

Az egészséges táplálkozás, ill. energiaegyensúly megtartása

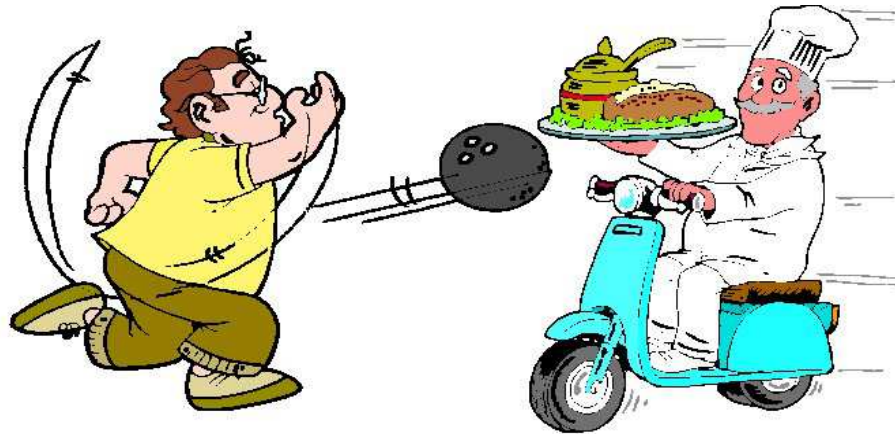
Jászberény

Energiaegyensúly

Az egészséges életmódnak, az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás két meghatározó és egymással szoros kapcsolatban álló eleme (energiaegyensúly).



Aktív testedzés



Egészséges táplálkozás

- Csökkenti a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségeket kialakulásának esélyét
- Csökkenti a cukorbetegség kialakulásának kockázatát
- Gátolja a csontritkulás kialakulását
- Segít megőrizni a normál testtömeget
- Növeli az egészséges, betegségmentes életévek számát

Anyagcsere kiszámítása

Munka és szabadidő tevékenységet meghatározó faktor

Életkor (év)	Kcal/nap	Szabadidő tevékenység	Könnyű		Mérsékelt		Nehéz	
Férfi			Fizikai munka					
18-30	15,3 x testtömeg + 679		férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő
30-60	11,6 x testtömeg + 879		férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő
Nő		Nem aktív	1,4	1,4	1,6	1,5	1,7	1,5
18-30	14,7 x testtömeg + 496	Mérsékelt aktív	1,5	1,5	1,7	1,6	1,8	1,6
30-60	8,7 x testtömeg + 829							
Példa:		Igen aktív	1,6	1,6	1,8	1,7	1,9	1,7
35 éves, 60 kg testtömegű hölgy alapanyagcseréje:		Példa:						
8,7 x 60 + 829 = 1351 kcal/nap		35 éves, 60 kg testtömegű, könnyű fizikai munka mellett inaktív életet élő hölgy						
		1351 x 1,4 = 1891 kcal/nap						

Energiafelhasználás egy órányi tevékenységhez testtömeg-kilogrammonként (kcal)

alvás	0,93	korcsolyázás (12 km/óra)	5,01
fekvés	1,1	teniszezés	5,14
ülés	1,43	tánc (tangó, keringő)	5,14
szellemi munka	1,45	kerékpározás (15 km/óra)	5,38
számítógépes munka	1,53	lovaglás (galopp)	6,7
állás	1,58	gimnasztika	6,71
gépkocsivezetés	1,6	úszás (intenzív)	6,9
séta (3 km/óra)	2,75	kenuzás (7,6 km/óra)	8,1
járás (4 km/óra)	2,86	kerékpározás (21 km/óra)	8,71
stretching (nyújtás)	3	vívás	8,75
háztartási munka	3,43	sífutás (9 km/óra)	9
kerékpározás (9 km/h)	3,57	evezés (6 km/óra)	9,3
evezés (3 km/h)	3,66	futás (9 km/óra)	9,5
sietős járás (6 km/óra)	3,7	korcsolyázás (21 km/óra)	9,91
lovaglás (trapp)	4,2	futás (12 km/óra)	10,07
mellúszás (1,2 km/óra)	4,4	kerékpározás (30 km/óra)	12
asztalitenisz	4,5	futás (15 km/óra)	12,1

Testtömeg index - BMI (Body Mass Index)

$$\text{BMI képlete} = \frac{\text{Aktuális testsúly (kg)}}{\text{Testmagasság (m)}^2}$$

nők	felnőttek	férfiak	értékelés
<18,5			sovány
18,6-25		18,6-25	normál
25,5-29,9		25,1-29,9	túlsúlyos
30<		30<	elhízott

A példában szereplő hölgy, ha **160 cm magas és 60 kg**, akkor a képlet alapján megállapítható – $60 : 1,6 \times 1,6$ vagyis $60 : 2,56 = \mathbf{23,43}$ – hogy **testsúlya normális**. Annak érdekében, hogy testsúlyát megőrizze, a meghatározott energiaszükségleténél többet nem fogyaszthat naponta, vagy fokoznia kell fizikai aktivitását.

Testzsír-százalék

Testzsír % Nő

18-29 éves	30-39 éves	40-49 éves	50-59 éves	60-70 éves	értékelés
<20	<22	<24	<26	<28	Alacsony
20,1-29	22,1-31	24,1-33	26,1-35	28,1-35	Normális
29,1-36	31,1-38	33,1-40	35,1-42	35,1-42	Magas
36,1<	38,1<	40,1<	42,1<	42,1<	Túl magas

Testzsír % Férfi

18-29 éves	30-39 éves	40-49 éves	50-59 éves	60-70 éves	értékelés
<8	<11	<13	<15	<17	Alacsony
8,1-18	11,1-20	13,1-22	15,1-24	17,1-26	Normális
18,1-24	20,1-27	22,1-27	24,1-30	26,1-34	Magas
24,1<	27,1<	27,1<	30,1<	34,1<	Túl magas

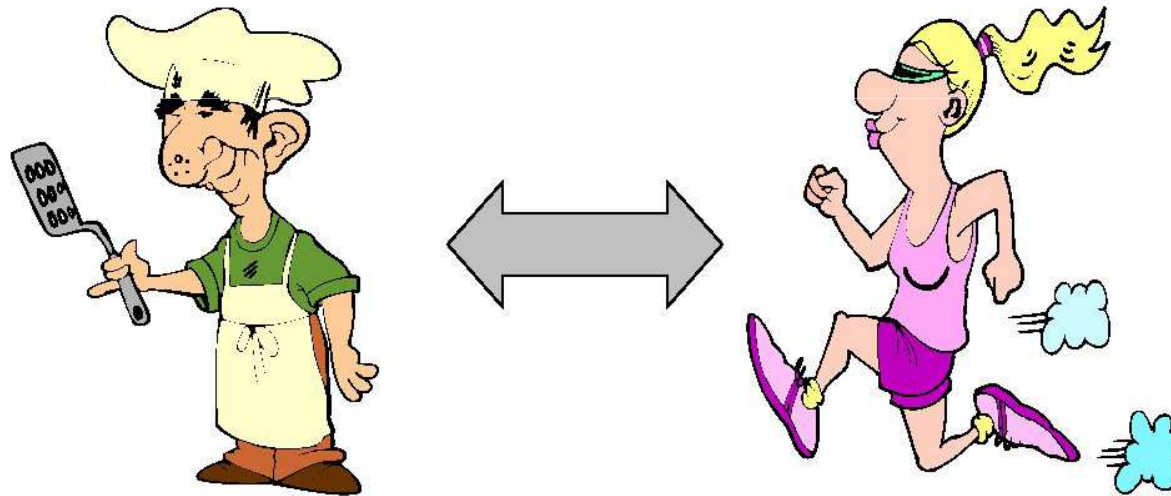
Kóros zsírlerakódás



- Az **alma típusú elhízás** a hasra, mellre, nyakra és az arcra lokalizálódik. A kóros zsírlerakódás központja a köldöktáj.
A végtagok a fartáj és a combok kevésbé érintettek.
- A **körte típusú elhízás** központja a köldök és a szeméremcsont közötti alhas. A zsírlerakódás az alhason, a fartájon és a combokon legjelentősebb. A felsőtest, a karok és az arc érintettsége kevésbé jellemző.

Energiaegyensúly megtartása

Rendszeresen, hetente többször végzett szabadidős sporttevékenység mellett a napi energiaszükséglete 2162 kcal-ra módosul, így az étrend napi 270 kcal-val növelhető.



Felborult egyensúly

Napi **270 kcal többlet** kalória mellett **fizikai aktivitás** (

- egy hét alatt 1890 kcal többlet,
- 1 hónap alatt 7560 kcal,
- egy év alatt 90720 kcal többlet jelentkezik.



1 kg súlyfelesleg (zsír) = 7700 kcal

- 1 hónap alatt a szükségesnél 270 kcal-val több kalóriabevitel 1 kg többletsúlyt eredményezhet
- 5 hónap alatt 5 kg.

A példában említett hölgy testmagasságához mérten, 5 kg súlytöbblet esetén a testtömeg-indexe alapján – $65: 1,6 \times 1,6$ vagyis $65:2,56 = 25,4$ – már túlsúlyos.



+ 270 Kcal

- 1 vastag szelet kalács 0,5 kg-os kalácsból + teáskanál lekvár
- 1 db sós, vajas, töpörtyűs pogácsa (47 g) + 1 dl sör
- 1 evőkanál majonéz+ ½ adag sült burgonya
- 1 adag puding + 2 db édes keksz (háztartási keksz)
- 2,5 szelet nápolyi (közepes) + 2 dl Fanta vagy Coca-cola
- 1 db pálcás jégkrém + 2 dl Pepsi-cola
- 5 dkg vajas popcorn + 2 dl Sprite

Hosszú távú fogyókúra elvei

- Csökkentett energiabevitel (-500 kcal/nap)
- Negatív energiamérleg
- 1 kg testtömeg(zsír)=7000kcal
- Fogyás üteme: 0,5kg/hét
- Motiváció
- Hosszútávú együttműködés



Mit jelent a megfelelő étkezés?

Mennyit?

Mit?

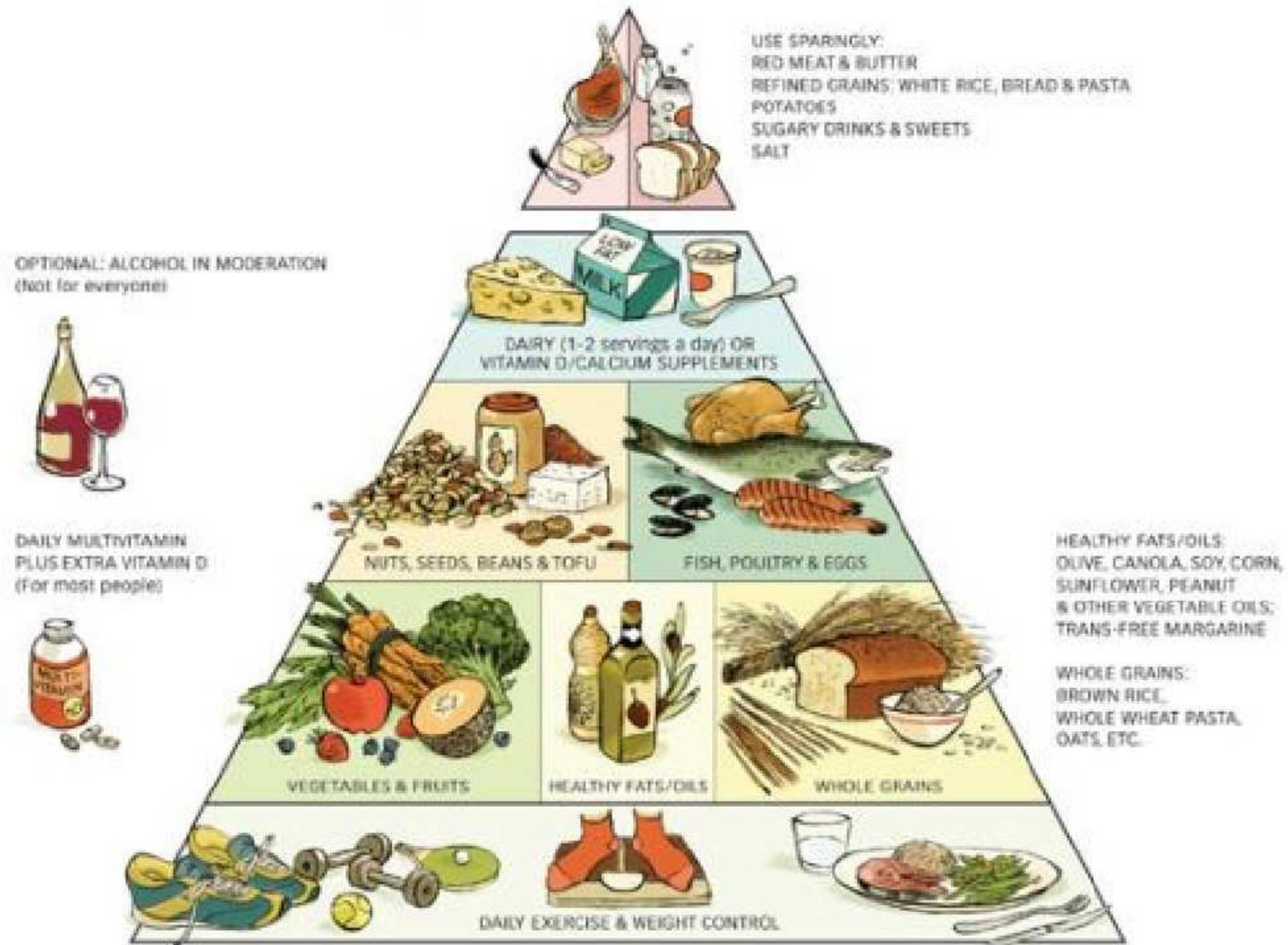
Hányszor?

Mikor?

Hányfélét?

Hogyan?

Táplálkozás piramis



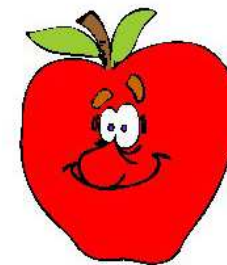
Az egészséges táplálkozás irányelvei

1. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek
2. Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket.
3. Együnk kevésbé zsíros ételeket, kerüljük a zsírban gazdag konyhatechnikai eljárásokat.
4. Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk
5. Csak étkezések befejező fogásaként, hetente legfeljebb kétszer együnk édességet, süteményeket
6. Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket
7. Naponta többször együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét 500-700 g mennyiségben
8. Naponta fogyasszunk teljes őrlésű gabonaféléket!
9. Naponta négyszer – ötször étkezzünk.
10. A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható.
11. A rendszeres testedzés fokozza az egészséges táplálkozás kedvező hatásait
12. Törekedjünk a kívánatos testtömeg elérésére és megtartására.

Tippeljétek meg

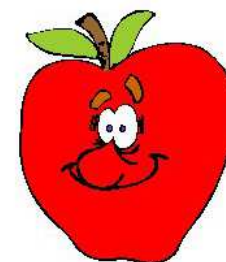
állíts sorrendet, a legkisebbtől a legnagyobb energiatartalmú felé haladva

- 1 pohár – 3,3 dl – világos sör
- 1 adag – 20 g – téliszalámi
- 3 dl 100%-os narancslé
- 1 szelet – 25 g - barna kenyér
- 1 adag – 30 g – natúr Túró Rudi
- 1 db közepes – 150 g – alma



Az helyes sorrend

- 1 db közepes – 150 g – alma = 45 kcal
- 1 szelet – 25 g – barna kenyér = 59 kcal
- 1 adag – 30 g – natúr Túró Rudi = 100 kcal
- 1 pohár – 3,3 dl – világos sör = 105 kcal
- 1 adag – 20 g – téliszalámi = 107 kcal
- 3 dl 100%-os narancslé = 129 kcal



Tévhitek és tények

- **Tévhit:** minden „barna” kenyér rosttartalma nagy. **Tény:** nem minden sötétebb színű kenyér, péksütemény készül teljes őrlésű lisztből, lehetséges, hogy malátával színezett. Mindig érdemes megnézni a termék összetételét is.
- **Tévhit:** a light termékek energiaszegények vagy energiamentesek. **Tény:** az üdítőitalok esetében ez általában igaz. De light-nak neveznek egyes zsírszegény termékeket (pl. joghurtok), amelyek energiatartalma nem számottevően kisebb, viszont **túlfogyasztásra csábíthatnak** (ne gondoljuk például, hogy a light fagylalt gyakori kóstolgatása mellett karcsúak maradhatunk).



Az életmódváltáshoz szükséges

Az egyén részéről

- fegyelemre, akaraterőre, kitartásra;
- figyelemre önmagunk és környezetünk irányába;
- tudásra és tudatosságra;
- folyamatos kontrollra;
- egyéni életmódváltásra van szükség, azaz
 - az étkezési szokások módosítására;
 - testedzésben gazdag mindennapokra;
 - pozitív gondolatokra, sikerélményre, hiszen csak nyerhet!

Csak egy 100-as

kb. 100 kalória	100 kalóriával egyenértékű testmozgás
• 1 kicsi (tojás nagyságú) főtt burgonya • 5 evőkanál burgonyapüré • 1 kis banán, 1 kis fürt szőlő • 1 adag gesztenyemassza • 2 db $\triangle$ sajt • 1,5 evőkanál 20 százalékos tejföl • 1 db baromfi virsli • 3 vékony szelet szalámiféle • 4 vékony szelet szárazkolbász • 1,5 evőkanál cukor, 1 evőkanál lekvár • 1 db 18 g boci tejcsokoládé • 1 db 30 g Túró Rudi • 4 db édes keksz • 5 db sós keksz • 1/2 csomag ropi • 1/3 csomag chips • 2 gombóc gyümölcsös fagylalt • 2,5 dl kóla • 2 evőkanál gyümölcsszörp • 2 dl sör, 1.5 dl pezsgő	• 50 kg-os személy majdnem 2 órán át fekszik • 55 kg-os személy félórát nyújtó-gimnasztikát végez • 60 kg-os személy 20 percig keringőt táncol • 65 kg-os személy 20 perc alatt evez 1 km-t • 70 kg-os személy 1 órán át számítógépen ír • 75 kg-os személy 12 percig intenzíven úszik • 80 kg-os személy félórát sétál 1,5 km-t • 85 kg-os személy negyedóra alatt korcsolyázik 3 km-t a befagyott folyón • 90 kg-os személy 20 percig gyümölcsöt szed • 95 kg-os személy 20 percig gyomlál • 100 kg-os személy 20 percig gimnasztikázik • 60 kg-os személy 10 percig rohan az állomásra • 70 kg-os személy 1 órán át értekezleten ül • 85 kg-os személy félórát porszívózik • 60 kg-os személy 50 percig öltözködik • 70 kg-os személy egy órán át sorban áll • 60 kg-os személy 15 percig kertet ás

Energiaegyensúly javaslatok



Almás rétes (1 adag) 238 kcal

- 45 kg-os személy **kerékpározik** 15 km/h sebességgel (5,38) 1 órán át $\Rightarrow$ 242 kcal
- 65 kg-os személy **gyalogol** 6 km/h sebességgel (3,7) 1órán át $\Rightarrow$ 222 kcal
- 80 kg-os személy **úszik** 3 km/h sebességgel (10,72) 15 percet $\Rightarrow$ 229 kcal

(A zárójeles szám az adott testmozgás energiafelhasználása, testtömeg kg-ként, kcal-ban, 1 óra alatt)



Egészséget – testtömeget – befolyásoló tényezők

- „Jótékony” hatások

- komplex szénhidrátok
- zöldség-gyümölcs
- telítetlen zsírsavak
- élelmi rostok
- antioxidánsok
- mérsékelt alkohol



- „Káros” hatások

- nagy energiabevitel
- telített zsírsavak
- koleszterin
- állati fehérjék
- nátrium
- hozzáadott cukor
- nagy glikémiás indexű szénhidrátok



A zsiradékot tartalmazó élelmiszerek csoportosítása

Növényi zsírok és olajok forrásai:	Állati eredetű zsírok forrásai:	Rejtett zsírtartalom:
napraforgó-, olíva-, repce-, szója- és kukoricaolaj margarin, majonéz avokadó, olíva olajos magvak – dió, mogyoró, tökmag, mandula	sertészsír, libazsír, kacsazsír, szalonna tejföl, vaj	zsírban, olajban sült, rántott ételek magas zsírtartalmú tejtermékek húsok, húskészítmények, édesség, jégkrém, csokoládé chips, keksz

Rejtett cukor

- 1 adag kechup = 5 teáskanál (23 g) cukor
- 330 ml kóla = 8 teáskanál (35 g) cukor
- 125 g édes joghurt = 3 teáskanál (13 g) cukor

- Csomagolás!



INBÉ – Irányadó napi beviteli érték

- Az INBÉ (Irányadó Napi Beviteli Érték Mutatók) jelzi egy felnőtt ember kiegyensúlyozott étrendjéhez szükséges energia (kilokalória), cukor, zsír, telített zsírsav és nátrium teljes napi mennyiségét.



Minden 180 grammos adag az alábbiakat tartalmazza:

Energia	Cukor	Zsír	Telített zsírsav	Nátrium
458kcal	4,2g	18,6g	7,8g	2,3g
23%	5%	27%	39%	38%

2,3g = 38%-a a só INBÉ-nek

Irányadó Napi Beviteli Érték (INBÉ) %-a felnőttek számára.

Tápanyag	Felnőtt INBÉ
Energia	2000 kilokalória
Fehérje	50 g
Szénhidrátok	270 g
- ebből cukor	90 g
Zsír	70 g
- ebből telített zsírsavak	20 g
Rost	25 g
Nátrium (só)	2,4 g (6 g)

Minden adag az alábbiakat tartalmazza:				
Energia	Cukor	Zsír	Telített zsírsav	Nátrium
139kcal	6,0g	3,6g	1,0g	0,2g
7%	7%	5%	5%	3%

Irányadó Napi Beviteli Érték (INBÉ) %-a felnőttek számára.

Okos telefon, okosságai



Köszönöm a figyelmüket!

