



Porcra 30g obsahuje: /
 a következő tápanyagokat tartalmazza:

Közvetlen szénhidrát	Élesztő	Kalcium (Ca)	Szén
5g	1,1g	0,5g	0,2g
2%	2%	2%	3%

né Denni Mennyiségi pro deszélého**
 Beviteli Érték felnőttek számára**

1 adag (100 g)
 tartalmaz

Kalória
 2 kcal
 4%

tték számára
 lott INBE*

Zsír 0g 0%*
 Telítettség zsírsav 0g 0%*
 Nátrium 0g 0%*

Energia 10 kcal
 Cukor <0,5g
 Zsír <0,5g
 Telítettség zsírsav >0,5g
 Nátrium 0,09g

1 adag (100 g)
 tartalmaz

Kalória
 24 kcal
 1%

a felnőttek számára
 ajánlott INBE*

Energia 19 kcal
 1%

INBE*

Energia 356 kcal
 18%

1 adag (100 g)
 tartalmaz

Kalória
 145 kcal
 1%

1 adag (100 g)
 tartalmaz

Kalória
 360 kcal
 18%

*INBE (GDA) - irán-
 2000 kcal étrend a
 testmegtartás és a f

TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS

NAGY ZOLTÁN
 ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM
 MESTEROKTATÓ

AZ ELŐADÁS SORÁN

- szó esik a táplálkozás legfontosabb elveiről:
- hogyan lehet megőrizni az energiát,
- támogatni az immunrendszert és megelőzni krónikus betegségeket a megfelelő étrenddel.
- A program gyakorlati tanácsokat is ad: mit érdemes bevásárolni,
- hogyan lehet egyszerű, tápanyagdús ételeket készíteni, és miként alakítható ki egy kiegyensúlyozott napi menü.

MIT ESZÜNK?



- saját étkezési szokásaik tudatosítása, valamint annak felismerése, hogy a mindennapi döntések hosszú távon hatnak az egészségre.
- **Fejlesztendő kompetenciák:**
 - Önismeret az étkezési szokások terén
 - Kritikus gondolkodás az élelmiszerekkel kapcsolatban
 - Nyitottság az új táplálkozási információk iránt

- tudatosság \neq tökéletesség
- kis változtatások is számítanak
- cél: jobb közérzet, több energia

HOGYAN VÁLTOZIK AZ ANYAGCSERE ?




- A szervezet működése fokozatosan átalakul. Ezek a változások természetesen, de tudatos táplálkozással jól befolyásolhatók.
- **Főbb változások:**
 - ◇ Csökken az alapanyagcsere: a szervezet kevesebb energiát éget el nyugalmi állapotban.
 - ◇ Csökken az izomtömeg (szarkopénia), ami tovább lassítja az energiafelhasználást.
 - ◇ A zsírarány növekedhet még változatlan testsúly mellett is.
 - ◇ Az emésztés lassabbá válhat.
 - ◇ Csökkenhet a szomjúságérzet.
- **Fontos üzenet :**
Kevesebb kalóriára van szükség, de ugyanannyi vagy még több tápanyagra.

KALÓRIA ÉS TÁPANYAG – MI A KÜLÖNBSÉG ?

-  Mi az a kalória?
- A kalória (kcal) az energia mértékegysége.  Azt mutatja meg, hogy az adott étel mennyi energiát ad a szervezetnek.
- Egyszerű hasonlat: A kalória az üzemanyag mennyisége.

- Ahogy az autónak benzinre van szüksége, a szervezetünknek energiára. Ezt az energiát a test:
 - légzésre,
 - szívműködésre,
 - mozgásra,
 - gondolkodásra használja fel.
- **Példa:**
 - 1 evőkanál olaj → sok kalória
 - 1 nagy tányér saláta → kevés kalória
- De ez még nem mondja meg, hogy melyik az egészségesebb.

2 MI AZ A TÁPANYAG?

- A **tápanyag** az étel **minőségi része** – az, ami a testet építi, védi és szabályozza.
- Három fő csoport:
-  **Makrotápanyagok**
 - Fehérje (izom, immunrendszer)
 - Szénhidrát (energia)
 - Zsír (sejtműködés, hormonok)
-  **Mikrotápanyagok**
 - Vitaminok
 - Ásványi anyagok
-  **Rost**
 - Emésztés
 - Vércukorszint stabilizálás

A legfontosabb különbség

Kalória

Energia mennyisége

„Mennyi energiát ad?”

Lehet sok, de értéktelen




Tápanyag

Az étel minősége

„Mit ad a szervezetnek?”

Lehet kevés, de értékes


GYAKORLATI PÉLDA

-  **1 szelet csokis keksz**
 - Sok kalória
 - Kevés tápanyag
 - Gyors vércukorszint-emelkedés
-  **1 marék dió**
 - Hasonló kalória
 - Fehérje, jó zsír, ásványi anyag
 - Hosszabb teltségérzet
-  Ugyanannyi energia, de teljesen más tápérték.

IDŐSKORBAN MIÉRT KÜLÖNÖSEN FONTOS EZ?

- Kevesebb kalóriára van szükség
- De ugyanannyi vagy több tápanyagra
- Ezért nem az a cél, hogy „kevesebbet együnk”, hanem hogy:
- Több tápanyagot tartalmazó ételt válasszunk kevesebb kalóriából.
- Nem az számít, hogy mennyit eszünk, hanem hogy mit.
- Vagy még egyszerűbben: A kalória az üzemanyag. A tápanyag az építőanyag.

MIÉRT FONTOS A FEHÉRJE, A ROST ÉS A FOLYADÉKBEVITEL?

-  **Fehérje – az izomtömeg megőrzéséért**
 - Időskorban a fehérjeszükséglet arányaiban nő.
 - Segít az izomtömeg fenntartásában.
 - Fontos az immunrendszer működéséhez.
 - Gyorsabb regenerációt biztosít.
- **Ajánlott források:** tojás, túró, joghurt, hal, sovány hús, hüvelyesek.

NÖVÉNYI FEHÉRJE

Fehérje /100 g

ÁLLATI FEHÉRJE

CSICSERIBORSÓ

8 g fehérje



ZAB

13 g fehérje



TOFU

9 g fehérje



BARNA RIZS

3 g fehérje



QUINOA

4 g fehérje



LENCSE

8 g fehérje



KESUDIÓ

18 g fehérje



MOGYORÓVAJ

25 g fehérje



MANDULA

21 g fehérje



AVOKÁDÓ

2 g fehérje



BROKKOLI

3 g fehérje



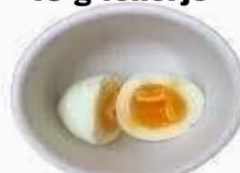
EDAMAME

12 g fehérje



TOJÁSOK

13 g fehérje



DARÁLT PULYKA

25 g fehérje



CSIRKEMELL

25 g fehérje



GARNÉLARÁK

20 g fehérje



TONHAL

25 g fehérje



LAZAC

20 g fehérje



KARAJ

21 g fehérje



RIBEY

21 g fehérje



KACSK

19 g fehérje



FÉLZSÍROS TEJ

4 g fehérje



**0 % GÖRÖG
JOGHURT**

10 g fehérje



**50%
ZSÍRCSÖKKENTETT SAJT**

30 g fehérje



ROST – AZ EMÉSZTÉS ÉS VÉRCUKORSZINT SZABÁLYOZÁSÁÉRT

- Segíti a bélműködést.
- Csökkenti a vércukorszint-ingadozást.
- Hosszabb teltségérzetet biztosít.
- Támogatja a bélflórát.
- Ajánlott források: zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák, zab.

FOLYADÉK – A KISZÁRADÁS MEGELŐZÉSÉÉRT

- Időskorban csökken a szomjúságérzet.
- A dehidratáció fáradtságot, szédülést okozhat.
- Fontos a veseműködéshez és a vérkeringéshez.
- Ajánlás: napi 1,5–2 liter folyadék (víz, tea, leves).

GYAKORI IDŐSKORI TÁPLÁLKOZÁSI HIBÁK

- ◇ Kevés fehérje:
 - Csak "könnyű" ételek fogyasztása (péksütemény, tea, keksz).
 - Elmaradó vacsora vagy egyoldalú étkezés.
- ◇ Túl sok cukor:
 - Gyümölcsjoghurtok, péksütemények, édesített italok.
 - "Jutalomfalat" jellegű nassolás.
- ◇ Kevés folyadék:
 - Nem érzik a szomjúságot.
 - Félnek a gyakori mosdóhasználattól.
- nem az a cél, hogy kevesebbet együnk, hanem az, hogy okosabban válasszunk. A minőség fontosabb, mint a mennyiség.

ÖNISMERETI MINI-FELADAT

- „Egy napom a tányéron”
- Mit ettem tegnap?
 - Volt-e zöldség/gyümölcs?
 - Volt-e nassolás?
- **Közös megbeszélés**
 - Mi volt meglepő?
 - Min változtatnánk elsőként?



Gyilkos falatok a tányéron: A kedvenc reggeliid okozhatja az idős kori elbutulást

Egy friss, több mint félmillió embert vizsgáló kutatás most megdöbbentő összefüggésre világított rá: nem minden hús egyforma, ha az agyunk védelméről van szó. Míg bizonyos húsfélék váratlanul pozitív hatással bírnak, addig a feldolgozott húskészítmények rendszeres élvezete egyenes utat jelenthet a demencia és az Alzheimer-kór kialakulásához. A...

FEMCAFE 26.05.11 06:25 Egészség


A LEGFONTOSABB ÁLLÍTÁSOK:

- A feldolgozott húsok — például bacon, virsli, szalámi, sonka, konzervhúsok és gyorséttermi hús pogácsák — különösen problémásak lehetnek.
- A cikk szerint már napi 25 gramm feldolgozott hús fogyasztása is akár 44%-kal növelheti a demencia kialakulásának esélyét.
- A kutatók több ezer demenciás esetet vizsgáltak, és az összefüggés akkor is megmaradt, amikor figyelembe vették a genetikai hajlamot és az életmódot.
- A cikk azt is kiemeli, hogy nem minden hús káros: egyes kevésbé feldolgozott húsfélék mértékletes fogyasztása akár védő hatású is lehet az agy számára.
- Összességében a cikk fő üzenete az, hogy a modern, ultrafeldolgozott élelmiszerek — főleg a feldolgozott húsok — hosszú távon ronthatják az agy egészségét, ezért érdemes inkább frissebb, kevésbé feldolgozott ételeket választani.

FELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK, ALAPANYAG-ELEMZÉS, ÉTELC SOMAGOLÁS ÉRTELMEZÉSE

- megkülönböztetünk :
- minimálisan és erősen feldolgozott élelmiszereket
- eligazodjanak az összetevőlistákon, és tudatosabban válasszanak a boltokban.

MIT JELENT AZ, HOGY FELDOLGOZOTT ÉLELMISZER?

- A feldolgozás önmagában **nem rossz dolog**.
- Feldolgozásnak számít például:
 - mosás
 - darabolás
 - főzés
 - fagyasztás
 - szárítás
 - pasztőrözés
-  Ezek célja általában az eltarthatóság növelése vagy a biztonság javítása.


PÉLDÁK FELDOLGOZOTT, DE „RENDBEN LÉVŐ” ÉLELMISZEREKRE:

- natúr joghurt (akár funkcionális élelmiszer is)
- fagyasztott zöldség (HŰTŐLÁNC BETARTÁSA)
- kenyér - pékáru
- konzerv bab (adalék nélkül)

MI AZ ULTRAFELDOLGOZOTT ÉLELMISZER?

- Az ultrafeldolgozott termékek több lépcsőben, ipari technológiával készülnek, és gyakran tartalmaznak:
 - sok hozzáadott cukrot
 - finomított zsiradékot
 - mesterséges ízfokozót
 - állományjavítót
 - színezéket

PÉLDÁK:

- ízesített müzliszelet
- chips
- cukros üdítő
- ízesített joghurt desszertként
- kész fagyasztott pizza
-  Ezeket gyakran nem az alapanyag miatt választjuk, hanem az íz, az állag és a kényelem miatt.

Hagymás-tejfölös ízű burgonyachips, védőgázos csomagolásban

Összetevők: burgonya (60%), pálmaétolaj, hagymás-tejfölös ízű ízesítő keverék 6% [maltodextrin, étkezési só, burgonyakeményítő, hagymapor, cukor, ízfokozó (E621, E635), aroma (szóját tartalmaz), petrezselyem, savanyúságot szabályozó anyag (E270, E330), növényi olaj (kókusz)].

Nyomokban földimogyorót, tejet és búzát (glutént) tartalmazhat.

 MIÉRT DOLGOZZÁK FEL AZ ÉLELMISZEREKET?
FONTOS HANGSÚLY: A FELDOLGOZÁS NEM ÖRDÖGTŐL
VALÓ.

▪ **1** **Eltarthatóság**

- Hűtés, fagyasztás, konzerválás
- Csökkenti az élelmiszer-pazarlást

▪ **2** **Élelmiszerbiztonság**


- Pasztörözés elpusztítja a kórokozókat
- Csomagolás védi a szennyeződéstől

- **3** Íz és állag

- Stabil, „mindig ugyanolyan” termék
- Ropogósabb, krémesebb, édesebb

- **4** Kényelem

- Gyors elkészíthetőség
- Időspórolás

-  A probléma akkor kezdődik, amikor a feldolgozás célja már nem a biztonság vagy eltarthatóság, hanem az „ellenállhatatlan íz” és a túlfogyasztás ösztönzése.

ADDITÍV ANYAGOK (E-SZÁMOK)

- **Mi az E-szám?**
- Az „E” az Európai Unióban engedélyezett adalékanyag jelölése.
Nem minden E-szám káros.
- Az E-szám:
 - az anyag rövidített kódja
 - biztonsági vizsgálaton átesett anyagot jelöl

LEGGYAKORIBB TÍPUSOK

-  **Színezékek (E100–E199)**
 - Szébb megjelenés
 - Például: kurkumin (E100)
-  **Tartósítószer (E200–E299)**
 - Penészedés gátlása
 - Például: szorbinsav

- **● E300–E399 (Antioxidánsok és savanyúságot szabályozók):** Megakadályozzák az avasodást és a barnulást. Állományjavítók, emulgeálószer
- Krémesebb, simább textúra
- Például: lecitin
- **● E400–E499 (Sűrítőanyagok, stabilizátorok, emulgeálószer):** Módosítják az állagot.

- **● E500–E949 (Egyéb):** Ízfokozók, térfogatnövelők (pl. E500 a szódabikarbóna).
- Erősebb ízérzet
- Pl. nátrium-glutamát
- **E950–E1518 (Édesítőszer):** Cukorhelyettesítők.
- **☞** Minél hosszabb az E-szám lista, annál inkább ipari jellegű a termék.

2016.01.20.

Joghurt

Élőflórás, Epres joghurt, (9% gyümölcsstartalom).
Zsírtartalom 2,6% (m/m). Tárolási hőmérséklet:
+4°C és +8°C között. Fogyasztható (nap, hónap, év):
lásd fedőfólián nyomtatva.

Összetevők: joghurt 3,5% (m/m)-os tejből, gyümölcs
(eper és eperlé*), glükóz-fruktóz szirup, cukrok - tejcukor és
hozzáadott cukor, színező élelmiszer céklasűrítvény,
aroma. *sűrítvényből

Átlagos tápérték 100 g termékben:

Energia	423kJ/ 100kcal
Zsír	2,6g

Élelmiszer minőségének megőrzési ideje

Élelmiszer megnevezése

A legnagyobb mennyiségben megtalálható jellemző összetevők

Tárolás módja

Összetevők (minden összetevőt feltüntetnek tömegük szerint csökkenő sorrendben)

Energiatartalom kJ/ kcal

Élőflórás, réteges joghurt eperrel, cukorral és édesítőszerrel

Zsírtartalom: legalább 5%.

Összetevők: pasztörözött tej, 5% eper, cukor, glükóz-fruktóz szirup, tejfehérje-koncentrátum, módosított keményítő, zselatin, édesítőszer (nátrium-ciklamát, nátrium-szacharinát), aroma, színezék (kármin, antocián), joghurtkultúra

Fogyasztható (nap, hónap, év): a zárófólián jelzett időpontig. Tárolás: 0–+10°C között.

Átlagos tápérték 100g termékben:

Energiatartalom:	463 KJ/111 kcal
Zsír:	5,3 g
ebből telített zsírsavak:	3,5 g
Szénhidrát:	12,4 g
ebből cukrok:	10,0 g
Fehérje:	3,0 g
Élelmi rost:	0,6 g
Só:	0,1 g*


Gyártja: Sole-Mizo Zrt.
6728 Szeged, Budapesti út 6.

*Kizárólag a nátrium természetes jelenlétéből adódóan tartalmaz sót.

HU
292
EK

www.mizo.hu

AZ ÖSSZETEVŐK SORRENDJE – NAGYON FONTOS!

- Az összetevők mennyiségi csökkenő sorrendben szerepelnek a csomagoláson.
- Ez azt jelenti: Ami az első helyen van, abból van a legtöbb.
- Példa: Ha egy „teljes kiőrlésű keksz” összetevői így kezdődnek:
 - búzaliszt
 - Cukor
 - növényi zsír
 - teljes kiőrlésű liszt
-  Akkor ez nem igazán teljes kiőrlésű termék, mert a finomliszt van első helyen.

KOMÉTA
KEMENCÉS

HU
62
EK

SÜLT CSIRKEMELL SONKA

szeletelt, védőgázas csomagolásban

Hozzáadott vizet tartalmaz

Összetevők: csirkemell hús (84%), ivóvíz (11%), étkezési só, kálium-klorid, glükózszirup, dextróz, antioxidáns (nátrium-aszkorbát), természetes aromák, aromák, fűszerek, tartósítószer (nátrium-nitrit).

Gyártja: KOMETA 99 Zrt. 7400 Kaposvár, Pécsi u. 67-69.

Fogyasztható: (nap/hó/év)
bontatlan csomagolásban tárolva:

10.10.2019

L: 782431

Tárolási és szállítási hőmérséklet:

0 °C és + 4 °C között. Az előírt hőmérsékleten tárolva a felbontástól számítva 2 napon belül fogyassza el a terméket.

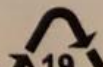


Átlagos Tápérték 100g termékben

Energia	413 kJ / 98 kcal
Zsír	1,5 g
amelyből telített zsírsavak	0,6 g
Szénhidrát	2 g
amelyből cukrok	0,9 g
Fehérje	19 g
Só	1,65 g

Nettó tömeg:

100 g



KULCSÜZENETEK

- Nem minden feldolgozott étel rossz.
- Az ultrafeldolgozott élelmiszereket érdemes ritkítani.
- Olvassuk el az első 3 összetevőt – abból sok minden kiderül.
- A rövidebb összetevőlista általában kedvezőbb.

CSOMAGOLÁS ÉRTELMEZÉSE – HOGYAN OLVASSUK A CÍMKÉT?

- A legtöbb információ nem a termék elején, hanem a hátoldalon található.
A cél nem az, hogy mindent megjegyezzünk – hanem hogy **tudjuk, mit érdemes megnézni.**




1 NETTÓ TÖMEG – MIT JELENT VALÓJÁBAN?

- A **nettó tömeg** azt jelenti, hogy mennyi a termék tényleges súlya csomagolás nélkül.
- Pl.:
 - 500 g kenyér
 - 150 g joghurt
 - 80 g keksz
- ⚠ Fontos: a csomagolás mérete sokszor nagyobb, mint a tartalom (optikai csalás).

MIÉRT FONTOS?

- Összehasonlíthatóvá teszi a termékeket.
- Az ár/100 g vagy ár/kg mutatja meg, mi az olcsóbb valójában.
- A kisebb csomag sokszor drágább egységáron.

MINŐSÉGMEGŐRZÉSI IDŐ – MIT JELENT?

- Kétféle jelöléssel találkozhatunk:
-  „Minőségét megőrzi:”
 - A dátum után még fogyasztható lehet.
 - Ízben, állagban romolhat.
-  „Fogyasztható:”
 - Lejárat után nem biztonságos.
 - Romlékony termékek (hús, tej).
-  különösen fontos az élelmiszerbiztonság.



Termékcsoportonkénti ajánlott felhasználási (fogyaszthatósági) határidő a minőségmegőrzési idő lejártát követően



TÁPÉRTÉKTÁBLÁZAT OLVASÁSA

- A csomagoláson kötelező feltüntetni 100 g-ra vagy 100 ml-re vonatkozó adatokat.
- **Mit tartalmaz?**
 - Energia (kcal)
 - Zsír
 - Ebből telített zsír
 - Szénhidrát
 - Ebből cukor
 - Fehérje
 - Só

⚠️ 100 G VS. EGY ADAG

	100 g termékben	Egy adagban (20 g)**	% RI (20 g)*
Energia	1404 kJ (334 kcal)	281 kJ (67 kcal)	3 %
Zsír	6,8 g	1,4 g	2 %
- amelyből telített zsírsavak	4,7 g	0,9 g	5 %
Szénhidrát	75,4 g	15,1 g	6 %
- amelyből cukrok***	4,3 g	0,9 g	1 %
- amelyből poliolok	35,6 g	7,1 g	
Fehérje	5,0 g	1,0 g	2 %
Só	0,65 g	0,13 g	2 %

- Ez az egyik leggyakoribb félreértés.
- Példa:
Ha egy keksz csomag 200 g, de az adag 25 g, akkor a 100 g-ra vonatkozó cukortartalom négyszeres az egy adaghoz képest.
- 🤝 Marketing trükk: nagyon kis adagot jelölnek meg.

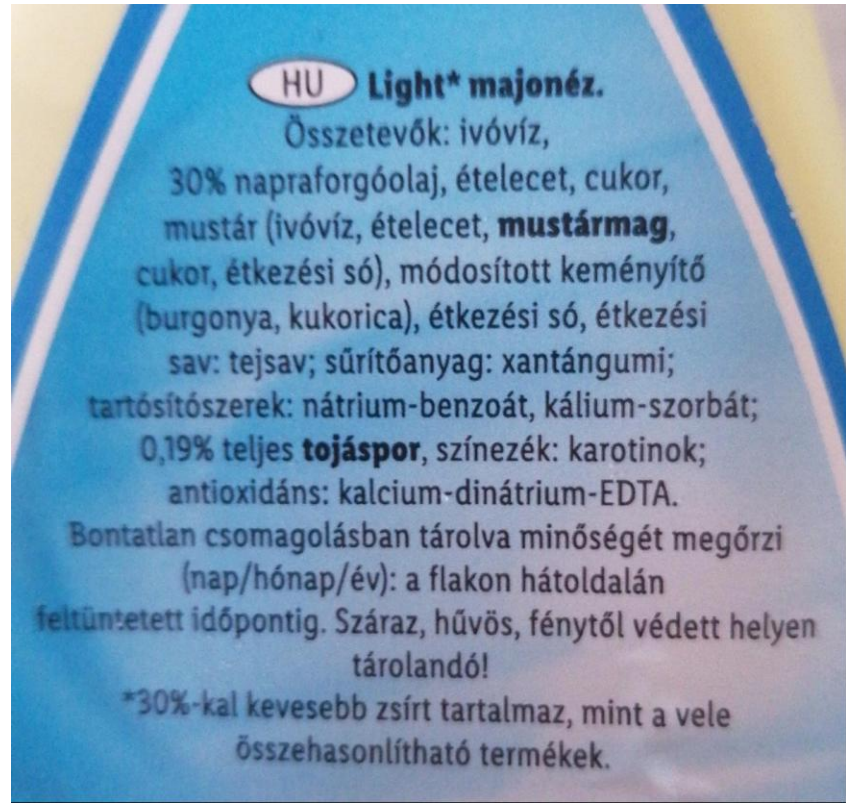
- A csomagoláson gyakran **két oszlop van**:
 - **100 g-ra vetítve**
 - **1 adag-ra vetítve**
- A gyártó meghatározza, mi számít „egy adagnak”, és ez néha nagyon kicsi mennyiség.
- Példa a képen: Keksz csomag: **200 g** Egy adag: **25 g**
- Mivel: $200 \text{ g} \div 25 \text{ g} = 8 \text{ adag}$ És: $100 \text{ g} \div 25 \text{ g} = 4$
- Tehát a **100 g-os érték négyszer nagyobb**, mint az egy adagra írt érték.
- Ha például a címkén ez áll: cukor **1 g / adag** adag = **25 g**
- akkor: 100 g-ban \rightarrow **4 g cukor**
- És ha megeszed a teljes 200 g-os csomagot:
- $8 \times 1 \text{ g} = 8 \text{ g cukor}$
- Itt jön a „marketing trükk” része: Ha a gyártó **nagyon kicsi adagot választ**, akkor az adagonkénti számok jól néznek ki:
- „csak 67 kcal” „csak 1 g cukor” De a valóságban sokan nem **25 g-ot**, hanem **100–150 g-ot vagy akár a teljes csomagot** esznek meg.

M
C
JE



MIRE FIGYELJÜNK? A KIFEJEZÉSEK GYAKRAN NEM ELŐNYT.

- Nem jogi kategória.
- Lehet teljesen ipari termék.
- „Természetes”
- Nem jelenti, hogy cukormentes vagy egészséges.
- A cukor is természetes.
- „Light”
- Csökkentett valamit tartalmaz.
- De lehet több cukor vagy só benne.
- Mindig nézzük meg, miből csökkentett!



KULCSÜZENETEK

- 1.A termék eleje reklám, a hátoldal az igazság.
- 2.Mindig az összetevők első három elemét nézzük.
- 3.A 100 g-os adat segít az összehasonlításban.
- 4.Ne a marketingnek, hanem a számoknak higgyünk.

MILYEN ZSÍRFAJTÁK LÉTEZNEK?

- Három fő csoportot különböztetünk meg:
- **1** Telített zsírok Telített = szilárd (pl. vaj, sertészsír, kókuszolaj).
- pl. vaj, zsír
- túlzott fogyasztásuk emelheti a koleszterinszintet
- **2** Telítetlen zsírok Telítetlen = folyékony (pl. napraforgóolaj, olívaolaj).
- növényi olajok
- olajos magvak
- halak
- ☞ ezek általában kedvezőbb hatásúak
- **3** Transzszsírok
- ipari feldolgozás során keletkeznek
- egészségkárosító hatásúak



Transzssírok – mit kell tudni róluk?





1 Mi az a transzssír?

A transzssír egy **mesterségesen módosított zsírfajta**, amely főként ipari feldolgozás során jön létre. Leggyakrabban akkor keletkezik, amikor:
folyékony növényi olajat részben hidrogéneznek, hogy szilárdabb, kenhetőbb zsiradékot kapjanak. Ezt nevezzük **részben hidrogénezett növényi olajnak**.

MIÉRT HASZNÁLTÁK KORÁBBAN?

- Olcsó volt
- Hosszú eltarthatóságot biztosított
- Jó állagot adott (krémes, ropogós)
- Nem avasodott gyorsan
- **Ezért sokáig használták:**
- margarinokban
- péksüteményekben
- kekszekben
- leveles tésztákban
- gyorséttermi ételekben

MI A PROBLÉMA A TRANSZSÍROKKAL?

- A transzsírok:
 -  Emelik a „rossz” LDL-koleszterint
 -  Csökkentik a „jó” HDL-koleszterint
 -  Növelik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát
 -  Gyulladásos folyamatokat erősítenek

HOGYAN ISMERJÜK FEL?

- A csomagoláson nem mindig szerepel az, hogy „transzzsír”.
- **Amit keresni kell:**
 - „részben hidrogénezett növényi zsír”
 - „részben hidrogénezett olaj”
- Ha ezt látjuk az összetevők között → nagy valószínűséggel tartalmaz transzzsírt.
- **Fontos különbség**
 - ◇ A természetes tejtermékekben és húspanban is lehet minimális mennyiségű természetes transzzsír.
Ez nem azonos az ipari transzzsírral.
- A gond az **ipari előállítású** transzzsírokkal van.

KULCSÜZENET NEM A ZSÍR A FŐ ELLENSÉG, HANEM A ROSSZ MINŐSÉGŰ ZSÍR.

- Inkább válasszunk: hidegen sajtolt olajat, olívaolajat ,dióféléket, halat.
- És kerüljük: erősen feldolgozott péksüteményeket, olcsó leveles tésztákat ismeretlen eredetű krémes töltelékeket.
- „A transzzsír olyan, mint amikor egy természetes dolgot mesterségesen átalakítanak, hogy tovább bírja – de a testünk nem igazán tud mit kezdeni vele.”

Láthatatlan mérgeink: A TRANSZSZSÍROK

MI A TRANSZSZÍR?



Táplálékunkban előforduló molekula



TERMÉSZETES



VESTÉRSZÉGES

NEM VESZÉLYES

VESZÉLYES



Növényi olajokat hidrogénezéssel szilárdítják, így jön létre a **TRANSZSZÍR**.

MIRE HASZNÁLJÁK?

Ezzel a zsíradékkal előállított élelmiszerek kevésbé avasodnak, jobban bírják a fagyást és hosszabb az eltarthatósági idejük.



MIÉRT VESZÉLYES?

A hidrogénezés következtében a növényi olajok szerkezete megváltozik és emiatt káros hatással vannak a szervezetre. A transzszírok a következő betegségekhez vezethetnek:



AMIKEN LEHET TRANSZSZÍR:

PERGŐSÍRMENTEK



MAKAS



CSOKOLÁDÉSÍRMENTEK



OLAJ
SALÁTÁZÁRÉKOK



MAKAS

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság szerint a **lehető legkevesebbet** fogyasszuk.



HA TÖBBET FOGYASZTUNK...

5

gramm transzszírsav bevitel/nap esetén

23

százalékkal nagyobb eséllyel alakulnak ki szív- és érrendszeri problémák.



MI SEGÍT A HELYES DÖNTÉSBEN?

KORLÁTOZÁS



A 2014. február 18-án hatályba lépett magyar rendelet segít a transzszírok visszaszorításában: **100 g zsíradék maximum 2 g transzszírt** tartalmazhat.

TUDATOS VÁSÁRLÁS



Ha egy élelmiszer címkéjén azt látjuk, hogy **részlegesen hidrogénezett növényi zsírt, zsíradékot vagy olajat** tartalmaz, az azt jelenti, hogy valójában transzszírsav van benne.

Az ilyen termékeket próbáljuk meg elkerülni!

Dönts helyesen – Egyél transzszírmintesen!



EGESZSEG.HU
Itt az egészség ügy



SZÉCHENYI TERV

TUDTA -E?

- A füstpont az a hőfok, amelyen az olaj már füstölni kezd, gyakorlatilag megég, így a szervezetre káros anyagok keletkeznek. Ilyenek például a rákkeltő és mutagén PAH-ok (policiklusos aromás szénhidrogének), amelyek a túlhevített, többször felhasznált olajokban nagy mennyiségben vannak jelen.


MIT NEVEZÜNK EMULGEÁLÓSZERNEK?

- A margarinok előállításának alapja az, hogy az olajokat és zsírokat vízzel keverik homogén emulzióvá. Mivel ez a folyamat magától nem tud lejátszódni, szükség van emulgeátorra, amely segíti a víz zsírokkal való keveredését. Az emulgeálószernek adalékanyagnak minősülnek.

OMEGA-3 ZSÍRSAVAK

- Az omega-3 zsírsavak esszenciális zsírsavak.
- Ez azt jelenti:
- 🤝 a szervezet nem tudja előállítani, ezért táplálékkal kell bevinnünk.
- Hatásuk:
- szív- és érrendszer védelme
- gyulladáscsökkentő hatás
- agyműködés támogatása
- látás védelme

REJTETT CUKROK

- **Rejtett cukor** minden olyan hozzáadott cukor, ami nem „cukor” néven szerepel az összetevők között.
-  **Milyen neveken bújik el?**
 - glükóz
 - fruktóz
 - szacharóz
 - dextróz
 - maltóz
 - invertcukor
 - kukoricaszirup / glükóz-fruktóz szirup
 - rizsszirup
 - árpamaláta
 - agávészirup
 - méz (természetes, de cukor)



HOL TALÁLHATÓ MEG GYAKRAN?

- ízesített joghurtok
- müzlik, granolák
- kész szószok (ketchup, salátaöntet)
- felvágottak
- „light” termékek
- növényi italok

MIÉRT PROBLÉMA?

- Vércukorszint-ingadozást okoz
- Fokozza az inzulinválaszt
- Hosszú távon hozzájárulhat elhízáshoz, 2-es típusú cukorbetegséghez
- Növeli a fogszuvasodás kockázatát

A CUKORHELYETTESÍTŐK CELJA AZ EDES ÍZ BIZTOSÍTÁSA KEVESEBB KALÓRIÁVAL VAGY VÉRCUKORSZINT-EMELKEDÉS NÉLKÜL.

1 Természetes eredetű cukoralkoholok

Példák:

- Eritrit
- Xilit (nyírfacukor)
- Szorbit
- Maltit

Előnyök:

- Alacsonyabb kalóriatartalom
- Kevésbé emelik a vércukrot

Hátrányok:

- Puffadást, hasmenést okozhatnak nagyobb mennyiségben
- Nem teljesen kalóriamentesek (kivéve az eritrit szinte 0 kcal)

2 Mesterséges édesítőszer

Példák:

- Aszpartám
- Szacharin
- Szukralóz
- Aceszulfám-K

Előnyök:

- Gyakorlatilag kalóriamentesek
- Nem emelik a vércukrot

Hátrányok:

- Egyeseknél fejfájást vagy emésztési panaszt okozhatnak
- Ízük lehet kissé „mű” vagy kesernyés

3 Természetes intenzív édesítők

Példák:

- Stevia
- Monk fruit (luo han guo)



Előnyök:

- Természetes eredet
- Kalóriamentes
- Nem emelik a vércukorszintet


Hátrányok:

- Utóíz előfordulhat
- Feldolgozott formában keverékeket tartalmazhatnak

„CSÖKKENTETT CUKORTARTALMÚ” VS. „NEM TARTALMAZ HOZZÁADOTT CUKROT”

-  **Csökkentett cukortartalmú**
- **Mit jelent?**
Legalább **30%-kal kevesebb cukrot** tartalmaz, mint az adott termék hagyományos változata.
- **Fontos:**
 - Nem cukormentes.
 - Lehet benne hozzáadott cukor.
 - Gyakran részben cukorhelyettesítővel van kiváltva.
- **Példa:**
Ha egy normál joghurt 12 g cukrot tartalmaz, a csökkentett változat kb. 8 g körül lehet — de még mindig édes.
-  Diéta vagy IR esetén nem automatikusan jó választás.

NEM TARTALMAZ HOZZÁADOTT CUKROT

- **Mit jelent?**
A gyártó **nem adott hozzá külön cukrot** vagy szirupot.
- **DE:**
 - Tartalmazhat természetes cukrokat (pl. gyümölcscukor).
 - Gyakran koncentrált gyümölcspürével édesítik.
 - Lehet benne édesítőszer.
- **Példák:**
 - 100% gyümölcslé
 - Aszalt gyümölcsös müzli
 - „Cukormentes” gyümölcsjoghurt, ami gyümölcspürével édes
-  Vércukorszintet ugyanúgy emelheti.

MI A KÜLÖNBSÉG A „CUKORMENTES” FELIRATTÓL?

- A **cukormentes** azt jelenti, hogy:
 - 100 g termékben max. 0,5 g cukor lehet.
 - Általában édesítőszerrel készül.
- Ez már valóban alacsony cukortartalmat jelent.



MIRE FIGYELJÜNK VÁSÁRLÁSKOR?

1. Nézzük meg a **tápértéktáblázatban a „cukor” sort (g/100 g)**
2. Nézzük meg az **összetevőlistát**
3. Ha gyümölcspüré az első 3 összetevőben van → magas lehet a természetes cukor

👉 „AZ ERŐLEVES NEM HAGYOMÁNY – HANEM FUNKCIONÁLIS ÉTEL.”

- hosszú főzés → **kollagén, ásványi anyagok**
- könnyen emészthető
- étvágytalan állapotban is fogyasztható
- 👉 „Ha megnézzük, miért jó az erőleves, már látjuk is: nem az étel neve számít – hanem a **funkciója.**”

NAPI MENÜ – RENDSZER

- A napi menüt sokszor úgy képzeljük el, mint egymás utáni étkezéseket.
- De valójában ez egy rendszer.
- Reggel indítjuk a szervezetet.
Napközben fenntartjuk.
Este pedig inkább tehermentesítjük.”


ENERGIAIGÉNY


- Valóban csökken az energiaigény. Kevesebbet mozgunk, lassabb az anyagcsere.
- De közben a szervezet igénye – vitaminokra, fehérjére – nem csökken.
- Sőt, bizonyos dolgokból inkább több kellene.
- Tehát kevesebb mennyiség, de nagyobb „minőség”.

- Reggel a szervezet inkább lebontó állapotban van. Ha nem eszünk, akkor az izomhoz is hozzányúl. Ezért fontos, hogy a reggeli ne csak szénhidrát legyen. Hanem legyen benne fehérje is, meg rost is. Tehát ne csak azt nézzük, hogy mit eszünk –hanem hogy milyen hatása lesz.”

- Reggel a szervezet inkább lebontó állapotban van. Ha nem eszünk, akkor az izomhoz is hozzányúl.
- Ezért fontos, hogy a reggeli ne csak szénhidrát legyen. Hanem legyen benne fehérje is, meg rost is. Tehát ne csak azt nézzük, hogy mit eszünk –hanem hogy milyen hatása lesz.”

ZABKÁSA DEMÓ

- Vegyünk egy nagyon egyszerű példát: a zabkását.
-  **1. verzió**
- Ha csak zabot eszünk, esetleg egy kis cukorral... akkor az gyorsan felszívódik.
- Megemeli a vércukrot, aztán gyorsan le is esik.

-  2. verzió
- Ha teszünk hozzá gyümölcsöt, az már jobb.
Van benne rost, lassabb lesz a felszívódás.
- De még mindig hiányzik valami.

👉 „UGYANAZ AZ ÉTEL – TELJESEN MÁS HATÁS.”

- 👉 3. verzió
- És ha teszünk bele joghurtot, egy kis diót...
- akkor ugyanaz az étel hirtelen teljesen máshogy működik.
- Lesz benne fehérje, zsír, rost.
- És ez már egy stabil reggeli.
- 👉 stabil vércukor + teltség + fehérje

A TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS SEM ARRÓL SZÓL, HOGY MIT SZABAD ENNI.
HANEM ARRÓL HOGY MIBŐL MENNYIT ÉS MIYENI CVAKRANI

A FLEXI-SZÉNHIDRÁT PIRAMIS



- **MI BENNE A „FLEXI”?**

-  Nem fix szabály, hanem alkalmazkodás:

- ha aktívabb → több szénhidrát

- ha ülő élet → kevesebb

- reggel → több



- este → kevesebb

- A ‘flexi’ megközelítés azt jelenti, hogy nem tiltunk, hanem **okosan választunk.**”




REGGELI

- kenyér → energiaindítás (szénhidrát)
- sajt → fehérje → **izomvédelem, teltségérzet**
- paprika → rost + vitamin → **lassabb felszívódás**


TÍZÓRAI

- Alma
-  Miért?
 - rost → lassítja a vércukrot
 - nem túl nagy mennyiség → nem terheli meg a szervezetet
-  „Átmeneti stabilizálás – nem lakoma.”





- **Leves + csirkehús + köret + zöldség**
-  Miért így?
- leves → hidratál + emésztést indít
- hús → fehérje → izom, regeneráció
- köret → energia
- zöldség → rost → egyensúly
-  Kulcsmondat:
 Ez a nap fő 'üzemanyag-feltöltése.'





- **Joghurt**
-  Miért?
- könnyű
- fehérje + bélflóra támogatás
- nem terheli túl a délutánt

VACSORA

- **Könnyű szendvics + zöldség**
-  Miért?
 - nem túl nehéz → jobb alvás
 - még ad tápanyagot, de nem terhel
-  Este már nem építünk – inkább kímélünk.



REGGELI



- **Kávé + keksz**
-  Mi a gond?
- gyors cukor
- nincs fehérje
- gyors éhség
-  „Ez nem reggeli, csak inger.”




EBÉD







- **Rántott hús + krumpli + süti**
-  Probléma:
 - túl nagy terhelés egyszerre
 - zsír + gyors szénhidrát
-  Következmény:
 - fáradtság
 - „kajakóma”

VACSORA





- **Semmi / vagy nehéz étel**
-  Mindkettő gond:
 - ha nincs → alultápláltság
 - ha sok → rossz alvás
-  **ÖSSZEGZÉS**
-  „Ez a nap nem azért rossz, mert ‘tilos’ ételek vannak benne...
- hanem mert **rossz az elosztás és az arány.**”


MINTAÉTREND 3 – „OKOSAN JAVÍTOTT NAP”

-  „Most nem új étrendet csinálunk – hanem kijavítjuk az előzőt.”
-  **REGGELI**
- **Kávé + joghurt + gyümölcs**
-  Mi változott?
 - lett fehérje
 - lett rost
-  „Ugyanaz az élethelyzet – jobb megoldás.”

- 🍽️ EBÉD
- Rántott hús → sült hús + több zöldség
- 👉 Miért jobb?
 - kevesebb zsír
 - könnyebb emésztés
 - több rost

-  **VACSORA**
- **Könnyű szendvics**
-  **Miért fontos?**
 - nem marad ki étkezés
 - nem terheli meg az estét

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET

-  Nem új étrendet kell tanulni.
- Hanem a meglévőt kell egy kicsit átalakítani.
 - tudatosság \neq tökéletesség