



HASZNÁLATBAN A SÚLYKONTROLL INDEX

A Súlykontroll Index által besorolt élelmiszerek indexszáma alapján végzett diéta csak akkor lesz hatásos, ha az étkezés során betartjuk a javasolt mennyiségeket. A következő néhány oldal az élelmiszercsoportok rövid bemutatását és a hozzájuk tartozó mennyiségi ajánlásokat tartalmazza. A mennyiségekkel kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy legfeljebb a javasolt értékek fogyaszthatók (kicsivel kevesebbet lehet, de többet nem ajánlott a súlyszabályozás érdekében). Természetesen a könnyebb felhasználhatóság érdekében olyan alapanyagok mennyiségei is szerepelnek, amelyek csak a 3. szakaszban fogyaszthatók.

Az élelmiszereket az alábbi módon csoportosítottuk:

- tej, tejtermékek
- tojás
- húsok
- húskészítmények
- belsőségek
- halak
- zsiradékok
- gabonamagvak és a belőlük készített termékek
- kenyeret, péksütemények, szárították
- zöldségek, főzélékfélék, gyümölcsök, gyümölcskészítmények

- gombák
- burgonya
- száraz hűvelyesek és termékeik
- olajos magvak
- italok:
 - alkohol- és koffeinmentes italok
 - koffeintartalmú italok
 - alkoholtartalmú italok
- cukor, méz, édesítőszer, édességek, desszertek, sítémények

TEJ, TEJTERMÉKEK

Fogyasztásuk ajánlott: naponta.

A **tehéntej** az egészséges felnőtt számára legoptimálisabb mértékben tartalmazza az összes makrotápanyagot. A tej fehérjetartalma értékes, mert 93 százalékban hasznosul, és komplett fehérjeforrás.

• T U D T A D ? • • • • •

Komplett fehérjeforrásnak nevezzük azt az élelmiszert, amely komplett fehérjét tartalmaz. Komplett vagy teljes értékű fehérjének nevezzük azt a fehérjét, amely tartalmazza az összes esszenciális aminosavat. Az esszenciális aminosavak szervezetünk számára nélkülözhetetlen fehérje-építőkövek.

• • • • •

A tejszíriban előfordulnak többszörösen telítetlen zsírsavak is, tejcukortartalma kiegyensúlyozott (1 dl tej összesen 5 g-ot tartalmaz). Ugyanakkor a tejcukor javítja egyes ásványi anyagok

felszívódását (kalcium, magnézium, foszfor)³⁹, de fontos azt is tudni, hogy sok ember érzékeny a tejcukorra, hiszen alkalmanként puffadást vagy hasmenést okozhat. (Ha tudod, hogy ilyen jellegű problémád van, gondold át, hogy nem a tej okozza-e!)

A tej jó kalciumforrás is, hiszen 2,5 dl tej elfogyasztásával a felnőttek részére javasolt napi mennyiség 35 százalékát fedeztük. Rendkívül jó vitamintermés, különösen a B-vitamin-csoport tagjait tartalmazza nagyobb mennyiségben.

Alacsony Glikémiás Indexű, Súlykontroll Indexe zsiradéktartalmának függvényében alakul. Az egészséges táplálkozási ajánlásnak megfelelően naponta 0,5 l tejet vagy ennek megfelelő tejterméket fogyasszunk el (pl. 4 dkg sovány túró, 1 pohár joghurt).

A **kefir**³⁰ és a natúr **joghurtok** különböző mikroorganizmus-kultúrák tejhez való hozzáadásával készülnek, ezért nincs vagy nagyon kevés bennük a laktóz (tejcukor). Összetételük és tápanyagaik aránya alig tér el a tejétől. Súlykontroll Indexük 30 alatti, jól beilleszthető napi táplálkozásunkba.

A tejkészítményekre az a jellemző, hogy a tejhez képest megváltozik a tápanyagok aránya. A **tejszín**ek nagy zsiradéktartalommal rendelkeznek, ráadásul sokukhoz cukrot is adnak, amivel tovább növelik energiatartalmukat. A cukormentes, alacsonyabb zsírtartalmú (16 százalék) Kávetejszín Súlykontroll Indexe 44-es, de fogyasztását ennek ellenére csak ritkán, egy-egy alkalommal javasolom. **Tejfóli** szintén az alacsonyabb, 12 százalékos zsírtartalmú felhasználása cél szerű. Annak érdekében, hogy spórolni tudjunk a zsiradékfogyasztással, alkalmanként a tejfóli helyettesíthetjük kefirrel, joghurttal.

A **túró**³⁰ koncentráltan tartalmazza a tej fehérjét, egyes ásványi anyagait, nagyon értékes élelmiszer. A túrók közül is mindig a zsírban szegényebbet válasszuk. Ne feledjük, hogy a juhtúró magasabb zsiradéktartalommal rendelkezik, mint a tehéntúró, ennek megfelelően a juhtúró ritkábban válasszuk, helyette a zsírszegény tehéntúró javasolom.

A sajtok lényegesen megváltozott arányban tartalmazzák a tej alkotóelemeit. Magas fehérje- és zsiradéktartalom jellemző rájuk, tejcukrot viszont egyes sajtok nem, más sajtok csak elenyésző mennyiségben tartalmaznak. Glikémiás Indexük alacsony, zsiradéktartalmuk alapján érdemes kiválasztani a legmegfelelőbbeket.

Ezt legegyszerűbben a Súlykontroll Index segítségével valósíthatjuk meg: az alacsonyabb zsiradéktartalmú sajtok alacsony Súlykontroll Indexűek, míg a nagyobb zsiradéktartalommal rendelkezők közepes és magas Súlykontroll Indexet kaptak. Sovány és félzsíros sajt kategóriába sorolandó pl. a kőményes, óvári, mozzarellla és feta. Zsíros, de nem a legzsírosabb pl. az edami, gouda, trapista. Az ömlesztett sajtok esetében érdemes figyelembe venni még azt is, hogy a „light” jelzésűek is közel annyira zsiradékot tartalmaznak, mint a zsíros kemény sajtok, ezért lehetőség szerint ritkábban szerepeljenek étrendünkben.

Ahhoz, hogy étrendünk változatos legyen, a sajtokból is válasszunk minél többfajtaét. Érdemes a szendvicskrémeket háziilag elkészíteni (pl. reszelt sajtot keverjük össze finom fűszerekkel és egy kevés joghurttal), így ellenőrizni tudjuk, mit is fogyasztottunk el.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
tej:	2,5	3,3	dl/adag
kefir, joghurt:	1,5-2	2-2,5	dl/adag
kefir, joghurt, rakott, töltött ételekhez:	0,3	0,4	dl/adag
gyümölcsjoghurt:	1,5	2	dl/adag
tej, tejeskávéhoz:	1,5	2	dl/adag
tej, levesekbe:	0,5	0,7	dl/adag
tej, sültétt főzelékhez:	1	1,4	dl/adag
tejes étel (pl. dara):	2,5	3,3	dl/adag

	Nő	Férfi	Mértékegység
sajt, kisétkezéshez:	3-5	4-7	dkg/adag
sajt, kisétkezéshez, szendvicsekrembe:	3-5	4-7	dkg/adag
sajt, száraztésztához:	3	4	dkg/adag
sajt, húsos tésztához:	2	2,5	dkg/adag
sajt, rakott, töltött ételhez:	2	2,5	dkg/adag
túró, kisétkezéshez:	5	7	dkg/adag
túró, kisétkezéshez, szendvicsekrembe:	5	7	dkg/adag
túró, száraztésztához:	5	7	dkg/adag
tejföl, levesekbe:	0,3	0,4	dl/adag
tejföl, salátához (az öntet fele; másik fele kefir vagy joghurt):	0,5	0,7	dl/adag
tejföl, húsfélékhez, feltékekhez:	0,3	0,4	dl/adag
tejföl, sűrített főzélékekhez:	0,3	0,4	dl/adag
tejföl, száraztésztákhoz:	0,3	0,4	dl/adag
tejföl, rakott, töltött ételkekhez:	0,3	0,4	dl/adag
tejszín:	0,2	0,3	dl/adag

(ellenőrizni a tej és tejtermékekre vonatkozó ajánlással, ritkán fogyasztjuk!)

TOJÁS

Fogyasztása ajánlott: heti legfeljebb 4 db.

A tojás lényegéből adódóan tartalmazza az összes makrotápanyagot, hiszen a tojás az élet kezdete. A tejhez hasonlóan komplett fehérjeforrás, 98–100 százalékban emészthető. Jellemző vitamintartalma a tojásfehérje részben a B₂-vitamin, a sárgája részben az A-, B₁-, B₂-, D- és E-vitamin³⁰. Fehérje része nem tartalmaz zsiradékot, így koleszterint sem, a sárgája annál inkább. Kis mennyiségben tartalmaz többszörösen telítetlen zsírt-

savakat is. Táptértékének hiteles mutatója, hogy 1 db tojás 66 kcal, ami megegyezik 6 dkg csirkemellben található energiával. Tápláló, fontos anyagokat tartalmaz, de éppen tápláló volta és magas zsiradéktartalma miatt heti 4 db-nál nem javasolt többet fogyasztani belőle (ebbe a mennyiségbe bele kell számolni az ételkészítéshez használt mennyiségeket is). **Súlykontroll Indexe 48-as.**

Koleszterintartalma nem elhanyagolható, ami kizárólag (zsiradéktartalommal együtt) a sárgájában található. Ezért azok, akiknek koleszterinszegény diéta van előírva, az előírt koleszterintartalom függvényében határozzák meg a tojásadajjukat.

• T I P P • • • • •

Ha magas a koleszterinszinted, de mégsem szeretnél lemondani a tojáról, készítsd ételaid tojásfehérjével (pl. a rántottába tegyél 2 tojásfehérjét, de csak egynek add hozzá a sárgáját, így finom lesz, és azért a színe is megmarad!)

• • • • •

Felhívom a figyelmedet arra, hogy nem koleszterinmentesen, hanem koleszterinszegényen ajánlott étkezni (ami napi 200 mg-ot jelent).

• T U D T A D ? • • • • •

A tojásban van egy olyan anyag, amely az egyik fehérjebontó enzim működését gátolja. Emiatt – ha nyersen isszuk – csökkenti a fehérjeemésztés hatásfokát. Ez azzal jár, hogy az adott étkezésen belül nehezebben vagy nem tudjuk emészteni a fehérjéket, és ez rosszlethez vezethet. Mivel ezek az anyagok hő hatására inakti-

válódnak, ha megfőzzük az alapanyagot, a fent említett hatásukat nem tudják kifejteni.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
tojás, kisétkezéshez:	2	3	db/adag
tojás, kisétkezéshez, krémek:	1	1,5	db/adag
tojás, húspótlónak:	2	3	db/adag
tojás, rakott, töltött ételhez:	1/4	1/3	db/adag

HÚSOK

Fogyasztásuk ajánlott: naponta.

Fontos elemiszerek, mert elsősorban a húsok látják el szervezetünket komplett fehérjékkel. A hús átlagos fehérjetartalma 20 százalék körül mozog. Jelentős zsírtartalommal is rendelkezhet, amely az állat fajtajától, korától, takarmányozásától és a választott húsrésztől is függ. Zsíradéktartalmát jelentősen tudjuk csökkenteni a nyersanyag kiválasztásával (csirkemell/sertéscsülök), és a konyhatechnológiai műveletek megválasztásával is (nagy vétek például a zsírszegény csirkemellet bepanírozni, és bő olajban kásátni)³⁰. Törekedjünk tehát a zsírszegény húsok választására, és zsírszegény módon (teflon, fólia, római tál stb.) való elkészítésére! A húsok szénhidrátartalma elenyésző. Értékes fehérjéi mellett nem elhanyagolható ásványianyag-tartalommal is rendelkeznek, melyek közül a legjellemzőbbek a nátrium, kálium, kalcium, foszfor és magnézium. Pontos forrása a B₁-, B₂-, B₆-, B₁₂-vitámnak.

A húsfogyasztásra is jellemző az általános irányelv: változatosság! Csak a változatosság, az arányok betartása és a helyes konyhatechnológia megválasztása garantálja, hogy minden fontos anyag megfelelő mennyiségben és minőségben jusson be a szervezetbe. Ezért semmiképpen nem javasolom a vörös húsok teljes kiiktatását az étrendből, hiszen értékes tápanyagokkal szolgálnak a szervezet számára, például túlnyomó részben több vasat és B₁₂-vitamint tartalmaznak, mint a fehér húsok. Ahogy időseodunk, természetes módon egyre kevesebb húst fogyasztunk, és ezzel arányosan csökken is testünk izomszázaléka. Ne hagyjuk, hogy túl hamar elinduljon ez a folyamat! A fehér és vörös húsok fogyasztásának aránya sem mindegy. A mediterrán táplálkozásban például jóval kisebb mennyiségben ajánlott fogyasztani vörös húsokat, mint a fehér húsokat vagy a halat. Ha az étkezésünkben fontos szerepet játszik a zsíradéktartalom, akkor sem mindegy, melyiket választjuk gyakrabban, hiszen a vörös húsok jóval több zsírt tartalmaznak (kivéve a bélszínt és a vadhúsokat, amelyeknek zsíradéktartalma a fehér húskéhoz hasonló), mint a fehér húsok.

Húsféle	Zsíradéktartalom (g/100 g)
csirkemell	1,0
csirkecomb	5,2
pulykamell	1,0
pulykacomb	3,6
marhafészl	19,0
marhabátszín (puha)	18,0
marhabélszín	4,4
sertéscsülök	29,0
sertéskaraj	8,1
őz	1,9
vaddisznó	2,4
vadnyúl	1,1

A vörös húsok között is van különbség. A marhahús zsírtartalma kisebb, fehérjetartalma magasabb, mint a sertéshúsé, és az esszenciális aminosavakat is kedvezőbb arányban tartalmazza, ráadásul a sertéshús jellegéből adódóan zsiradékkal átszótt. Nem ti-tok, hogy én nem fogyasztok sertéshúst. Nem tudom ezért jó szívvel ajánlani, annak ellenére sem, hogy a szakemberek nem mindig értenek ezzel egyet. A húsok Glükémiás Indexe szénhidrát-tartalmukból adódóan nulla, azonban ha egészséges módon szeretnénk fogyasztani, nem szabad megfélekedni a zsír- és a koleszterintartalomról sem, Súlykontroll Index-besorolásuknál a bennük lévő energia-tartalmat is feldolgoztuk. Így is rendkívül sokféle húsból válogathatunk kedvünk szerint, akár a legszigorúbb szakaszban is.

A szakemberek köztében is megosztott a vélemény, hogy fogyókúrában mennyi fehérjét és mennyi szénhidrátot lehet ajánlani. Egyes vélemények szerint a fehérje nem emelkedhet 20 százalék fölél, és a szénhidrát nem csökkenhet 50 százalék alá. Más tudományos álláspont szerint például egy 1200 kcal-s, energiaszegény étrendnek 30 százaléka származhat zsiradékból, 40 százaléka szénhidrátból (amely elsősorban alacsony Glükémiás Indexű szénhidrát kell legyen), és maximum 30 százaléka fehérjéből³¹. A Súlykontroll Programmal összeállított étrend ez utóbbihoz áll közelebb, ezért a húsok ajánlott mennyisége is ezt követi.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
húsos levesekhez:	6	8	dkg/adag
színhúsok szeletnek:	12	16	dkg/adag
színhús + zöldség/gyümölcs:	10+3	14+4	dkg/adag
vagdalthoz húsféle:	10	14	dkg/adag
vagdalthoz hús + zöldség:	7+3	10+4	dkg/adag
vagdalthoz hús + szója:	7+3	10+4	dkg/adag
húsos térszálhoz:	12	16	dkg/adag

	Nő	Férfi	Mértékegység
rákott, töltött ételhez:	10	14	dkg/adag
színhús + szója:	10+3	14+4	dkg/adag

HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

Fogyasztásuk ajánlott: heti 4–5 alkalommal.

Fogyasztásukra étkezésünk változatosságának érdekében van szükség. Komplette fehérjeforrások. A húskészítmények széles választéka áll rendelkezésünkre, mindnek más és más jellemző tulajdonsága van.

A felvágottak viszonylag nagy víztartalommal rendelkeznek, minőségüktől függően módosul zsiradéktartalmuk is. Jó minőségű felvágottban kevesebb a hozzáadott zsiradék, mellette jobb minőségű húst tartalmaznak fel. Az olcsóbb felvágottakhoz több szalonnát és kevésbé értékes húsrészt használnak fel. Energia-, fehérje- és zsírtartalmuk különbségüket az alábbi táblázat mutatja.

Húskészítmény	Energia (kcal/100 g)	Fehérje (g/100 g)	Zsiradék (g/100 g)
sertéspárizsi	213	11,9	18,2
baromfi párizsi	211	14,7	15,5
marhapárizsi	218	11,2	18,2
sertésvirslis	232	12,5	20,0
baromfi virslis	211	14,7	15,5
csirkeszonka	130	22,2	1,4
gépsonka	157	22,6	7,1
pulykaszonka	111	17,0	2,8
téliszalámi	519	25,1	46,1

Forrás: NutrCamp Étrend Sport (tápanyagszámláló program)

A szalámik víztartalma jóval alacsonyabb, zsiradékirtartalma nagyobb, mint a felvágottaké. (Sokan nem tudják, hogy például a feliszaláminak majdnem a fele zsír.)

A nem kellő körültekintéssel kiválasztott húskészítmények olyan anyagokat is tartalmazhatnak, amelyekre a felvágottaknál általában nem számítunk (pl. cukor). Éppen ezért érdemes minden esetben elolvasni az adott készítmény választása előtt a termék címkéjét (pl. hány százalék húst tartalmaz, csak olyan húst tartalmaz-e, ami a felíraton szerepel, található-e benne cukor, van-e benne „ipari szalonna”, „bőrke” stb.).

Ha már a címkénél tartunk, néhány gondolat az E-számokról: általában elutasítjuk azokat az élelmiszereket, amelyek címkéjén sok E betűt látunk.

De mi is az E-szám?

Az E betű az Európai Közösségre utal, amely az 1960-as években fejlesztette ki az élelmiszer-adalékok azonosítására szolgáló E-számokat, azért, hogy az esetleges problémák és félreértések elkerülhetők legyenek, amelyek a többnyelvűség miatt a különböző a kémiai nevek lehetséges félrefordításából adódhatnak. Az E-számok tehát az adalékanyagok európai, egységes jelölési módja. Az E-számok bevezetése lehetővé tette, hogy minél több adat gyűjthető össze az adalékanyagokról, és ha bebizonyosodik, hogy veszélyes, minél hamarabb kikerüljön az engedélyezett adalékanyagok köréből. A veszélyek nagy része egyébként allergiás reakció – ami valóban gondot jelenthet egyes embereknél –, de mint tudjuk, allergiát nem csak mesterséges adalékanyagok okozhatnak, gondoljunk csak a tojásra, tejsíre, földimogyoróra és különböző virágok pollenjeire. Az allergiás fogyasztók számára is egyszerűbb megjegyezni egy számot, mint egy hosszú kémiai nevet, amelynek kibetűzése egyes ter-
méknel szinte lehetetlen vállalkozás lenne. Hasznos lehet, ha

megismerjük az élelmiszerek adalékanyagainak csoportjait. Az Európai Közösség kezdetben négy élelmiszeraladékanyag-csoportot állapított meg:

- színezékek (E100–199)
- tartósítószer (E200–299)
- antioxidánsok és antioxidáns-színegeszték (E300–399)
- emulgeátorok, stabilizátorok, sűrítők és zselésítők (E400–499)

A későbbiekben az adalékanyagok mind szélesebb felhasználási területeken jelentek meg, ezért a besorolást is továbbfejlesztették, így ma már 24 csoportot különböztetünk meg¹².

Miért van szültség egyáltalán E-számokra, azaz adalékanyagokra?

Miattunk, vásárlók miatt. Az adalékok lehetnek természetes és mesterséges anyagok is. Ha nem lennének adalékanyagok, akkor nem lenne rózszaszín a sonka, hamar avasodna az olaj, nem lehetne édes ízű az energiaszegény vagy diabétiкус termék, hamarabb romlanának az élelmiszerek stb. Az adalékanyagok alkalmazásának tehát az a célja, hogy az élelmiszer étzékszervi-kémiai-fizikai és mikrobiológiai tulajdonságait – egyszóval élvezeti értékeit – befojásolja. Valljuk be, nem a fonyadt, barnult gyümölcsöt vagy a barnásra elszíneződött sonkát választjuk vásárláskor!

••••• T U D T A D ? •••••

Az E300-zal jelölt adalékanyag a C-vitamin.

•••••

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
felvágottak	6	8	dkg/adag
virslis	2	3	db/adag
szalámik, kolbászok	3	4	dkg/adag
ha levesekhez használjuk fel	5	6	dkg/adag
ha felteként használjuk fel	10	14	dkg/adag
ha tésztához használjuk fel (kiegészítésként):	5	6	dkg/adag
ha tésztához használjuk fel (önállóan):	10	14	dkg/adag
ha rakott, töltött ételekhez használjuk fel:	10	14	dkg/adag

BELSŐSÉGEK

Fogyasztásuk ajánlott: legfeljebb 2 hetente.

A belsőségek is komplett fehérjeforrások, az állat fajtajától függően különböző mennyiségű zsíradék található bennük. A többivel ellentétben a legáltalánosabban fogyasztott máj szénhidrátartalma nem elhanyagolható. Nagy mennyiségű B₂-vitamin, B₁₂-vitamin, folsav, ezenkívül jelentős mennyiségű B₆-vitamin és vas található benne³⁰. 10 dkg csirkemáj a nők napi vas szükségletének 43, a férfiakénak 65 százalékát fedezi. A máj koleszterintartalma fajától függően 300–600 mg/10 dkg. Ezt összehasonlítva a 300 mg-os napi ajánlással érthető, hogy fogyasztása legfeljebb kéthetente javasolható. Glikémiás Indexe és energiatartalma alapján Súlykontroll Indexe 30–60 között található (kivéve libamáj).

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
felteként:	12	16	dkg/adag
feltűjében:	5	6	dkg/adag
levesbe beteként:	3	4	dkg/adag
kísétkezéshez (májkrém, kenőmájás):	3	4	dkg/adag

HALAK

Fogyasztásuk ajánlott: hetente 1-2 alkalommal.

A halak teljes értékű, komplett fehérjeforrások, zsírsavösszetételükben azonban különböznek a húsoktól. A tengeri halak értékes, többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaznak (például ómega-3 zsírsavak), melyekről bővebben a zsíradékokról szóló fejezetben olvashatsz. Víztartalmuk magasabb, mint a húsoké, ezért rövidebb ideig tarthatók el. Vitamintartalmukra jellemző a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) jelenléte³⁰. Jelentős B₁, B₂-vitamin-források, az ásványi anyagok közül említésre méltó kalciumot, magnéziumot, foszfort és vasat tartalmaznak. Szénhidrátartalmuk elhanyagolható. Mindezek ismeretében részestük előnyben a zsírszegényebb és tengeri halakat.

Mindig figyeljünk arra, ha lehetséges, akkor olyan konzervet válasszunk, amely nem tartalmaz hozzáadott cukrot (pl. paradicsomos halkonzerv). Ha olajos halat választunk, próbáljuk minél jobban lecsepegtetni róla az olajat, mert az a hal eredeti energiatartalmát jelentősen növelheti.

A tenger gyümölcsei közül leggyakrabban a tintahalakat, kagylókat és rákokat fogyasztjuk. Az ehető kagylók közül talán legismertebb a nyersen fogyasztandó osztriga, melynek májdnem feleértékes fehérje. A rák előnyös tulajdonsága, hogy húsa energiában és zsírban szegény, fehérije könnyen emészthető³¹.

Fontos ismérve a tenger gyümölcseinek – éppúgy, mint a halaknak – hogy magas a jódtartalalmuk. A jódtöbbek közt szerepet játszik a pajzsmirigyhormon felépítésében. A pajzsmirigy hormonjainak szerepük van az anyagcsere szabályozásában, így a zsírlébonlás folyamataiban is, ezért is fontos, hogy megfelelő legyen a jódbevételünk.

• TUDTAD? • • • • •

Magyarország területének nagy része sajnós jódhányos, ezért fontos odafigyelnünk a jódt megfelelő mennyiségű fogyasztására, melyet legegyszerűbben jódózott só használatával, valamint tengeri halak, rákok, tintahalak és kagylók fogyasztásával oldhatunk meg.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

felvételt:	Nő	Férfi	Mértékegység
olajos halkonzerv:	1	1,5	doboz/adag
<i>(olaj lecsepegtetése szükséges, tiszta tömeg kb. 13 dkg/doboz)</i>			

ZSIRADÉKOK

Fogyasztásuk ajánlott: naponta kis mennyiségben.

A zsiradékok alapanyagai táplálkozásumunknak. A zsiradékok szerepét mi sem emeli ki jobban, mint hogy szervezetünkben fontos építőkövei a sejtfalak, a hormonoknak, emellett anatómiai funkcióval bírnak és bizonyos fokig védenek a hideg ellen. Zsiradék hiányában nem szívódnak fel a zsírtban oldódó vitaminok. Ebből következő, hogy a **zsírmentes diéták nem szolgálják az egészséget.**

Azonban a túl sok zsiradék fogyasztása sem tesz jót szervezetünknek: elősegíti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, főként akkor, ha fogyasztása mellett helytelenül választjuk meg beviteli arányát is.

A zsiradék a legnagyobb energiával rendelkező tápanyagunk, és ebből a legtöbb esetben 95 százalékát használjuk is! Kisebbség nagyobb mennyiségben szinte minden ételmiszerben előfordul.

• FONTOS! • • • • •

Biztosan hallottál már a rejtett zsiradékokról. Fontos velük számolni, hiszen gyakran észre sem vesszük, mennyit jutatunk ételünkkel a szervezetünkbe. A legszárabb csirkemellben is található úgynevezett rejtett zsiradék, akár mint a kefirben, a mákban és majdnem minden ételmiszerben.

Az állati zsiradékok telített zsírsavakban gazdagok, a növényi eredetű zsiradék telítetlen zsiradékok forrása. A zsírsavak közt – az aminosavakhoz hasonlóan – megkülönböztetünk esszenciális, azaz nélkülözhetetlen zsírsavakat, amelyeket a szervezet nem tud előállítani, de egészséges működéséhez feltétlenül szükségesek van rá. Ilyen például az ómega-6-linolinsav és az ómega-3-linolinsav. Ha a kettő aránya megfelelő a szervezetben, akkor a linolénsavból kis mennyiségben EPA (eikozapentaénsav) és DHA (dokozahexaénsav) keletkezik (mindkettő ómega-3 zsírsav). Az ómega-3 zsírsavaknak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében van óriási szerepük. Az EPA és a DHA tengeri halak húsaiban és olajaiban, valamint az édesvízi busában található meg. A linolénsav legnagyobb mennyiségben a lenmagolajban található. Gazdag linolénsavforrás a napraforgóolaj. Fordítsuk le ezt az ételk nyelvét! Ha nem szeretjük a halat, emiatt egyáltalán nem fogyasztunk és emellett

csak napraforgóolajjal főzünk, akkor bizony szervezetünk nem a megfelelő arányban kapja meg a szükséges zsírsavakat! (A zsírsavak arányának ugyancsak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében van szerepük.)

Hogy megfelelő mennyiséget fogyasszunk omega-3 zsírsavakból:

- heí 1-2 alkalommal válasszunk tengeri halat;
 - a napraforgóolaj mellett használjunk különböző olajokat (lenmag-, repce-, olívaolaj)! Legegyeszerűbb módja a többkomponensű olaj választása mint legjobb és legkezelebbék-vőbb megoldás!
- #### **Ha diétázunk, mindenkinek természetes, hogy:**
- elávolítja a látható zsiradékokat ételéről (csirke bőre, egyéb húrok látható zsíros részei stb.)
 - zsírszegényebb ételalapanyagot választ (pl. csirkemell)
 - a bõ olajban sülteteket is kihagyja az étrendből (rántott hús, sült krumpli)

Azonban rendkívül fontos még: ahhoz, hogy a tápanyagok fogvókúrában ajánlott helyes arányát meg tudjuk tartani, **a nem látható, rejtett zsiradékokat csökkenteünk ajánlott. Ezért:**

- jobb, ha zsírszegény tejet válasszunk (1,5 százalékos vagy akár az alatti);
- A 12 százalékos tejfölt is – ha van rá mód – helyettesítsük joghurttal/kefirrel;
- a sajtok zsiradéktartalma sem elhanyagolható, fontos, hogy tudatosan válasszunk a zsírszegényebb fajtákat;
- a tejszín is nagy mennyiségű zsiradékot tartalmaz (ez akkor sem változik, ha cukortartalmát édesítõszernel helyettesíteték), lehetőség szerint ne használjuk!

Zsiradékfogyasztásunk felét növényi, másik felét állati zsiradékból fedezzük! Az állati eredetű élelmiszerek rejtett zsiradéktartalma kitesszi a napi ajánlott bevétel felét, ezért sitini-fõzmi növényi eredetű zsiradékkal ajánlott. Lehetőség szerint a kenõzsidradékok (vaj, margarin) használatát is kerüljük. Sokszor tapasztalt rossz szokás, hogy a reggeli rozskenyérre, a felvágott és a sajt alá, még margarint vagy vaját is használunk! Egy kis változtatás óriási eredméneyeket hozhat. Nem beszélve arról, ha a gyerekünk már így szokja meg, sokkal jobban tudja kontrollálni a súlyát felnõtkorában! Használjunk margarin és vaj helyett inkább különbözõ krémeket! Hogy mire is gondoltam? Túró- vagy joghurtalapú krémekre (pl. a késõbbiekben ismertetett tojáskrém). Amellett, hogy finomak és változatosabb tudják tenni élekezésünket, tisztában vagyunk összetételükkel is, hiszen csak mi szabhatjuk meg, mi tartalmazzon, és nem a kötött gyártási technológia. Erre érdemes odafigyelni, hiszen jelentõs fogyásvisszatarató erõ lehet!

• • • T I P P • • • • • • • • • •

Készítsunk tojáskrémet: tojás, joghurt, mustár, petrezselyemzöld, só, bors felhasználásával! Korpás kenyérre kenve kínáljuk. A tojást megfõzzük, kicsit hagyjuk kinõdni, majd lereszejük. Ezután az alapanyagokat összekeverjük, hûtõbe tesszük, hogy összeéjjenek az ízék. Hidegen, korpás kenyérre kenve kínáljuk.

- • • • • • • • • • • • • •

Az olajok és a zsidók zsírsavösszetételükben különböznek, de ugyanannyi energiát tartalmaznak! Ezért fontos, hogy a feltetlen zsírsavakban gazdag olajok felhasználási mennyiségével is Óvatosan bánj!

Az olaj ajánlott mennyiségét nagyon nehéz meghatározni, hiszen nem egyszerű annak megítélése, hogy egy-egy étel elkészí-

téséhez felhasznált mennyiségből mennyi az, ami ténylegesen fel is szívódik a szervezetben (gondoljunk csak a hús sütése után a serpenyőben maradó mennyiségre). Ételeink készítéséhez szükség van rá, azonban nem célszerű elfelejteni, hogy az olaj az összes élelmiszer között a legnagyobb energiaforrás. A bõ olajban sülttek (sült burgonya, rántott hús, rántott zöldség, vagdaltak egy része stb.) fogyasztása nem ajánlható fogyókúrában, mert ilyenkor a nagyobb mennyiségben felhasznált olajból több is kerül be a szervezetbe, ellenében például a grillcsirkével, amelynek sütéséhez kevés olajat használunk, és még így is marad belőle a serpenyőben. Külön gondot okoz, hogy általában nem csak magunknak, egy személyre főzünk, így a felhasznált olajmennyiséget téves lenne kizárólag saját magunkra „számolni”. Mind ezek figyelembevételével azt lehet javasolni, hogy egy nap egy főre vonatkoztatva – a szervezetben ténylegesen felszívódott mennyiségre gondolva – 1–1,5 evőkanálnyi olajat fogyasszunk! Ha ennyit használunk fel, akkor ételkészítési adalékként nem kell figyelembe venni a Súlykontroll Indexét.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

olaj:	Nő	Férfi	Mértékegység
<i>(a szervezetben ténylegesen felszívódott mennyiség)</i>	1	1,5	evőkanál/nap
magarin:	max. 2	max. 3	dkg/nap
<i>(nem javasolt)</i>			

GABONÁK ÉS A BELŐLÜK KÉSZÍTETT TERMÉKEK (ZABKORPA, LISZT STB.)

Fogyasztásuk ajánlott: rendszeresen.

A gabonamagvak jellemzői a magas keményítő- és rosttartalom. Fontos, de nem komplett fehérjeforrások, és alacsony zsíradékattartalommal rendelkeznek. Jelentős mértékben tartalmaznak káliumot, foszfort és magnéziumot, jó forrása a B-vitaminoknak. A gabonafélék élelmisrost-tartalmuk által hozzájárulnak a napi ajánlott rostbevitel biztosításához (25–30 g/nap, fogyókúrában 30–35 g/nap).

• **T I P P** • • • • • * * *
 Alexandra reggelije: Általában saját készítésű müzli reggelizetek, amely zabpehelyből, zabkorpából, szeletelt mandulából és tejből áll. Ha mindenképpen édesíteni kell, édesítőszerrel használók.

A gabonaszemek a feldolgozás során veszíthetnek értékükből (őrlés, hántolás). Ha nem a teljes gabonaszemet használják fel az elkészítéshez, akkor a késztermékben csökkenhet az eredetihez képest a vitamin- és az ásványianyag-tartalom. Emellett a szemcseméret és a korparamennyiség csökkenésével nő a vércukorszint-növelő hatásuk.

Zab

A zabban a többi gabonaféléhez képest jóval kevesebb keményítő van (a keményítő egy cukormolekulából álló szénhidrátánc, ezért ha tehető, mindig próbáld meg kerülni az étrendedben), jelentős mennyiségű ún. béta-glükánt tartalmaz (vízben oldódó rost,

amely csökkenti a koleszterinszintet, valamint a szénhidrát és a zsír felszívódását), magasabb a zsiradék- és fehérjetartalma, mint a vele összehasonlítható más gabonaterméké. Mindezen tulajdonságok együttes hatása révén kevésbé emeli meg a vércukorszintet, mint más gabonafélék (alacsonyabb a GI-je).

Rizs

A rizs olyan gabonaféle, amelynek közel 7000 fajtája létezik³⁰. A mi „fehér rizsünk” hántolt rizs. Ugyanennek a hántolatlan formáját nevezzük barna rizsnek. A kettő között lényeges különbség, hogy a rizs hántolás során fehérje-, vas- és B-vitamin-tartalmának nagy részét elveszti, ezért kedvezőbb összetételű a barna rizs.

• T U D T A D ? • • • • •

A vadrizs nem is rizsfajta, hanem egy Észak-Amerikában őshonos vízinvény magva, mely szürkésbarna, hosszukás formájú és dióira emlékeztető íze van³⁰.

• • • • •

Bulgur (szárfiót búzátöröt, szárfiót durumbúzátöröt)

A bulgur hántolt, előfőzött, majd kiszárfiót búza. Vasban és rostban gazdag, főzése kétszeres mennyiségű vízben történik. GI-je alacsony, Súlykontroll Indexe 35-ös, ezért a diéta 2. szakaszától fogyasztható.

Köles

Ázsiaiban őshonos, ott népelelmezési cikk. Érdekesség, hogy a benne található fehérje felszívódását elősegíti, ha hüvelyesekkel együtt fogyasztjuk. Sok ásványi anyagot és vitamint tartalmaz, többek közt vasat, magnéziumot és egyes B-vitaminokat. Magas indexe van, ezért a 3. szakaszban ajánlott fogyasztani.

Hajdina

Rendszertanilag nem gabona, de felhasználása hasonló. A szakembereket meglepíti, hogy használható-e lisztérzékenységekben vagy sem, ugyanis egyes források szerint nem tartalmaz gliadint. Sokféle formában kerül forgalomba, a hajdínadarát főként levesek alapanyagaként használják. Magas indexe miatt fogyasztása szintén a program 3. szakaszától javasolt.

A Súlykontroll Indexeket áttekintve láthatjuk, hogy az első 30-ban nem található gabonaféle vagy gabonából készült termék, hiszen szénhidráttartalmuknál fogva jelentős energiaforrások, keményítőtartalmukból adódóan pedig a legtöbb magas GI-vel rendelkezik. A **Súlykontroll Program** első fázisába ezért nem kerülhetnek be gabonafélék és belőlük készült termékek. Azonban az előzőekben leírtak alapján, a kiegyensúlyozott emésztés érdekében és a táplálkozási ajánlással összhangban tartalmaznia kell egy kevés mennyiséget, hogy ne legyen B-vitamin-hiányunk, megfelelő legyen a rostbevitelünk, és nem utolsósorban azért, mert a gabonafélék fogyasztásának jelentős telítődésiértéke van, ami könnyebbé teszi a diéta betartását. **Ezért az első, szigorú szakaszban a 30-as Súlykontroll Indexű élelmiszereken kívül fogyasztható ropogós kenyér (pl. Fazer Crisp) és/vagy korpás keksz (pl. Korpovit), zabkorpá és zabpelyhely.**

Fontos, hogy az első szakaszban csak ezeket fogyasszuk! A súlykontrolldiéta második szakaszában a gabonatermékek nagy része fogyasztható, a megadott mennyiségek betartásával.

• T I P P • • • • •

Az 1. szakaszban rizs helyett készíthet zabpelyhellyel a rakott étel (rakott kelkáposzta).

• • • • •

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére, a rizs, dara és egyéb cereália esetén száraz állapotra vonatkoznak):

	Nő	Férfi	Mértékegység
zabpehely:	4	5	dkg/adag
zabpehely, rakott, töltött ételhez:	2,5	3,3	dkg/adag
cukormentes müzlikeverék:	4	5	dkg/adag
zabkorpá:	2	3	dkg/adag
egyéb cereália (pl. árpagyöngy), köretként:	5	7	dkg/adag
dara, teljes ételhez:	3	4	dkg/adag
rizs, köretként:	5	7	dkg/adag
rizs + zöldség, köretként (csak a rizs mennyisége):	3-4	4-5	dkg/adag
rizs, teljes ételhez:	4	5	dkg/adag
rizs, rakott, töltött ételhez:	2,5	3,3	dkg/adag
liszt, leveshez:	1	1,5	kiskanál/adag
liszt, sült/tett főzelékekhez:	1,5	2	kiskanál/adag
liszt, csöben sültlekekhez:	1	1,5	kiskanál/adag

KENYEREK, PÉKSÜTEMÉNYEK, SZÁRAZTÉSZTÁK

Fogyasztásuk ajánlott: rendszeresen.

A durum búza fehérijében gazdagabb, mint a búza, és jóval rugalmasabb is annál, akár tojás hozzáadása nélkül is készíthető belőle tészta, és kevésbé emeli meg a vércukorszintet, mint a hagyományos tészták. Kiváló ízű, és hamarabb is megfő, tehát csupa jó és praktikus tulajdonsággal rendelkezik.

A tészták közül szintén kiváló hatású a teljes kiőrlésű tészta, de színe miatt nem sokan próbálják ki, pedig íze ugyanolyan finom

lehet, mint a durum- vagy tojásos tésztáké. Jelenleg a magyar vásárlóközönség meglehetősen elutasítónan áll hozzá, az Egyesült Államokban már évtizedek óta elfogadott.

A kenyerek alapanyagai a liszt, víz, só és élesztő. Fontos szerepet játszik a kenyér tulajdonságának kialakításában a liszt fajtája. A búzaliszt úgynevezett sikerképző fehérjéket tartalmaz, amelyek döntően befolyásolják a kenyér állagát. Jó példa erre a rozsliszt, melynek fehérjei nem sikerképzőek, ezért a belőle készült kenyér kevésbé rugalmas, tömöttebb és sűrűbb, és jóval sötétebb színű, mint a búzakenyér³⁰. A kenyerek tápanyagtartalma a készítésükhöz felhasznált liszt tápanyagtartalmától függ.

Az előzőekben leírtak vonatkoznak a zsemlekre, kiflikre is. Egyes esetekben növekedhet az energiatartalmuk azáltal, hogy nem kizárólag vizes változatukat készítik, hanem kaphatóak vajjal és egyéb anyagokkal (sajttal, olajos magvakkal) dúsított kiflik és zsemle is. A sötétebb színű kenyerek, zsemle és kiflik emészhetősége kisebb, mint a fehéreké, ugyanakkor több vitamint, ásványi anyagot és rostot tartalmaznak. Emiatt a gabonafélék és termékeik közül a „fehérek” helyett a teljes őrlésű vagy korpával dúsított, illetve a zabalapú készítmények fogyasztását javaslom.

Ma Magyarországon a fehér kenyér jóval elfogadottabb és szélesebb körben fogyasztott, mint a teljes őrlésű, illetve rozszal és zabkorpalapú kenyerek. Ennek egyik oka szokásaink alakulása, melyek már gyermekkorban kialakulnak. Ezért fontos, hogy gyermekünkkel már kisgyermek korában ismertessük és szeretessük meg a különböző alapanyagból készült kenyereket és kenyérhelyettesítőket. Felhívtként már jóval nehezebb változtatni berögzült szokásainkon, de még ekkor sem lehetetlen!

• **TIP**
 Fogvókúrában legkönyebben és leghatékonyabban úgy változtathatunk, ha vacsorára már csak kenyérhelyettesítőt (pl. ropogós kenyér) eszünk.

• **T U D T A D ?**

A puffasztott termékeknek többnyire magas az indexük, mert a puffasztás során az eredeti méretük sokszorosára növekednek, emiatt könnyebb az emésztésük, gyorsabb a felszívódásuk. Ezért kenyér helyettesítésére ne a puffasztott gabonákból készült termékeket használjuk!

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére, az értékek a téstíák esetén száraz állapotra vonatkoznak):

	Nő	Férfi	Mértékegység
korpás keksz:	4	5	db/adag
ropogós kenyér:	3	4	db/adag
kenyér:	5	8	dkg/adag
vizes szemle vagy vizes kifli:	1	2	db/adag
szárazlélesztia, köreteként:	5	7	dkg/adag
szárazlélesztia, téstíaként:	5	7	dkg/adag
szárazlélesztia, levesbetétként:	5	7	dkg/adag
ne legyen a levesben! Ha mégis:	1	1,4	dkg/adag
puffasztott búzaszelet:	2	3	db/adag
puffasztott rizsszelet:	2	3	db/adag

ZÖLDSÉGEK, FŐZELÉKFÉLÉK, GYÜMÖLCSÖK, GYÜMÖLCSKÉSZÍTMÉNYEK

Fogyasztásuk ajánlott: naponta többször.

A zöldségek, gyümölcsök egészségünk megőrzésében jelentős szerepet játszanak: számos olyan anyagot tartalmaznak, amelyek vagy nélkülözhetetlenek szervezetünk egészséges működéséhez, vagy hatásuk kifejtésével előzik meg egyes betegségek kialakulását. A friss zöldségek és gyümölcsök tartalmazzaik élelmiszereink közül a legtöbb vitamint és ásványi anyagot, jelentős a rosttartalmuk, és nem utolsósorban ún. fitonutrienseket tartalmaznak. (A fitonutriensek nem tápanyagjellegű anyagok, jelentős részüknek daganatellenes, ún. antikarcinogén hatása van, amit a daganatkepződés különböző fázisaiban képesek kifejeíteni.)

A **zöldségfélék** (kivéve száraz hüvelyesek) és a gyümölcsök (kivéve szárított gyümölcsök, olajos magvak) legnagyobb része víz (75–95 százalék). Fehérjeteralmuk 1–5 százalék közötti, nem teljes értékűek. Zsírteralmuk elhanyagolható. Szénhidrátok a zöldségekben igen kis mennyiségben (kivéve sárgarépa, zöldbor-só, burgonya), a gyümölcsökben fajtától függően már jelentős mennyiségben előfordulnak. A gyümölcsök szénhidrátteralmát a gyümölcscukor kivül (fruktóz) növényi rostok képezik (cellulóz, hemicellulóz, pektin). A burgonyában és a hüvelyesekben, illetve az éretlen gyümölcsökben említésre méltó mennyiségű keményítő is található. Mindezen tulajdonságaiknak köszönhetően a zöldségek és gyümölcsök ellájtják a szervezetünket vitaminnal és ásványi anyaggal, élelmirost-forrásként csökkentik az éhségérzetet, elősegítik az emésztést, megkötik a káros bomlástermékeket.

A **gyümölcsök** fő alkotóeleme a víz, gyümölcscukor és gyümölcscsótól függően különböző vitaminok, ásványi anyagok és nem tápanyagjellegű anyagok, amelyek segítik a szervezetben a káros szabad gyökök lekötését. A táplálkozástudósok szerint egészsé-

günk érdekében naponta több alkalommal kellene gyümölcsöt fogyasztani. Ezzel szemben egyes divatdiéták egyenesen tiltják a gyümölcs fogyasztását, cukortartalma miatt. **A Súlykontroll Program életre hívásának elsődleges szempontja az egészségmegőrzés, az egészséges életmód kialakítása volt, így a mi diétánkban gyümölcsöt még az első, legrizigorióbb szakaszban is ajánlott fogyasztani.** (Atról függően, hogy az adott gyümölcsnek milyen a Súlykontroll Indexe.)

Nem olyan egyszerű eldönteni, hogy melyik gyümölcsöt is válasszuk, részeseitük előnyben a másikkal szemben. Érdekes például az, hogy az ananászról elsősorban zsírbontó hatást feltételeznek, holott ez sajnos nem igaz, mert ehhez nagyon nagy mennyiségeket kellene belőle elfogyasztani. Azonban magas a szénhidrátartalma, ami ráadásul nem kizárólag gyümölcscukor, hanem szőlő- és répacukrot is találhatunk benne. Súlykontroll Indexe 43-as, azaz közepesen emeli a vércukorszintet. Különleges alkotórésze a bromelin nevű fehérjebontó enzim, melyet elsősorban emésztést elősegítő gyógyszerek előállításához és húsok puhításához használnak. A bromelin hő hatására bomlik, ezért csak a friss ananászban található.

A **datolyának** itthon aszalt változata ismert. A napon aszaltják, ezek után több évig romlatlan marad. Mézféle nedv sajtolható belőle, ami annak köszönhető, hogy akár 70 százalék cukrot is tartalmazhat.

• T U D T A D ? • • • • •

Régen a sivatag lakói olykor hetekig csak ezen éltek, mindennapos kenyerük ez volt. Cukrot, pépet, levet, szirupot és likórt is készítenek belőle.

• • • • •

A füge jellemzően aszaltva kerül forgalomba. Az ananászhoz hasonlóan olyan gyümölcs, amely fehérjebontó enzimet tartalmaz (ún. ficin), ez teszi alkalmassá húsok puhítására³⁰. A füge éppen beléfér a közepes Súlykontroll Indexű alapanyagok közé, ezért fogyasztásánál figyeljünk a megfelelő mennyiségre!

Az **aszalt gyümölcsökben** – víztartalmuk elvesztése miatt – „besűrűsödnek” a tápanyagok, ezért a friss gyümölcshöz képest nem csupán víz-, hanem energia- és szénhidrátot tartalmaznak). Azonban kis mennyiségű fogyasztásuk fogyókúrában elősegítheti az édes íz iránti vágy csökkentését, amelyet ez esetben egészséges, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag alapanyaggal csillapítunk. Az aszalt alma és aszalt szilva alacsony mértékben emeli a vércukorszintet. Ezzel szemben kiemelendő a mazsola és a datolya, melyeknek fogyasztása csak a 3. szakasziól ajánlott.

• T U D T A D ? • • • • •

A forgalomban lévő aszalt gyümölcsök legtöbbszőr hozzáadott cukrot is tartalmaznak.

• • • • •

A gyümölcsök kedvelt csemegeink. Sajnos azonban az érisi idejüktől függ, hogy mikor ehetünk egy-egy friss gyümölcsöt. Igen kedveltek a gyümölcsökből készült **befőttek**, illetve egyéb gyümölcsekészítmények, pl. **dzsemek**. A gyümölcsök tartósítása általában ezekben az esetekben hozzáadott cukorral és hőkezeléssel történik. A **Súlykontroll Program** szerinti életmódba a gyümölcsbefőttek és dzsemek is beleférnek, ha hozzáadott répacukrot nem tartalmaznak. A dzsemek közül érdemes azt választani, amelyek emelt gyümölcstartalommal és tartósítószer nélkül készülnek.

A dzsemek nagyobb energiatartalommal rendelkeznek, több szénhidrátot tartalmaznak, mint a friss gyümölcsök, és a GI-jük is magasabb. Ennek megfelelően közepes Súlykontroll Indexszel rendelkeznek.

A gyorsfagyasztás technológiájával együtt csökkent a jelentősége az idényserű étrendtervezésnek, hiszen ez a technológia lehetővé teszi számunkra, hogy akár télen is friss zöldséget fogyasszunk. Érdekes, hogy egyes esetekben a gyorsfagyasztott zöldségekről nagyobb biztonságga jelenthető ki, hogy frissek, mint az idényben kapható zöldségekről, hiszen ez utóbbi esetben nem lehet tudni, mióta állnak a zöldségspulton. Érdemes tudni, hogy a gyorsfagyasztott zöldségek beltartalma nem különbözik a friss zöldségekéitől, mert fagyasztással nem csökken a vitaminok mennyisége a termékben. Az étel készítése során a vitaminok és ásványi anyagok egy részének mennyisége csökken, mert általában hőre érzékenyek. Ezért ajánlják a szakemberek legtöbbször a nyers és gyorsfagyasztott zöldség és gyümölcs fogyasztását.

• T U D T A D ? • • • • •

Sok olyan zöldség van, amely kellemetlen puffadást okozhat. Ha ezeket a főként k betűs zöldségeket (kelkáposzta, karalábé, karfiol stb.) fedő nélküli készítyük, a puffadást okozó illóolajok nagy része eltávozik, ezért az így készített zöldség kevésbé okoz kellemetlenséget.

• • • • •

Érdekes, hogy egyes zöldségek (burgonya, szárász hüvelyesek) tartalmazhatnak fehérjebontó enzim mlködését gátló anyagokat is. Az adott étkezésen belül így nehezebben vagy nem tudjuk emészteni a fehérjét, és ez rosszullethez vezethet. Mivel ezek az anyagok hő hatására inaktiválódnak, ezért ha megfőzzük az alapanyagot, a fent említett hatásukat nem tudják kifejteni.

Természetesen mindez nem azt jelenti, hogy csak a nyers és friss zöldségek/gyümölcsök tartalmazzzák a fontos anyagokat, és a főzlelekre már nincs szükség. A főzlelekekben ugyan kisebb mennyiségben, de megtalálhatóak a vitaminok, ásványi anyagok és nem tápanyagjellegű anyagok (fitonutriensek), tehát hiba lenne kihagyni őket az étrendünköl. A főzlelekekkel változatosabbá tesszük a zöldségfogyasztást, és jó alternatíva azok részére, akik nem szeretik a nyers zöldségek ízvilágát.

A főzlelekek széles körét már az alapanyagok nagy választéka növeli: szinte minden zöldséget el lehet készíteni különböző módokon. A főzleleket készítésük alapján két csoportra oszthatjuk: sűrítés nélküli és sűrített főzlelekek.

A sűrítés nélküli főzlelekek azok, melyeket mi itthon egyszerűen csak főt vagy párolt zöldségeknek nevezünk. Sós vízben megfőt és leszűrt zöldségek tartoznak ebbe a kategóriába.

• T I P P • • • • •

Ha lehet, a főzlelet ne öntsd el, hanem használd fel a további ételkészítéshez, mert értékes kioldódott ásványi anyagokat tartalmaz!

• • • • •

A sűrített főzleleket további kategóriákra oszthatjuk. Ide tartoznak a csöben sülték (tejszín nélküli besamel mártással készült zöldségek), a lengyeles zöldségek (pirított zsemlemorzsába forgatott zöldségek, tejföllel leöntve). Nekünk a főzlelék egyet jelent a hínással (lisztszórás), habarással (liszttel és tejföllel sűrítés) és rántással (olajon pirított liszt) sűrített zöldséggel. Az ételek energiatartalma érthető módon a rántás esetében növekszik meg legjobban, ráadásul a hevített olaj nem tesz jót azoknak, akiknek emésztő-rendszeri problémájuk van.

- TIPP**
- Habarás esetén a zsíros tejföl helyett kefirrel vagy joghurttal készítsük el az ételt. Ha az étel jellege megkívánja, hogy ne kefir vagy joghurtot használjunk, akkor csökkentett energia-tartalmú tejföllel habarjunk, de ne feledkezzünk meg róla, hogy még a zsírszegény tejföl zsírtartalma is 12 százalék, a kefir, illetve joghurt 3,5 százalékos zsírtartalmával szemben!
 - Ha a főzelék jellege megengedi, a fehér lisztet teljes egészében váltsuk ki teljes őrlésű liszttel vagy zabliszttel.

Ha diétás étkezésről beszélünk, nem szabad megfeledkeznünk a főzelék saját anyagával való sűrítéséről sem. Ha saját anyagával sűrítjük a főzeléket, megspóroljuk azt a többletenergíát, amelyet az egyéb sűrítésknél felhasznált anyagok jelentenek. (A karalábé-főzeléket például hagyományosan habarással sűrítjük. Ha energiában szegényebbé kívánjuk tenni, akkor a habarás helyett a felhasználandó karalábénak a felét vagy harmadát botmixerrel turmixoljuk össze, majd ezzel sűrítjük a főzelékünket.)

Napi zöldségfogyasztásunk változatossá tétele érdekében étrendünkben szerepeljen sűrített főzelék, párolt zöldség, töltött, rakott, csöben sült zöldségféle is. Ezek elkészítésénél a következőkre ügyeljünk:

- Elsősorban saját anyagával sűrített főzelékeket készítsünk!
- Rakott, töltött ételek esetén ne fehér rizst használjunk, hanem készítsük zabpelyhellyel, vadlizzsal, barna rizzsal, bulgurral vagy árpaönggyel!
- Tejföl helyett lehetőleg minden esetben használjunk joghurtot vagy kefir!

TIPP

A klasszikus rakott zöldséget például módosítsuk a következőképpen, attól függően, hogy a Súlykontroll Program melyik szakaszban vagyunk:

Az 1. szakaszban fényezett rizs helyett zabpelyhét használjunk, és a tetejére zsíros tejföl helyett joghurtot rakjunk. A 2. szakaszban vissza lehet hozni a rizst, de ez elsősorban vagy barna, vagy vadlizz legyen, akár tejfölt is használhatunk, de csak a zsírszegény változatát (12 százalékos). Természetesen maradhatunk az első szakaszban elkészített formánál is. A 3. szakaszban használható az eredeti recept is, de ha megszerettük az előzőekben megismert recepteket, érdemes azokat megtartani.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
zöldség, szendvicstrém részként:	5	7	dkg/adag
zöldség, reggeli részként:	10	14	dkg/adag
zöldség, uzsonnára:	15	20	dkg/adag
zöldség, levesalapanyag:	8	11	dkg/adag
zöldség, húsos levesbe:	6	8	dkg/adag
zöldség, hűvelyes alapú levesbe:	6	8	dkg/adag
zöldség, saláta-alapanyag (ebéd kiegészítésére):	10	14	dkg/adag
zöldség, saláta-alapanyag (kötétként):	25	33	dkg/adag
zöldség, zöldséges húskélekekhez:	5	6	dkg/adag
zöldséges vagdalthoz:	3	4	dkg/adag
zöldséges rizshez:	6	8	dkg/adag
zöldség, párolva, csöben sültnek vagy sűrített főzeléknek:	25	33	dkg/adag
zöldség, rakott, töltött ételhez:	25	33	dkg/adag

	Nő	Férfi	Mértékegység
friss gyümölcsként (gyümölcsötől függően állagosan):	1 vagy 20	1,5-2 vagy 30	db/adag dkg/adag
gyümölcs, szendvicskrém részeként:	5	6	dkg/adag
gyümölcs, zabkása:	6	8	dkg/adag
gyümölcs, rizs:	6	8	dkg/adag
gyümölcs, húskélethez:	5	6	dkg/adag
gyümölcs leves:	20	27	dkg/adag
aszalt gyümölcsök: (kivéve mazsola):	3-5 2	4-7 3	dkg/adag dkg/adag
dzsem, répacukormentes, önállóan:	3	4	dkg/adag
dzsem, répacukormentes, százazésthöz:	1-3	2-4	dkg/adag
befőtt, répacukormentes, önállóan:	13	18	dkg/adag

GOMBÁK

Fogyasztásuk ajánlott: rendszeresen.

A gomba energiatartalma alacsony, ezért fogyókúrában is bátran alkalmazható. Érdekes, hogy minden esszenciális aminosavat tartalmaz, azaz komplett fehérjeforrásnak lehetne tekinteni, azonban ez az értékes tartalom emészthetetlen sejtfalak között található, ezáltal nem tud hozzájutni szervezetünk³⁰. Így máig vitatott, hogy valóban komplett fehérjeforrás-e, vagy sem.

• TUDTAD ? • • • • •

Ha nagyon apróra vágjuk a gombát, és sokáig főzzük, nagyobb esélyünk van az értékes fehérjékhez hozzájutni.

Jelenős rosttartalommal rendelkezik, ezért növeli a teltségérzetet, amely előnyös fogyókúra esetén. Alacsony energiatartalmához alacsony Glikémiás Index is társul, ezért Súlykontroll Index-besorolása is kedvező (a csiperke, vargánya, laska egyaránt 24-es).

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
gomba szendvicskrém részeként:	5	6	dkg/adag
gomba, levesalapanyag:	8	11	dkg/adag
gomba, húsos leves:	6	8	dkg/adag
gomba, saláta-alapanyag (köretként):	25	33	dkg/adag
gomba, gombás húskélethez:	5	6	dkg/adag
gombás vagdalthoz:	3	4	dkg/adag
gombás rizs:	6	8	dkg/adag
gomba, párolva:	25	33	dkg/adag
gomba, rakott, töltött ételhez:	25	33	dkg/adag

BURGONYA

Fogyasztása ajánlott: ritkán.

A burgonyát ki kell emelni a többi zöldség közül, magasabb szénhidrát- és ezen belül is jellemző keményítőtartalma miatt. **Glikémiás Indexe magas!** Nem mindegy azonban az sem, hogyan készítjük el, mert a konyhatechnológiai eljárások is változnak felszívódásán. Például a főtt burgonyához képest alig változik a Glikémiás Indexe a bő olajban sült hasáburgonyának (magas zsíradékartalma módosítja a felszívódást), de ezzel szemben jóval magasabb a burgonyapürénének, mert az elkészítés

során a burgonya sejtfalának egészségét megtőrjük, ezáltal az emésztőenzimnek számúra könnyebben hozzáférhető lesz, így még gyorsabban szívódik fel. Az előzőekből kiderül, hogy a fogyókúra szempontjából a sült burgonyánál a burgonyapüré sem jobb, ezért **nagyon gondoljunk meg, mikor fogyasztunk burgonyát!** Azonban ha el akarjuk érni az ideális súlyunkat, akkor ezeknek az ételeknek nem csupán a GI-jét, hanem az energiatartalmát is figyelembe kell vevünk. Így lehetséges az, hogy a hássburgonya bár majdnem ugyanolyan mértékben emeli a vércukorszintet, mint a főtt burgonya, mégis jóval magasabb Súlykontroll Indexszel rendelkezik.

Fogyókúra esetén a burgonya fogyasztását érdemes jelentősen korlátozni! Kerüljük a burgonyát az 1. és a 2. szakaszban is! Ha több mint egy hónapig tartjuk a 2. szakaszt, akkor engedelményként kéthetente egy alkalommal egy adag mennyiségben fogyaszthatunk burgonyát, hiszen egyféle, 60 feletti Súlykontroll Indexű élelmiszert ekkor is választhatunk a kísértések elkerülése miatt.

Étel	GI-kémias	
	Index	Súlykontroll Index
bő olajban sült hasásburgonya	75	92
főtt burgonya	70	73
burgonyapüré	92	95

A burgonya kb. 3 százaléknyi fehérjét tartalmaz. Komplet fehérjeforrásként tarthatnánk számon, azonban a fehérje közvetlenül a héj alatt található, amelyet pucolásakor eltávolítunk. Ásványanyag-tartalmát tekintve a kálium emelendő ki (20 dkg burgonya egy felnőtt ember káliumszükségletének 19 százalékát fedezi).

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
burgonya, levesnek:	6	8	dkg/adag
burgonya, levesben:	3	4	dkg/adag
burgonya, köretnek:	20	27	dkg/adag
burgonya, salátának:	15	20	dkg/adag
burgonya, főzeléknek:	20	27	dkg/adag
burgonya, rakott ételnek:	20	27	dkg/adag

SZÁRAZ HÜVELYESEK ÉS TERMÉKEIK

Fogyasztásuk ajánlott: hetente (pl. lencse, sárgaborsó, szárazbab).

A száraz hüvelyesek tápanyagtartalma eltér a többi zöldségtől. Energia-, fehérje-, szénhidrát- és rosttartalmuk jóval magasabb. Hozzávetőlegesen tízszer annyi energiát és hatszor annyi rostot tartalmaznak, mint a zöldségek nagy része. A szójabab és a csicseriborsó jelentős zsiradéktartalommal is rendelkezik. Emiatt a B₁-vitamin-, kálium- és magnéziumtartalmuk. Kiemelkedő értékekkel rendelkezik a szójabab, amely a felsorolaton kívül jelentős mennyiségben tartalmaz még B₂-, B₆-vitamint, fehérjét, valamint folsavat. Folsavtartalom szempontjából érdemes megemlíteni még a szárazbabot és a csicseriborsót.

Magas szénhidrátartalmuk ellenére alacsony GI-vel rendelkeznek, de súlykontroll-besorolásuk – energiatartalmuk miatt – 30 és 60 közé esik, azaz közepes Súlykontroll Indexűk van. A program 2. szakaszától beilleszthetők az étrendbe.

Érdemes megemlíteni, hogy a hüvelyesek általában olyan anyagokat is tartalmaznak (ún. antinutritív anyagokat), amelyek gátolják a tápanyagok – elsősorban a fehérjék – felszívódását⁹⁹. Az anti-

nutritív anyagok nagy része hő hatására azonban elveszti e tulajdonságát. Emiatt nem szokták nyersen javasolni fogyasztásukat.

- **TIPP**
- Rakott, töltött ételek szójapehellyel vagy -granulátummal dúsítva magasabb rost- és ásványianyag-tartalmúvá varázsolhatóak, jólékonyan egészszítve ki a gabonatermékekben szegényebb étrendet.
- • • • •

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
száraz hüvelyes, levesalapanyag:	4	5	dkg/adag
szója, rakott, töltött ételben (mint húspótló, szója + hús):	3+7	4+10	dkg/adag
száraz hüvelyes, köret, főzelék:	8	11	dkg/adag
száraz hüvelyes, salátának:	3	4	dkg/adag
száraz hüvelyes, köret részeként:	3	4	dkg/adag

(pl. feketebabos rizsnél)

OLAJOS MAGVAK

Fogyasztásuk ajánlott: heti 3 alkalommal.

Az olajos magvak neve is mutatja, hogy lényeges különbség van közöttük és a többi gyümölcs között. Míg a lédús gyümölcsök víztartalma 75-95 százalék, addig ez az olajos magvak esetén átlagosan mindössze 6-7 százalék. A lédús gyümölcsök zsíradékartalma elenyésző, az olajos magvaké elérheti az 50-60 százalékot. Ebből adódóan a lédús gyümölcsökkel ellentétben nagy energiatartalommal rendelkeznek. Vitaminok közül az E-vitamin-, ásványi

anyagok közül a kálium-, kalcium-, magnézium-, foszfor- és cink-tartalmuk jelentős³⁰.

Az egészséges, kiegyensúlyozott étrendnek része az olajos magvak fogyasztása is. Energiatartalmukról azonban nem szabad megfeledkezni. Érdemes legjobbszór a natúr, nem sózott változatot választani, hiszen a só vizet kóti meg a szervezetben, ezáltal emeli a vér mennyiségét és a vérnyomást (ráadásul a mérleg is többet mutat a vízvisszatartás miatt).

Az olajos magvak nagy zsíradékartalmuknál fogva már kis adagban is elveszik az étvágyat, ezért a diéta fontos része lehet, feltéve, ha betartjuk a mennyiségükre vonatkozó ajánlásokat. Sajnos egy egész zacskó pirított tökmag nem fogja jó irányba befolyásolni a testtömeget, de ha heti 1-2 alkalommal, megfelelő mennyiséget fogyasztunk, még előnyös is lehet.

Felhasználható müzlik alapanyagaként, saláták dúsítására, szendvicskrémekbe, száraztésztákhoz, magvas kenyerek készítéséhez, önállóan kisülkőzésre.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
müziiben:	1-2	1,5-3	dkg/adag
szendvicskrémekhez:	1-2	1,5-3	dkg/adag
száraztésztákhoz:	3	4	dkg/adag
önálló kisülkőzésre:	3-5	4-5	dkg/adag

ITALOK

Az emberi test 70 százaléka víz. Szervezetünk egészséges működéséhez allandó, napi 2,5–3 liter mennyiségű víz pótlására van szükség. Ennek nagy részét italok formájában fogyasztjuk el, kisebb részt azonban az ételmiszereinkben/ételeinkben található folyadékokkal pótoljuk (lédsz gyümölcsök, zöldségek, főzelékek, levesek stb.). Ital formájában legalább 1,5–2 l fogyasztása ajánlott. Azt, hogy mennyi folyadékra van szükségünk, számtalan dolog befolyásolja, mint például korunk, a rendszeresen végzett testmozgás, az elfogyasztott só mennyisége, vagy akár a külső hőmérséklet is.

Ha testúlyunkat ideálisra szeretnénk csökkenteni, illetve később ezt az ideális súlyt szeretnénk megtartani, **fontos, hogy napi folyadékpótlásra elsősorban energiamentes italokat válasszunk** (pl. víz, tea) (ez alól kivételt képez a tej, de ügyeljünk arra, hogy kizárólag alacsony zsírtartalmú igyunk, és a gyümölcslé, melyről a későbbiekben még szó lesz)!

ALKOHOL- ÉS KOFFEINMENTES ITALOK

Víz

Szomjoltásra legjobb a jó minőségű természetes víz, vagy az alacsonyabb ásványianyag-tartalmú ásványvíz. A természetes ásványvizek összes ásványianyag-tartalma tág határok között mozog. Ha az összes oldott ásványianyag-tartalom (mg/l) 500 alatt van, akkor alacsony, 500–1000 között közepes és 1000 felett magas ásványianyag-mennyiségűről beszélhetünk, melyek közül az alacsony vagy közepes kategóriákat érdemes választanunk. Ennek oka az, hogy az ásványvizek legtöbbször nátriumot, kalciumot és magnéziumot tartalmaznak nagyobb mennyiségben. Az emberek

többsége túl sok nátriumot és elegendő mennyiségű kalciumot visz be szervezetébe az étkezések során. Ezért ha az elfogyasztandó ásványvíz is nagy mennyiségben tartalmazza ezeket az ásványi anyagokat, a többletfogyasztásuk bizonyos esetekben káros lehet. A túlzott nátriumfogyasztás magas vérnyomáshoz vezethet, míg a túlzott kalciumfogyasztás növelheti a vesekőképződés kockázatát. A víz és az ásványvíz nem tartalmaz energiát, hozzáadott anyagok hiányában nem fokozza a szomjúságérzetet, hanem ténylegesen csillapítja azt. Sajnos igen keveset fogyasztunk belőle, hiszen élelvezeti értéke kisebb, mint a többi italnak.

Gyümölcslevek, gyümölcsnektárok, gyümölcsitalok

Fontos folyadékforrások, magas vitamin-, ásványianyag- és rost-tartalommal. A magas gyümölcshányaddal, cukor nélkül készült gyümölcslevek jelentős energiát tartalmaznak: Súlykontroll Indexük ennek megfelelően 40–45 közötti. Lehetőség szerint a magas gyümölcshányadú, minőségi gyümölcsleveket válasszuk, ne a 12, illetve 25 százaléknyi gyümölcstartalommal rendelkező italokat vagy nektárokat, mert ezekben az esetekben valamilyen hozzáadott anyaggal egészített ki (aromákkal, színezékekkel, sokszor cukorral) őket.

• T U D T A D ? • • • • •

A különböző gyümölcstartalmú „gyümölcsleveket” csak a hétköznapi napokban hívjuk annak, mert attól függően illeti őket az elnevezésük, hogy hány százalék gyümölcsöt tartalmaznak. A legalább 12 százalékos tartalmazó leveknek gyümölcsital, a legalább 25 százalékos gyümölcsöt tartalmazó leveknek gyümölcsnektár, az e feletti gyümölcstartalmú leveknek gyümölcslé a hivatalosan elfogadott neve (ez a besorolás a gyümölcsök fajtájától is függ)^{34, 35}.

• • • • •

Cukros-szénsavas üdítőitalok

Cukros üdítőitalokat ne fogyasszunk, mert „üres” energiaforrások, a répacukron kívül nem tartalmaznak más, hasznos anyagot, ezek cukormentes alternatívát vegyünk le a polcról. Energia-tartalmukra jellemző, hogy fél liter üdítőital elfogyasztásával 175 és 240 kcal közötti energiát iszunk meg észrevétlenül! Számljunk utána, ha 1300 kcal energiatartalmú folyóékút tartunk, 1 liternyi cukros üdítővel 350–480 kcal-t, azaz a napi megengedett energiamennyiség 27–37 százalékát már felhasználtuk, és még nem is ettünk semmit! Cukortartalmuk miatt Glikémias Indexük sem elhanyagolható, Súlykontroll Indexük mutatja reális helyüket: a „light” üdítő kivételével mindegyik 60 feletti indexet kapott.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
víz: nőknél és férfiaknál a napi folyadékfogyasztás legalább felét tegye ki (pl. 1,5 liter esetén 7,5 dl, azaz 3 és fél pohár/nap)			
gyümölcslevek:	2	3	dl/adag
(legfeljebb heti 2-3 alkalommal, az első szakasz kivételével)			
cukros-szénsavas italok:	2	3	dl/hét (!)
(Lehetőleg kerüljükl Csak a harmadik szakasz engedli!)			

KOFFEINTARTALMÚ ITALOK

A serkentő, élénkítő hatású koffein forrásai az italok közt a kávé, tea, csokoládéital, kóla, energiaitalok. Serkentő hatása mellett hangulati ingadozásokat is okozhat. A koffein gátolja a kalcium felszívódását, ezért nagy mennyiségű fogyasztása (főként gyermekkor-tól kezdve) hosszú távon csonttráculáshoz vezethet. Hivatalos

álláspont szerint egészséges felnőtt esetén a mérsékelt koffeinfo-gyasztás nincs összefüggésben az iméntivel, de a gyermekeknek, nőknek és időskorúaknak kisebb mennyiség fogyasztása mellett is nagyobb az esélyük koffeinnel összefüggésbe hozható betegség kialakulására. Ajánlott napi bevétel felnőtt esetén legfeljebb 400 mg, nők esetén 300 mg, gyermekek részére legfeljebb 2,5 mg/fejtömegkilogrammm, azaz egy 40 kg-os gyermek esetén 2,5x40=100 mg³⁶.

A valódi tea a teacserje leveleiből készül. A fekete és a zöld tea ugyanabból a tealeveleiből készül, csak a feldolgozási mód különbsége miatt tér el egymástól³⁷. A fekete tea készítésénél a technológia során a tealevelelben található enzimek aktiválódnak, ezek hatására alakul ki jellegzetes színe, aromája, illata. A zöld tea készítése során az enzimeket hatásalanítják, emiatt nincs változás a színeben, és ezért más az íze is.

Koffeintartalmú italok/élelmiszerek	Koffein-tartalom
1 csésze (0,5 dl) lefőzött eszpresszókávé	80–100 mg
1 csésze (0,5 dl) instant kávé	60–80 mg
1 csésze (0,5 dl) koffeinmentes instant kávé	2 mg
2 dl kakaó	5 mg
2,5 dl fekete tea	50 mg
1 dobozos kóla (3,3 dl)	36–50 mg
100 g étcsokoládé	44–76 mg
100 g tejcsokoládé	17–25 mg

Forrás: Táplálkozási ajánlások vitaminok és szoptató anyukáknak, OEF, 2005, 44–45.

A teának kb. 2 százalékát teszi ki a koffein. A teában lévő koffein hatása lassúbb a kávéénál, mert koffeintartalma cseresavakhoz kötött. A koffeinen kívül tartalmaz még polifenolokat is. A polifenolokról a vörösbortól írt fejezetben olvashatsz bővebben.

Teának nevezzük, de valójában teapótlók a gyógy- és gyümölcs-teák, melyek más összetevővel, mint a valódi tea.

A teák cukor nélkül remekül beleillenek étkezésünkbe.

Kávés

A kávécseszeje természetének magjából készítik. Fehéjietartalma adja jellemző ízét, színt. A nyerskávé készítése során szénhidrát-tartalmanak legnagyobb részét elvesztik¹⁰. Koffeintartalmára különböző adatokat lehet találni (lásd a fenti táblázatot). Napi 1 kávé még nem befolyásolja károsan a szervezet működését, ezért cukormentes formájának Súlykontroll Indexe: 19-es (instant) és 20-as (pörkölt kávé).

• T U D T A D ? • • • • • • • • • • • • • • • •

Fél liter kóla közel annyi koffeint tartalmaz, mint egy csésze kávé.

• • • • • • • • • • • • • • • •

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
tea: cukormentes formában kitéheti a napi fogyasztáshoz akár harmadát is <i>(pl. 1,5 l esetén 4 dl, azaz kb. 1,5 csésze/nap)</i>			
kávés: <i>(cukormentesen)</i>	1	1	csésze/nap

ALKOHOLTARTALMÚ ITALOK

Fajtaik szerint különböző mértékben tartalmaznak alkoholt, ami a következő táblázatban látható.

Alkoholtartalmú ital	Átlagos alkoholeménység (%)
Sör	3-6
Bor	9-10
Pezsgő	9-10
Rövidital	38-50
Likőr	25-35

A magas alkoholtartalmú italok rendszeres fogyasztása több okból sem ajánlható jó szívvel. Az első jelents ok, hogy a 40 százalékos feletti alkoholtartalom már sejméreg, ezért tartós fogyasztása károsítja szervezetünket. A második nyomós érv, hogy az alkohol jelentős energiatartalommal bír (az energiát adó tápanyagok közül csupán a zsiradékoké nagyobb)!

Fehéje	~4 kcal/g
Szénhidrát	~4 kcal/g
Zsír	~9 kcal/g
Alkohol	~7 kcal/g

A fenti összehasonlító adatsor segítségével kiszámolható, hogy 0,5 dl rövidital elfogyasztása esetében csupán az energiatartalom 140 kcal-t jelent, ezért ezek fogyasztása nem szolgálja a fogyást. Ettől a jelentős mértékű energiatartalomról nem szabad megfeledkezni az alkoholtartalmú koktélok esetében sem! Például a mojito energiatartalmát ugyan csökkenthetjük azzal, hogy nem hozzáadott cukorral, hanem mesterséges édesítőszerrel készítjük el, de ez önmagában nem fogja energiamentessé tenni. Ezért legyünk

óvatosak a cukros vagy cukormentes koktélokkal, röviditalokkal is! Ünnepeink alkalmával előfordulhat, hogy mégis fogyasztunk ezekből, ilyenkor tartsunk mértéket, és másnap az ismert módon kompenzáljuk!

• TUDTAD? • • • • •

Bármennyire is sok energia van az alkoholos italokban, az ételek elkészítéséhez bátran használhatod, mert csupán jellegzetes zamatot kölcsönöz nekik, hő hatására pedig az alkohol tartalma elillan.

• • • • •

Bor

A bor mérésékelt alkoholtartalom mellett, szőlőeredetéből adódóan értékes polifenolokat tartalmaz. A polifenolok antioxidáns anyagok. Az antioxidánsok fontos szerepet játszanak az egészség megőrzésében, mivel lekötik a szervezetben jelen lévő káros hatású szabad gyököket, amelyek testünkben természetes úton keletkeznek a biokémiai folyamatok során. A polifenolok antioxidáns hatásuk révén éppen tartják az ereket, csökkentik a trombózis, az érelmeszesedés és egyes dagasztós betegségek kialakulásának kockázatát. A mérésékelt borfogyasztás növeli a „jó” koleszterin (HDL-koleszterin) szintjét, és gátolja a vérrögök kialakulását.³⁸

Polifenol-tartalmának jótékony hatását mi sem bizonyítja jobban, hogy több országban végzett vizsgálatok szerint azoknak az embereknek, akik naponta 1,5–3 dl száraz vörösborot isznak, kb. 50 százalékkal kisebb az esélyük arra, hogy szív- és érrendszeri betegségben hajjanak meg, és átlagosan 10–12 évvel hosszabb ideig élnek, mint azok, akik általában nem isznak vörösborot.³⁹ Tévédés ne essék, aki eddig nem fogyasztott alkoholt, nem javasolom, hogy mostantól szokjon rá. Én esténként egy pohár száraz vörösborral zárom a napot.

A vörösborok polifenol-tartalma jóval magasabb, mint a fehérboroké. **A borok a javasolt mennyiség betartása mellettí Sülykontroll Indexe 23-as.**

Fontos megjegyeznünk, hogy 1,5–3 dl-nél több mennyiség sem az alkohol káros volta, sem pedig a már említett magas energiatartalma miatt nem ajánlható. Sokan nem tudják, hogy az alkohol 1 grammja több energiát tartalmaz, mint a fehérjék vagy a szénhidrátok ugyanennyi mennyiségében. Korábbi, röviditalra vonatkozó példánkhoz hasonlóan utánaszámolhatunk, hogy 1 dl vörösborban 10 százalék alkoholtartalom mellett csak az alkoholból származó energia 70 kcal, és akkor még nem számolunk a szőlő szénhidrát-tartalmával sem.

Sör

Kedveltsége és alacsony alkoholtartalma miatt érdemes a sörtől is pár szót ejteni. Polifenol-mennyisége közel azonos a hérboréval, bár elérő összetétellel, mert más alapanyagból készül. A sör és a fehérbor nem mutat olyan kifejezett antioxidáns hatást, mint a vörösbor.³⁹ A sör jelentős szénhidrát-tartalommal bír, ezért is nevezik folyékony kenyérnek. Egy korsó (0,5 liter) világos sör elfogyasztásával 30 g szénhidrátot fogyasztunk el, ami megfelel egy db közepes fehér zsemle vagy egy nagyobb banán vagy egy közepes fűrt szőlő vagy 8 dkg (kifőtt) fehér rizs szénhidrát-tartalmának. A szénhidrátból származó energiatartalmat tovább növeli alkoholtartalma is. Mindezek ellenére Glikémiás Indexe alacsony, ezért Sülykontroll Indexe 46-os.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

borok:	Nő		Férfi		Mértékegység
	1-2	1,5-3	1-2	1,5-3	
<i>(a nőknek a kisebb mennyiség ajánlható, mert szervezetük kevésbé képes az alkohol gyors lebontására, jobban megterheli májukat, mint a férfiakét)</i>					
sör:	3	4	dl/adag		
<i>(Ha az aktuális szakasz engedi!)</i>					
töményebb italok:	nem ajánlottak (férfiaknak sem)				

CUKOR, MÉZ, ÉDESÍTŐSZEREK,

ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK, SÜTEMÉNYEK

Fogyasztásuk ajánlott: hetente legfeljebb 1-2 alkalommal.

A **szőlőcukor** gyorsan rendelkezésre álló energiaforrás, amely az agysejtek alapvető tápanyaga. Emiatt a szénhidrátok fogyasztása befolyásolja teljesítményünket (tanulás, emlékezet, éberség), hangulatunkat és fizikai teljesítőképeségünket. A hangulatra gyakorolt pozitív hatását a szakemberek a szerotonin („boldogsághormon”) fokozott termelődésével magyarázzák. Megfelelő mennyiségű szénhidrát elfogyasztásával ezek pozitív irányba változnak, és ezzel magyarázható az is, hogy szénhidrátban gazdag táplálkozás esetén ingerlékenyek, rossz közérzetűek vagyunk. A **fruktóz** (gyümölcscukor) és a **laktóz** (tejcukor) elősegíti egyes mikrotápanyagok csontokba való beépülését. Nagy mennyiségű **szacharóz** (répacukor) fogyasztása fokozza a kalcium kiürülését a vizelettel, ami növeli a kőképződés veszélyét a húgyutakban, emellett feltételezik, hogy fokozza az epékőképződés kockázatát is, bár ez nem bizonyított. Érdekeség, hogy újszülötteknél a répacukor mérseklíti a fájdalomérzést²⁹.

A cukrok összetételéről a 115. oldalon található egy összefoglaló táblázat.

Az édes íz és az édességek, sütemények tiltása a zsírbevitel emelkedésével járhat, ez pedig magába foglalja az elhízás kialakulásának fokozott veszélyét. A szénhidrátok túlzott bevitel esetén zsírrá alakulnak át, ez azonban energiaigényes folyamat. A szénhidrátok fogyasztása után a zsírképződés csekélyebb, mint zsiradék fogyasztása után, mert a zsírokat közvetlenül tudjuk raktározni, átalaktásra nincs szükség. **Ebből következik, hogy az elhízásban nem kizárólag a szénhidrátok játszanak szerepet, a nagyobb zsíradékbevitel szerepe is óriási!** Ami miatt a szénhidrátok fogyasztásának mennyiségére mégis érdemes odafigyelni, az nem más, mint az az ismert tény, hogy a cukrok fogyasztása inzulintermelést vált ki, és ez gátolja a zsír felszabadulását a raktárakból²⁹. Ennek következtében nehezebben fogyunk. Ugyanakkor az anyagcsere egyensúlyának fenntartásához minimálisan napi 50 g szénhidrát szükséges²⁹.

Az étkezés után kialakuló vércukorszint függ az ételek elkészítési módjától, illetve egyéb tápanyagok jelenlététől is, nemcsak az egyszerűre bevitt szénhidrát minőségétől és mennyiségétől (lásd a burgonyánál leírtakat). Helytelen és téves tehát az édes íz teljes tiltása, mert ez pszichésen kedvezőtlenül befolyásol minket.

A **tiltás helyett az édes ételek mértékletes fogyasztása ajánlható**, melyhez természetesen minőségi változtatás szükséges: megfelelő nyersanyag-válogatást és konyhatechnológiát kell alkalmazni. A répacukornak jelentős a Glikémiás Indexe, magas az energiatartalma és az ún. „üres kalóriája” (üres kalóriának nevezzük, amikor egy élelmiszer vagy belőle készült termék csak energiát tartalmaz, más hasznos anyagot nem). Szervezetünk a számára fontos szőlőcukrot az összetett szénhidrátokból is kinyeri, csak lassabban, elhúzózódbban.

• FONTOS! • • • • •

Amiatt, hogy répacukrot nem fogyasztunk, nem léphet fel hiány szervezetünkben, hiszen az értékes szénhidrátokat fedezni tudjuk a gyümölcsökből, zöldségekből, gabonafélékből, tejből.

Alfajon itt néhány ötlet a répacukormentes, energiában szegényebb édességre, süteményre:

- • Válasszunk gyümölcsalapú, zabkorpaisziból és cukor hozzáadása nélkül készült terméket.
- • A margarinos krémek helyett pudinggal készíthetjük, a tejszínes torták helyett pedig joghurtosak jelenjenek meg asztalunkon.
- • Legjobb, ha finomliszt felhasználása nélkül készíthetjük süteményt (pl. zabkorpalapú muffint), amelyet gyümölcscsel ízesíthetünk, olajos maggal dúsíthatunk.
- • Jól beilleszthető a répacukor felhasználása nélkül készült gyümölcsös vagy tejalapú fagyalt is.

• TIPP • • • • •

A 2. szakaszban fogyasztható nagyon finom édesség: mandulás-aszalt meggyes muffin. Hozzávalók (6 db): 15 dkg zabkorpá, 2dl 0,5 százalékos tej, 2 dkg mandula, 3 dkg aszalt meggy, 2 tojás, édesítőszer ízlés szerint. Elkészítés: keverjük össze egy tálban a hozzávalókat, töltsük muffinformába, és előmelegített sütőben 225 fokon süssük 40 percig aranybarnára.

Érdemes kiemelni a **jégkrémet** mint lehetséges édes élvezetet. Sokan úgy gondolják, a jégkrémekre általánosságban igaz az, hogy

rengeteg energiát és cukrot tartalmaznak, ezért könnyen hízhathatunk tőlük, és fogyókúrában egyenesen tiltottak. Ez nem teljesen igaz. A tejszínes, zsiradékban és cukorban gazdag jégkrémek mellett ma már megjelentek a különböző elvárásoknak megfelelő, energiában csökkentett jégkrémek is. Találhatunk zsírszegény, valamint cukormentes, tej és tejszín helyett vízalapú, illetve magas gyümölcs-tartalmú jégkrémeket is.

• TUDTAD? • • • • •

Az első fagyaltreceptek 1692-ben láttak napvilágot Franciaországban, de ezek még csak a vizes fagyalt elkészítésének módját írták le.

A vizes jégkrémek például laktózérzékenyek számára is ideálisak lehetnek, hiszen tejet, tejterméket nem vagy csak minimális mértékben tartalmaznak. A sorbetek zsírtartalma viszonylag csekély, ezáltal alkalmasak lehetnek szintén diétánk szűrke hétköznapiainak feldobására (természetesen a répacukor-mentességet ilyenkor is vegyük figyelembe!). A kiegyensúlyozott fogyókúrás étrendben tehát van helye a helyesen megválasztott jégkrémeknek is.

Összefoglalva, az édességeket (a fenti változatások megfogadásával) már a 2. szakasztól heti rendszerességgel, az étkezés befejező fogásként (fontos, hogy ne nassolásként és ne étkezés helyett) még fogyókúrában is fogyasztathatjuk.

A javasolt mennyiségek a következők (1 fő részére):

	Nő	Férfi	Mértékegység
Az első szakasz kivételével, magas kakaótartalmú, répacukormentes csokoládé:	3	4	dkg/adag
<i>(legfeljebb 1-2 alkalommal/hét)</i>			
Répacukormentes, alacsonyabb zsíradék- és energiatartalmú sütemény:	1	2	szület/adag
<i>(legfeljebb 1-2 alkalommal/hét)</i>			

• FONTOS! • • • • •

Ha 2 adagnyi csokoládét elfogyasztottunk a héten, már nem fér bele újabb 2 adagnyi egyéb édesség. Tehát a heti 1-2 alkalommal 1-1 adagnyi ajánlás az egész heti édesség/csokoládé fogyasztásunkra vonatkozik!

• • • • •

Mivel édesítsünk?

A program **nem a teljes cukormentességen alapul**, hanem arra helyezi a hangsúlyt, hogy a fogyóktúrás fázis alatt répacukorból (szacharóz) csak nagyon minimális mennyiséget vagy semennyit ne fogyasszunk, ha pedig elértük a kívánt súlyt, akkor betente egy, legfeljebb két alkalommal egy adag hagyományos sütemény vagy csokoládé elfogyasztása nem fog ártani, amennyiben mellette be-tartod a szakaszra jellemző javaslatokat.

Répacukor (szacharóz)

A répacukornak 68-as a Glikémiás Indexe. Ezért az 1. és 2. szakaszban fogyasztását alapvetően javasolt elkerülni. Azonban vannak olyan élelmiszerek is, amelyeknél – csak minimális mennyiségben ugyan, de – technológiai okok miatt használnak fel

répacukrot, ezeknél nem kell tartanunk attól, hogy lényeges hatásuk lesz vércukorszintünkre (pl. mélyhűtött zöldségek technológiai-ájában kevesebb mint 1 g szacharózt felhasználnak, ami annyira kis mennyiség, hogy semmilyen negatív hatása nincs a diétánkra nézve). Hogyan tudjuk mi magunk eldönteni, hogy mikor beszélhetünk minimális répacukor-mennyiségről egy-egy élelmiszertben? Nézzük meg a címkéti Tudnunk kell, hogy még akkor is, ha csak az összetevők felsorolását tartalmazza, a címkén a benne lévő anyagokat meghatározott sorrendben kell feltüntetni. Amiből legtöbbet tartalmaz, az kerül legelőre, amiből a legkevesebbet, az a legutolsó a sorban. Ezért, ha a felsorolás pl. tíz alapanyagból áll, és a cukor az utolsó előtti, akkor vélhetően nem kell aggódjunk, olyan kis mennyiségben van benne, hogy nem fog lényeges hatást kifejteni vércukorszintünkre.

Méz

A méz különleges táplálék, amely sokáig az egyetlen édesítőszert volt. Rengegeteg összetevőből áll: egyszerű és összetett cukrokból, enzimekből, fehérjékből, savakból, ásványi anyagokból (többek közt K, Na, Ca, Mg, Fe, Mn) és vitaminokból. A méz szárazanyag-tartalmának 85–95 százaléka cukor. Ezek a cukrok gyorsan szívódnak fel a véráramba, és könnyen eljűnnak a sejtekhez, azonnali energiát szolgáltatva. Minél sötétebb egy méz, annál dúsabb ásványi anyagokban. Számos gyógyhatást tulajdonítanak neki, használható például felső légúti betegségekben és kedélyjavítóként is. Jó tulajdonságai ellenére magas energiatartalma miatt fogyóktúrában cukor helyettesítésére nem ajánlott használni.

• T U D T A D ? • • • • •

A mézben lévő egyszerű cukrok arányára következtethetünk abból, hogy mennyire hajlamos a kristályosodásra.

A könnyebben megkristályosodó méz több szőlőcukrot, míg a kevésbé kristályosodó inkább gyümölcscukrot tartalmaz nagyobb mennyiségben.

• • • • •

Gyümölcscukor (fruktóz)

A gyümölcscukor kevésbé emeli a vércukorszintet, ezért diétás cukorként is szokás emlegetni, energiatartalma azonban majdnem ugyanannyi, mint a répacukoré. A fruktóz a cukorhelyettesítők kategóriájába tartozik, melyek kémiaiilag cukrok vagy cukorkalkok. A cukorhelyettesítőkről és azok jellemző tulajdonságairól az alábbi táblázatban olvashatsz. Nagy mennyiségben való fogyasztásuk – mint minden cukorhelyettesítőé – hasmenést okozhat.

A cukorhelyettesítőket általában azoknak a cukorbetegeknek szokták ajánlani, akiknek nem kell fogyniuk, így megengedhetik maguknak a diabetikus termékekben az energiát tartalmazó cukorhelyettesítőt, illetve ehettek egy-egy alkalommal sítteményt (ugyanis ebben a cukornak nemcsak az édes íz kialakítása a feladata, hanem a térfogatot is növeli, és ezzel a tulajdonsággal a mesterséges édesítőszernek sajnos nem rendelkezik). Olyan cukorbetegnek, akinek fogynia is kell (a cukorbetegség jelentős részének), a mesterséges édesítőszernek ajánlható, mert ezek nem tartalmaznak energiát.

Ezek alapján a diéta során elsősorban a mesterséges édesítőszer és a gyümölcscukor használatát ajánlom. Természetesen jelenkezhetnek olyan konyhatechnológiai helyzetek, melyekben az energiaszegény ételek elkészítésékor a mesterséges édesítőszer nem használhatóak, ilyenkor a vércukorszintre gyakorolt hatásuk miatt a cukorhelyettesítők használata sokkal előnyösebb, mintha répacukrot használnánk!

Ha mégis elcsábultál, a kompenzációt ne felejtse el!

	Mesterséges édesítőszer	Cukorhelyettesítők
szénhidrátot tartalmaz	nem	igen
energiát tartalmaz	nem, illetve elenyésző mértékben	igen, majdnem annyit, mint a répacukor
emeli a vércukorszintet	nem	igen, de elhúzódóan, kevésbé, mint a répacukor
a síttemények térfogatát elősegíti	nem	igen
kémiai név (pl.)	szacharin, aceszulfám-K, Na-ciklamát, aszpartam	fruktóz (gyümölcscukor), szorbit, mannit, xilit
kereskedelmi név (a teljesség igénye nélkül)	Canderel, Polisweet, Polisset, Natreon, Süssina stb.	fruktóz, Glukonon