



Táplálkozz okosan!



Mi legyen egy nap a tányérodon?

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia (Élelmiszer-tudományi) Tudományos Bizottsága ajánlására.

(forrás: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/02/1.jpg>)

A felnőtt populáció $\frac{3}{4}$ -e túlsúlyos vagy elhízott, ennek alapvető okai a fizikai aktivitás hiányában és a nem megfelelő táplálkozásban keresendők. A krónikus betegségek kialakulásában is fontos szerepet játszik az életmód. Megfelelő táplálkozással és mozgással ezen betegségek többsége elkerülhető lenne!

A táplálkozástudományi ajánlások magas szintű kutatásokra épülnek. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott OKOSTÁNYÉR a legújabb útmutató hazánkban, ez segít eldönteni, hogy mi kerüljön egy nap a tányérunkra.



✓Válassz teljes kiőrlésű gabonaféléket (zabpehely, barnarizs, hajdina, köles, teljes kiőrlésű liszt).

✓Fogyassz minden nap többször idénynek megfelelő zöldségeket és gyümölcsöket, mert magasabb a vitamintartalmuk, és még olcsóbbak is.



✓Kerüld a bő zsiradékban sült ételeket! Helyette alkalmazz olyan eljárásokat, amelyekhez nincs szükség hozzáadott zsiradékra (pl.: sütőzacskó, légkeveréses sütő, grillezés, alufólia, sütőpapír, mikrohullámú sütő).

✓Üdítő- és energia italok helyett fogyassz vizet, ásványvizet vagy natúr teát.

✓Ha unalmasnak talárod a vizet dobd fel néhány szem gyümölccsel vagy citromlével.



✓Tervezd meg előre a napod és étkezz rendszeresen! Este gondold át, hogy másnap mikor, hol és mit fogsz enni. Tartsd magad a tervhez és kerüld az unalomból történő nassolást.

✓Zsíros húsok és tejtermékek helyett válaszd a soványabb alternatívákat (12%-os tejföl, zsírszegény joghurt, kefir, 1,5%-os tej, zsírszegény sajtok, sovány húsok).



•Só és mesterséges ízfokozók helyett használj friss és szárított zöldfűszereket. Tudtad, hogy van só mentes vegeta? Az ízlelő bimbók képesek alkalmazkodni, így ha redukáljuk a só fogyasztásunkat előbb-utóbb a natúr ízeket is intenzívebbnek érezzük.