhez eszünk salátát.

Íme néhány tipp, a napi zöldségfogyasztás növelésére:

-cukkinis zabkása: a zabkásába belereszelt cukkini íze nem is érződik és így növelhetjük annak rosttartalmát és csökkenthetjük a szénhidráttartalmát (többet ehetünk belőle ;))

-különböző zöldség alapú sütik: például céklás brownie, csicseriborsós blondie, cukkinis süti

-smoothiek, turmixok

-fő fogások mellé uborkasaláta, cékla, savanyú uborka (ami a vércukorszint normalizálásában is sokat segít, inzulinrezisztenseknek különösen ajánlott), valamint friss saláta, vagy párolt zöldség

-ha megéhezünk az étkezések között, akkor snacknak rágcsáljunk répát, vagy zellerszárat, vagy együnk meg egy almát

e) Igyál vizet üdítők helyett:

A cukros üdítők hátrányait biztosan nem kell felsorolnom, viszont a ,,diétás" változatokról már annál inkább érdemes szót ejteni. Sokan gondolják azt, hogy a különféle zero üdítők egészségesek és mindegy hogy azt vagy vizet fogyaszt az ember. A zero üdítőket legtöbb esetben aszpartámmal édesítik, ami ahogy már fentebb említettem mesterséges édesítőszer, valamint súlyos idegméreg is! Hosszú távon rettentően egészségkárosító hatása van, szóval semmiképp nem ajánlom az ilyen üdítők nagy mennyiségben való fogyasztását. Helyette igyunk inkább sima csapvizet, ásványvizet, vagy natúr teákat.

Egy átlag ember napi folyadékszükséglete 10 testsúly kilógrammonként 4dl, vagyis egy 60 kilós embernek kb. 2,5liter vizet meg kellene innia. Ehhez jön hozzá a mozgás és a sport miatt plussz 0,5-1,5liter (sporttevékenységtől függően). Befolyásolja a folyadékháztartásunkat a kávé is, mivel higroszkópos (vízmegkötő) tulajdonságú, így 1 kávé +4dl folyadékbevitelt jelent.

Nem árulok el nagy titkot, ha azt mondom, hogy mint minden életfolyamathoz, így a fogyáshoz is víz szükséges, így nagyon fontos tényező, hogy megfelelően hidratáld a tested, ráadásul bizonyos esetekben az éhséget össze is keverhetjük a szomjúsággal (erről majd később), g 1 pohár víz segíthet a folyamatos evési kényszer legyőzésében is.

2) Aludj eleget és jól!

Szintén hozzá tartozik a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás is az egészséges életmódhoz. Ha nem alszol eleget, akkor nem lesz elég energiád és éhesebb leszel egész nap, így többet fogsz enni, mint amennyit kellene. Fontos, hogy minimum 7-8 órát aludj egy nap, ami megfelelő minőségű, pihentető legyen. Érdemes figyelni az alvásunkat, amire már rengeteg applikáció van, valamint a legtöbb okosóra is rendelkezik ilyen funkcióval.

Pár tipp, amivel javíthatunk az alvásunk minőségén:

- aludjunk teljesen sötétben, mert az alváshoz szükséges melatonin hormon csak így tud termelődni
- ne legyen a hálószobában wifi és a telefont se vigyük be magunkkal
- lefekvés előtt max. 3 órával együnk utoljára
- lefekvés előtt 2-3 órával már ne érjen minket kék fény (tv, telefon, számítógép), ha mégis, akkor használjunk kékfény szűrő alkalmazásokat
- ne igyunk sokat a lefekvés előtti órákban
- legyen kényelmes az ágy
- lehetőségekhez mérten aludjunk alacsonyabb hőmérsékletben, mint a nappali átlag hőmérséklet (az ideális 18-19fok)
- a cirkadián ritmusunkhoz mérten próbáljunk meg este 10 és reggel 6 között aludni
- alvás előtt 2-3 órával már ne végezzünk megterhelő tevékenységet, nyugodjunk meg, igény szerint relaxáljunk

3) Mozogj minden nap legalább 30-60percet!

Az étkezés mellett a mozgás is ugyanolyan fontos. Manapság már mindenki mindenhova kocsival jár és a napi mozgásuk annyiban merül ki, amíg kimennek a mosdóba és vissza. Ha te is ülő munkát végzel, akkor törekedj arra, hogy mellette mozogj valamit. Például szállj le a buszról 1 megállóval előbb és sétálj, vagy menj el délután a kutyával sétálni egy kicsit, esetleg fuss egy rövidebbet. A lényeg, hogy ne ülj egész nap. Hasznos dolog például az okos órákban lévő lépésszámláló, amivel kitűzhetsz magadnak egy lépéscélt, amit minden nap teljesítened kell.

4) Akkor egyél, ha valóban éhes vagy!

Az emberek gyakran kötik össze az evést valamilyen érzelemmel, vagy épp közösségi programnak tekintik és nem azért esznek, mert éhesek. Összeszedtem nektek pár indokot, amiért gyakran, ám tévesen az evéshez fordulunk:

a) Szomjúság:

Furán hangzik, de az éhség és a szomjúság nagyon hasonló érzések az agyban, ezért lehet, hogy amikor éhesnek érzed magad, akkor valójában csak szomjas vagy. Ha kevés folyadékot fogyasztasz, akkor gyakran akkor is éhséget fog jelezni a szervezeted, amikor szomjas vagy, hogy ezáltal az ételekből jusson hozzá a megfelelő mennyiségű folyadékhoz. Tehát ilyen esetekben igyál egy kis vizet és várj. Ha utána is éhesnek érzed magad, akkor egyél valamit.

b) Érzelmi evés:

Sokan azért nem tudnak adott esetben fogyni, mert folyamatosan az evésen jár az eszük. Próbáld meg elterelni valamivel a figyelmed. Keress valamit, ami lefoglal, menj el sétálni, vagy olvass egy könyvet.

c) Tápanyaghiány:

Amikor folyamatosan bizonyos ételt kívánsz és bármennyit meg tudnál enni belőle (és itt most nem a krémes sütiről beszélek, hanem valamilyen zöldség, gyümölcs, vagy húsféle) az jelezheti valamilyen vitamin vagy ásványi anyag hiányát. Érdemes utánajárni, hogy mi lehet az. Például, ha folyton sós ételeket kívánsz és mindent megsózol, az nátrium hiányra utalhat, ami túl sok folyadékbevitel, vagy intenzív edzés következménye lehet (ezért ajánlom az intenzív és hosszan tartó sporttevékenységek mellé a sótablettát, vagy izotóniás italok fogyasztását).

d) Alváshiány:

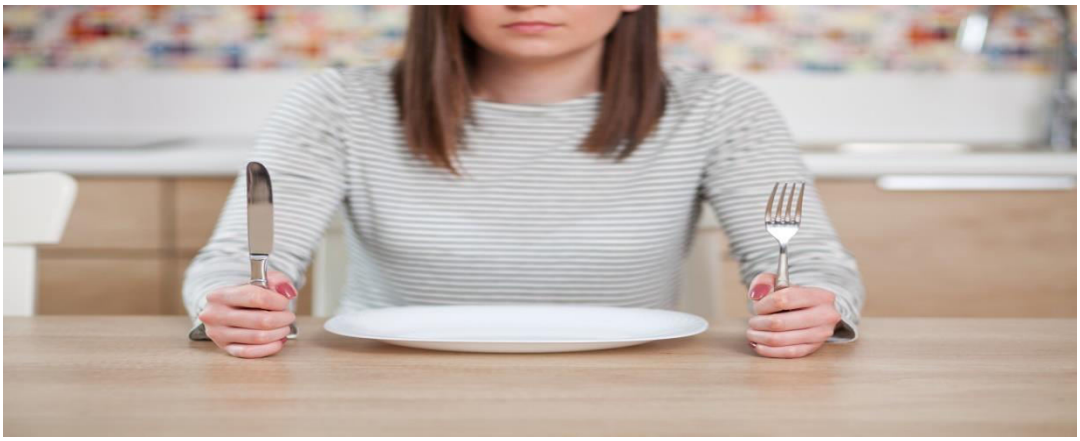
Ha nem alszol eleget, akkor nincs elég energiád a napi tevékenységeidhez. Ezt az energiát valahogy pótolni kell, ezért éhesebb leszel és így többet fogsz enni, mint amire valóban szükséged lenne.

e) Vércukorszint ingadozása:

Ha folyton cukros fehérlisztes péksütiket eszel, a vércukorszinted hamar megugrik, (mert ezekben semmi rost, vagy hasznos tápanyag nincs, így nagyon gyorsan felszívódnak) majd ezután hirtelen leesik és éhes leszel. Ez a folyamat ismétlődik 1-2óránként, így többet eszel meg ezekből, mint amennyit hasznos tápanyagokból megennél. Ezért fontos, lassú felszívódású szénhidrátokat és sok zöldséget fogyassztanod a nap folyamán, hogy ezt elkerüld.

f) Valódi éhség:

Egy jó étrend mellett nem szabadna éhséget érezned. Ezért szükséges sokszor keveset enni, hogy folyamatosan tápanyagokkal lásd el a szervezeted, így az ne éhezzen. Törekedj rá, hogy 3-4 óránkét egyél.



5) Bevásárlás:

Most, hogy már tudod, hogy mit kéne enned és elindulsz az egészséges életmód útján, vizsgáljuk meg, hogy amit megveszel, az valóban egészséges-e? Vajon tényleg azt eszed, amit kéne, vagy csak azt hiszed?

Az élelmiszeriparban már mindent beleraknak az ételekbe a megfelelő íz és állag eléréséért, ezért nem árt megnézni, mit is tartalmaz, amit megveszünk.

Szóval mit is nézz a termékek címkéjén?

a) Először is ne dőlj be a címkén látható -30% cukor, csökkentet cukortartalom, rostban gazdag, édesítővel és cukorral, teljes kiőrlésű gabonával, light, csökkentett zsírtartalmú és még sorolhatnám szövegeknek. Alap esetben ezek valamivel jobbak, mint a hagyományos változataik, ám gyakran az, hogy valami csökkentett benne, valami másnak a megnövelése árán érhető el, hogy a gyártók tudják

biztosítani a megfelelő állagot és ízt. Fontos megjegezni azt is, hogy attól még, hogy valami csökkentett cukor tartalmú, még nem tűnik el belőle, szóval egyáltalán nem lesz egészséges egy termék ezektől a marketing fogásoktól.

b) Első dolog az összetevők listájának tanulmányozása legyen!

Ha nem ismered a termék összetételét, mindig nézd meg az összetevőket. A termék hátoldalán ezek olyan sorrendben vannak feltüntetve, amilyen arányban azok az adott élelmiszerben megtalálhatóak. Vagyis az első helyen szerepel az, amiből a legtöbb van benne. Tehát ha valaminek az összetevő listája úgy kezdődik, hogy: víz, cukor, akkor tedd vissza a polcra.

Sajnos nem minden esetben ilyen egyszerű megállapítani, hogy miben van és minden nincs cukor, valamint az is fontos, hogy ez természetesen előforduló cukor, vagy hozzáadott.

A gyártók nagyon sokféle formában adják hozzá a cukrot a termékekhez, most a teljesség igénye nélkül felsorolom, mik azok, amik a cukor egyes előfordulási formái:

a) Óz végződésűek: fruktóz, laktóz, szacharóz, maltóz, galaktóz, dexteóz, xilóz, szurkóz, trehalóz

b) Szirupok: glükóz-fruktóz szirup, kukoricaszirup, keményítő szirup, rizs szirup, juharszirup,

datolyaszirup, agavészirup, cirokszirup

c) Cukor végződésűek: barna cukor, invert cukor, nádcukor, demerara cukor, turbinado cukor, maláta cukor, kókusz cukor, kókuszpálmacukor, pálmacukor, szőlőcukor

d) Gyümölcslevek: nektárok (pl.: körtenektár), párolt gyümölcslevek, cukornádlé, szőlőlé koncentrátum

e) Egyéb: maltodextrin, árpamaláta, karamell, melasz, méz

Ez nem azt jelenti, hogy mostantól ezzel a listával járkálj bevásárolni, de ha a típusokat tudod, azzal már sok felesleges cukortól szabadíthatod meg a szervezeted.

Az összetevők listáján szerepelnek még a bizonyos E-számok is, amiből ha sok van, az nyilván nem a legegészségesebb termék és minél több E-számot tartalmaz, annál inkább feldolgozott áru.

Az adalékanyagok csoportosítva vannak az alábbiak szerint:

- élelmiszer-színezékek (E100-181),
- tartósítószerek (E200-297)
- antioxidánsok és savanyúságot szabályozó anyagok (E300-386)
- sűrítőanyagok, stabilizátorok és emulgeálószerek (E400-495)
- savanyúságot szabályzó anyagok és csomósodást gátló anyagok (E500-585)
- ízfokozók (EE600-671)
- antibiotikumok (E700-722)
- egyéb (E900-999)
- kiegészítő anyagok (E1105-1510)

Viszont nem minden esetben kell félnünk az E-számoktól, mivel sok egészséges adalékanyagnak is ugyanúgy van E-száma. Ilyen például a C-vitamin (aszkorbinsav), ami E300-ként van feltüntetve sok esetben, vagy épp a citromsav, ami E330.

Ha végig értünk az összetevők listáján, akkor ha megfordítjuk a terméket, az ott szereplő táblázatban az előbb felsorolt összetevők mennyiségei is fel vannak tüntetve 100g/100ml termékre vonatkoztatva.

Amiről tulajdonképpen itt információt kaphatunk, az termék szénhidrát mennyiség, azon belül is az ,,ebből cukor" rész lényeges számunkra, ahol láthatjuk a termékben lévő cukortartalmat. Fontos, hogy ez nem minden esetben hozzáadott cukrot jelent, például gyümölcsöt tartalmazó termékeknél ez természetesen előforduló cukor is lehet, ezért jó, ha ez is fel van tüntetve, de sajnos a legtöbb esetben erről nem kapunk információt.

Fontos lehet még a zsír mennyisége, valamint az ott feltüntetett ,,ebből telített" rész. A zsíroknak 2 típusa van, a telített és telítetlen. A telített zsír általában állati zsírforrásokban jellemző (ezek szobahőmérsékleten szilárdak), itt a zsírsavak szénlánca nem tartalmaz kettőt kötést. Ezzel szemben a telítetlen zsírok (nagy részük szobahőmérsékleten folyékony) általában növényi forrásból származnak, a zsírsavak szénlánca egy vagy több telítetlen kötést tartalmaznak. Általánosságban elmondható, hogy minél többszörösen telített egy zsírsav, annál egészségesebb. Például az omega3 zsírsav egy jó zsír, míg a sertészsír (nagyobb mennyiségben fogyasztva) rossz zsír.

Gyakran látni a címkéken azt is, hogy ,,hidrogénezett növényi olaj", ami megtévesztő lehet, mert a ,,növényi olaj" szavak alapvetően jó zsírforrást feltételeznek, ám ezen olajok telítetlen kötéseit hidrogénnel telítik, így teljesen más élettani hatásuk lesz. Ezen hidrogénezés során ún. transzzsírok szabadulnak fel, amelyek rákkeltő tulajdonsággal rendelkeznek és növelik a szív és érrendszeri megbetegedések kockázatát.

Itt térnék ki a pálmaolajra, ami nagy mennyiségben tartalmaz telített kötéseket, így a transzzsírokhoz hasonlóan növelik a szív és érrendszeri megbetegedések kockázatát.

Válj te is tudatos vásárlóvá!