

TESTSÚLY-KONTROLL PROGRAM

AVAGY, HOGYAN GYŐZD LE A KILÓKAT



Részletes útmutató a helyes táplálkozáshoz

Tartalom

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Felhasznált irodalom | 4 |
| Bevezető | 5 |
| 1. fejezet - A fehérjék | 6 |
| - Ismertető a fehérjékről | 6 |
| - Betekintés az ételek fehérje tartalmába | 8 |
| 2. fejezet - Étrend tervek, nassolás, víz | 10 |
| - Étrend tervek | 11 |
| - Ételisták az étrend tervezéséhez | 15 |
| - Ötletek arra, hogyan helyettesítsük a jelenlegi ételeket azok egészséges változatával | 20 |
| - Ötletek a nassoláshoz | 23 |
| - A víz segít | 24 |
| - Játék: Tudd hogy mit nassolsz | 27 |
| 3. fejezet - Az anyagcsere és receptek | 36 |
| - Pörgesd fel az anyagcseréd | 36 |
| - Tények és mítoszok | 37 |
| - Erősítsd meg az anyagcserédet fehérjével | 40 |
| - Recept tippek | 46 |
| - Ízes tippek | 48 |
| - Receptek átalakítása | 50 |
| - Shake receptek | 52 |
| - Egészséges reggeli | 60 |
| - Tápanyag központú étrend | 61 |
| 4. fejezet - A zsírok | 62 |
| - Nézd meg a címkét | 62 |
| - A teljes igazság a zsírokról | 65 |
| - A zsírfogyasztás csökkentése | 66 |
| - Egészséges és egészségtelen zsírok | 67 |
| - Az ételek mennyisége számít | 68 |
| - Bánj bölcsen az adagok méretével | 69 |
| - Játék: elferdített adagok | 70 |
| 5. fejezet - Egészséges emésztés | 74 |
| - A súlykontroll az egészséges emésztéssel kezdődik | 74 |
| - Játék: Mit tudsz az egészséges emésztésről? | 75 |
| - Ezt emészd meg! | 79 |

| | |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| 6. fejezet - Éttermi étkezés | 80 |
| - Útmutató a rendeléshez | 82 |
| - Gyorséttermi örület | 83 |
| - Játék: Az éttermi étkezés csínja-bínja | 85 |
| 7. fejezet - A rost bevitel | 93 |
| - A rost jelentősége | 93 |
| - Tippek a rostbevitel növelésére | 94 |
| - Edd meg a gyümölcsöt zöldséget | 96 |
| 8. fejezet - A cukor | 97 |
| - Körül vesz bennünket a cukor | 97 |
| - Édes bújócska | 98 |
| 9. fejezet - A testmozgás | 102 |
| - Hozd formába az életed! | 102 |
| - Hét módszer arra, hogy nagyszerűen nézz ki | 103 |
| - Milyen gyakran ajánlatos testmozgást végezni? | 104 |
| - Kalória égetők: Tevékenységek, amikkel felszíthatod a tüzet | 106 |
| - A testmozgás, a zsírok és a szénhidrát közötti kapcsolat | 108 |
| - Edzés a testnek és az elmének | 109 |
| - A testmozgás beillesztése a napirendbe | 110 |
| 10. fejezet - A szív egészsége | 112 |
| - Olyan a szíved mint egy bajnoknak? | 112 |
| - A szív és érrendszer egészsége | 113 |
| - A téma szíve | 114 |
| - Táplálék kiegészítés | 115 |
| - Szívtől szívig | 116 |
| 11. fejezet - Hosszú távú fizikai és szellemi egészség | 117 |
| - Tanácsok arra, hogyan maradj aktív | 117 |
| - Maradj a helyes úton | 119 |
| - Lendítsd a mérleg nyelvét a helyes irányba | 120 |
| - A döntő tényező | 124 |
| - A kalcium teszt | 125 |

A felhasznált irodalom

Könyvek:

- **Herbalife Súlyfelejtő Klub Útmutató - Mit Veszíthetsz?**
- **Keep It Simple, szerző : Luigi Gratton, M.P.H.**
- **The L.A. Shape Diet, szerző: David Heber, Ph.D.**
- **What Color Is Your Diet?, szerzők: David Heber, Ph.D. és Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.**
- **No More Heart Disease, szerző: Lou Ignarro, Ph. D.**

DVD:

- **Személyre Szabott Táplálkozási Megoldások (Personalised Nutrition Solutions - An overview of Herbalife's weight management programme and nutritional products)**

Weboldalak:

- **www.myherbalife.hu**

BEVEZETŐ

Ha egészséges életmódot szeretne folytatni, elengedhetetlen, hogy kiegyensúlyozott táplálkozási tervvel rendelkezzen és megadja a szervezetének azokat a tápanyagokat, amelyekre a megfelelő működéshez szüksége van.

Ezt az alapigazságot nem a Herbalife fedezte fel, ez a cél egyidős az emberiséggel. A Herbalife azt tűzte ki célul maga elé, hogy megadja a szilárd alapot az aktív, egészséges életmódhoz. Termékeinek kimagasló tápanyag tartalma célzottan járul hozzá egészsége megőrzéséhez, és testsúlya kontrollálásához.

A következő fejezetekben teljes körű képet szeretnénk adni azoknak, akik komolyan gondolják, hogy kezükbe vegyék az irányítást, és minden tőlük telhetőt megtegyenek annak érdekében, hogy szervezetük számára biztosítsák mindazt amire annak szüksége van, és megóvják mindattól ami káros hatást gyakorol rá.

Elméleti és gyakorlati információkkal szolgálunk az egészséges életmód, táplálkozás és testmozgás minden fontos területéről, komplex iránymutatást adva mindenkinek, aki komolyan gondolja, hogy meg akarja és meg tudja változtatni életmódját.

Itt minden információt megtalál a helyes táplálkozáshoz, persze ahhoz hogy ezek a tanácsok - több millió emberhez hasonlóan - Önnek is segítsenek az kell, hogy Ön eldöntse hogy változtatni akar, hogy tiszták legyenek a céljai és kitartóan, eltántoríthatatlanul haladjon feléjük. Higgye el megéri, ezt már milliók tapasztalták világszerte, akik komolyan vették a Herbalife tanácsait.

Az eszköz a kezében van, de használnia Önnek kell, azt más nem tudja Ön helyett megtenni.

"Aki el akar érni valamit, annak a célra kell szegeznie a tekintetét, nem az akadályokra."

Gyökössy Endre

1. Ismertető a fehérjéről

írta David Heber, Ph.D.

Bárhová nézünk, úgy tűnik, valaki egy újabb diétát reklámoz, amely a fehérje hatását dicséri. Ám akár fogyni szeretnénk, akár súlyt növelni, vagy a jelenlegi súlyunkat megtartani, a fehérje fontossága sokkal messzebbre mutat a külső megjelenésnél és az izomépítésnél.

MINDENKI SZÁMÁRA LÉTSZÜKSÉGLET

A fehérje a test minden sejtjének fontos alkotóeleme. Egy szerves vegyület, amely 22 aminosavból áll, amelyek az élet építőköveiként ismertek. A fehérje elraktározódik az izmokban és szervekben, és a test felhasználja a szövetek építéséhez és javításához, valamint az enzimek és hormonok termeléséhez. A fehérje azt is lehetővé teszi, hogy a vér oxigént szállíthasson a testben. A zsírok és a szénhidrátok mellett a fehérje "makrotápanyag", ami azt jelenti, hogy a szervezetnek viszonylag nagy mennyiségekre van szüksége belőle. Az Egyesült Államok Tudományos Akadémiája megállapította, hogy a napi fehérjeszükséglet a teljes kalória bevitel 10 - 35%-a és a férfiaknak kicsivel többre van szükségük, mint a nőknek. A hiány káros hatással van a fontos testfunkciókra, és az izomtömeg csökkenéséhez vezethet.

HOGYAN BEFOLYÁSOLJA A FEHÉRJE A SÚLYUNKAT?

A magas fehérjetartalmú étrendek népszerűsége nagyrészt annak köszönhető, hogy segítenek az éhséget kordában tartani. Amikor a fehérje fölszívódik, jelzést küld az agynak, hogy csökkentse az éhségérzetet. A fehérje másik előnye az, hogy fenntartja az izomtömeget, ami köztudottan gyorsítja az anyagcserét.* Ha az öregedéssel elhanyagoljuk a testmozgást, az izomtömeg csökken, tehát az erőnlétünk fenntartása kulcsfontosságú a zsírégetéshez és a gyors anyagcsere fenntartásához. A fehérje hozzájárul a vércukor- és inzulinszint kevésbé gyors emelkedéséhez és csökkenéséhez, így elkerülhető a túl magas

vagy túl alacsony vércukorszint, amely édességek fogyasztása után tapasztalható, amelyek nem tartalmaznak elég fehérjét. Ám bizonyos élelmiszerek egészségesebb fehérjeforrásként szolgálnak, mint mások.

VEDD FIGYELEMBE A FORRÁST!

Hozzájuthatsz egészséges forrásból származó fehérjékhez, amelyek nem tartalmaznak nagy mennyiségű telített zsírt. Például a szójabab, mogyorófélék, és teljes kiőrlésű gabona nem tartalmaz sok telített zsírt és rengeteg egészséges rostot és mikrotápanyagokat is biztosítanak. Egy másik nagyszerű mód arra, hogy egészséges fehérjéhez jussunk azoknak a növényi eredetű fehérjéknek a fogyasztása, amiket a Herbalife kiváló minőségű Formula 1 Shake-k tartalmaznak. A Herbalife termékek segíthetnek abban, hogy személyre szabd a



napi fehérjefogyasztásod a szervezeted szükségleteinek megfelelően. A Herbalife étrendkiegészítő termékei segíthetnek a sovány izomzat felépítésében vagy megtartásában, miközben hozzájárulnak az egészséges súlykontrollhoz is.

Most, hogy gazdagítottad a fehérjéről szerzett ismereteidet, hatékonyan javíthatod az étrended, és lehetőséged van arra, hogy a jó egészség az alakodon is megmutatkozzon.

*Az. izomsejtek sokkal jobban igénybe veszik az anyagcserét, mint a zsírsejtek, tehát minél nagyobb az izom zsírhoz viszonyított aránya, annál gyorsabb az anyagcserénk.

BETEKINTÉS AZ ÉTELEK FEHÉRJETARTALMÁBA

A következő lista az élelmiszerek grammban mért fehérje tartalmát adja meg:

TEJTERMÉKEK ÉS TOJÁS

- Tojásfehérje: 7 tojás fehérje= 25 gramm
- Túró (sovány): 1 pohár (kb. 250 gramm) = 28 gramm
- Mozzarella sajt (alacsony zsírtartalmú): egy 1 unciás darab (kb. 28 gramm) = 8 gramm
- Joghurt (alacsony zsírtartalmú): egy 6 unciás doboz (168 gramm) = 5 gramm
- Joghurt (alacsony zsírtartalmú, natúr): 1 pohár (kb. 250 gramm) = 14 gramm
- Félzsíros tej: 1 csésze (kb. 240 gramm) = 8, 5 gramm

HÚSOK

- Marha (sovány): 3 uncia (főzött állapotban) (kb. 84 gramm) = 25 gramm
- Csirkemell: 3 uncia (főzött állapotban) (kb. 84 gramm) = 25 gramm
- Pulykamell: 3 uncia (főzött állapotban) (kb. 84 gramm) = 25 gramm
- Pulykasonka: 4 uncia (főzött állapotban) (kb. 112 gramm) = 18 gramm
- Sertés szűzpecsenye: 3 uncia (főzött állapotban) (kb. 84 gramm) = 24 gramm

HAL

- Óceáni hal: 4 uncia (főzött állapotban) (kb; 112 gramm) = 25-31 gramm
- Garnélarák, tarisznyarák, homár: 4 uncia (főzött állapotban) (kb. 112 gramm) = 22-24 gramm
- Tonhal: 4 uncia (vízben eltéve) (kb. 112 gramm) = 27 gramm
- Fésűkagyló: 4 uncia (főzött állapotban) (kb. 112 gramm) = 25 gramm

BABFÉLÉK, LENCSEFÉLÉK ÉS GABONÁK

- Babfélék (fekete bab, tarka (pinto) bab stb.): 1/2 csésze (főtt) (kb.100gramm) = 7 gramm
- Lencse: 1/2 csésze (főtt) (kb.100gramm) = 9 gramm
- Quinoa (köleshez hasonló dél-amerikai gabona): 1/2 csésze (főtt) (kb.112gramm) = 6 gramm
- Tofu: 1/4 tömb (kb. 62 gramm) = 7 gramm
- Vegetáriánus hamburger pogácsa: egy pogácsa = 5-20 gramm (márkánként eltérő)

Megjegyzés: Néhány azonnal fogyasztható gabonapehely szintén jó fehérjeforrás. Ellenőrizd a címkéket, mivel némelyikben adagonként több mint 10 gramm protein van.

HERBALIFE® ÉLELMISZEREK

- Formula 1 shake (2,5 dl félzsíros tejjel): egy adag = 18 gramm
- Fehérjeszelet: egy szelet (1.41 uncia - 40 gramm) = 10 gramm
- Formula 3 Személyre Szabott Fehérjepor



*A tápértékek megközelítőlegesek és márkánként és termékenként eltérhetnek.

2. Étrend tervek - Nassolás - Víz

Sokunknak elegendő, ha néhány egészséges változást hozunk az életünkbe. Lehet, hogy úgy érzi, több gyümölcsöt vagy zöldséget kellene ennie, le kellene adni néhány kilót, vagy hetente több mozgást kellene beiktatnia. De megtalálni az időt és a motivációt mindezen változások bevezetésére, valóban nehéz feladat lehet és ez megakadályozhatja Önt céljai elérésében.

Ezért választják világszerte emberek milliói - a top sportolók is - a Herbalife-ot minden nap. Az a lehetőség, hogy ízletes, egészséges, kiegyensúlyozott ételeket élvezhet, segít Önnek felvenni a tempót, miközben tudja, hogy teste megkap minden kulcsfontosságú tápanyagot, amire csak szüksége van.

Ebben a fejezetben megosztunk Önnel két étrend terv vázat, amiket Ön ízlése szerint alakíthat.

Az "A" étrend terv napi 1200 kalória bevitelt tartalmaz. Ezt alapvetően hölgyeknek ajánljuk, míg a "B" étrendterv napi 1800 kalóriával az urak és a fizikai munkát végző, vagy rendszeresen mozgó hölgyek számára kínál megoldást testsúly csökkentéshez.

"A" ÉTREND TERV - 1200 Kalória

REGGELI: 1 HERBALIFE® FORMULA 1 SHAKE + 1 GYÜMÖLCS

- 2 kanál (2 evőkanál) Formula 1 Shake por + 2,5 dl félzsíros tej vagy szójatej + egy körte

VAGY:

1 FEHÉRJE ADAG + 1 GYÜMÖLCS:

- 7 tojás fehérje (főtt vagy serpenyőben megsütve omlettként) + 1/2 grapefruit

VAGY:

- 1 pohár sovány túró (kb. 250 gramm) + 1 adag ananász (kb. 150 gramm)

EBÉD: 1 HERBALIFE® FORMULA 1 SHAKE + 1 GYÜMÖLCS

- 2 kanál (2 evőkanál) Formula 1 Shake por + 2,5 dl félzsíros tej vagy szójatej + egy adag eper (kb. 150 gramm)

VAGY:

1 FEHÉRJE ADAG + 2 ZÖLDSÉG + SALÁTA + 1 GYÜMÖLCS

- 3 uncia (kb. 85gramm) roston sült csirkemell
 - ✓ ÉS 2 csésze párolt brokkoli (kb.150 gramm)
 - ✓ ÉS 4 csésze zöldsaláta (kb.200 gramm) alacsony zsírtartalmú öntettel
 - ✓ ÉS egy nagyméretű narancs

UZSONNA: 1 FEHÉRJESZELET + EGY GYÜMÖLCS:

- Herbalife® Fehérjeszelet + egy közepes alma

VACSORA: 2 FEHÉRJE ADAG + 2 ZÖLDSÉG + SALÁTA +1 GABONA

+ 1 GYÜMÖLCS:

- 200-250 gramm grillezett hal teriyaki szósszal
 - ✓ ÉS 2 csésze párolt spenót (kb. 100 gramm) + 1 csésze párolt répa (kb.180 gramm)
 - ✓ ÉS kevert zöldsaláta
 - ✓ ÉS 1/2adag barnarizs (kb. 150 gramm)
 - ✓ ÉS 1 csésze sárgadinnye (kb. 200 gramm)



*A tápértékek megközelítőlegeseek és márkánként és termékenként eltérhetnek

"B" ÉTREND TERV - 1800 Kalória

REGGELI: 1 HERBALIFE® FORMULA 1 SHAKE + 1 FRUIT:

- 2 kanál (2 evőkanál) Formula 1 Shake por + 2,5 dl félzsíros tej szójatej + egy körte

VAGY:

1 FEHÉRJE ADAG + GABONA + 1 GYÜMÖLCS:

- 7 tojás fehérje (főtt vagy serpenyőben megsütve omlettként) + egy 1/2 muffin + 1/2 grapefruit

VAGY:

- 1 pohár sovány túró (kb. 250 gramm) + szelet teljes kiőrlésű pirítós + 1 adag ananász (kb. 150 gramm)

TÍZÓRAI: 1 FEHÉRJESZELET + EGY GYÜMÖLCS

- Herbalife® Fehérjeszelet + egy közepes alma

EBÉD: 1 HERBALIFE® FORMULA 1 SHAKE + 1 GYÜMÖLCS

- 2 kanál (2 evőkanál) Formula 1 Shake por + 2,5 dl félzsíros tej vagy szójatej + egy adag eper (kb. 150 gramm)

VAGY:

2 FEHÉRJE ADAG + 2 ZÖLDSÉG + SALÁTA + 1 GABONA + 1 GYÜMÖLCS:

- 85 gramm csirke vagy pulykamell, hal, tonhal vagy kagyló egy szelet teljes kiőrlésű kenyérral
 - ✓ ÉS 1 csésze feldarabolt zöldség (kb.150 gramm)
 - ✓ ÉS 1 csésze paradicsomlé (kb. 1,5 dl)

- ✓ ÉS 4 csésze zöldsaláta (kb. 200 gramm)
- ✓ ÉS egy nagyméretű narancs

UZSONNA: 1 FEHÉRJESZELET + EGY GYÜMÖLCS:

- Herbalife® Fehérjeszelet + egy közepes alma

VACSORA: 2 FEHÉRJE ADAG + 2 ZÖLDSÉG + SALÁTA +1 GABONA + 1 GYÜMÖLCS:

- 170-225 gramm grillezett hal teriyaki szósszal
 - ✓ ÉS 1 csésze párolt spenót (kb. 100 gramm) + 1 csésze párolt répa (kb.180 gramm)
 - ✓ ÉS kevert zöldsaláta alacsony kalóriatartalmú öntettel
 - ✓ ÉS egy adag teljes kiőrlésű lisztből készült tészta
 - ✓ ÉS 1 csésze görögdinnye (kb. 150 gramm)



*A tápértékek megközelítőlegesek és márkánként és termékenként eltérhetnek

ÉLELMISZERLISTÁK AZ ÉTREND TERVEZÉSÉHEZ

Fehérje tartalmú ételek:

| ÉLELMISZER | EGY ADAG | KALÓRIA | FEHÉRJE (GRAMM) |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------|-----------------|
| Tojásfehérje | 7 tojás fehérje | 115 | 25 |
| Túró, sovány | 1 pohár (kb. 250 gramm) | 210 | 28 |
| Herbalife® Formula 1 shake ital por félzsíros tejjel | 2 evőkanál Formula 1 shake ital por + 2,5 dl félzsíros tej | 216 | 18 |
| Marha, sovány | főzött állapotban kb. 84 gramm | 145-160 | 25 |
| Csirkemell | főzött állapotban kb. 84 gramm | 140 | 25 |
| Pulykamell | főzött állapotban kb. 84 gramm | 135 | 25 |
| Pulykasonka | főzött állapotban kb. 112 gramm | 135 | 18 |
| Óceáni hal | főzött állapotban kb. 112 gramm | 130-170 | 25-31 |
| Garnélarák, tarisznyarák, homár | főzött állapotban kb. 112 gramm | 120 | 22-24 |
| Tonhal | vízben eltéve kb. 112 gramm | 145 | 27 |
| Fésűkagyló | főzött állapotban kb. 112 gramm | 135 | 25 |

| VEGETÁRIÁNUS | | | |
|------------------------------|-----------|-----|---------------|
| Szójafelvágott | 4 szelet | 80 | 21 (eltérhet) |
| Quorn vegetáriánus virsli | 2 virsli | 120 | 6,2 |
| Quorn vegetáriánus hamburger | 2 pogácsa | 146 | 19 |
| Tofu, | 250 gramm | 180 | 20 (eltérhet) |

Megjegyzés: A tápértékek megközelítőlegeseek és márkánként és termékenként eltérhetnek

Gyümölcsök

| ÉLELMISZER | EGY ADAG | KALÓRIA | FEHÉRJE (GRAMM) |
|---------------|-------------------------------------|---------|-----------------|
| Alma | 1 közepes | 75 | 3 |
| Sárgabarack | 3 egész | 5 | 3 |
| Avokádó | 1/4 átlagos méretű | 80 | 2 |
| Banán | 1 kicsi | 100 | 3 |
| Fekete szeder | 1 csésze (kb 144 gramm) | 75 | 8 |
| Fekete áfonya | 1 csésze (kb 140 gramm) | 110 | 5 |
| Sárgadinnye | 1 csésze felkockázva (kb 160 gramm) | 55 | 1 |
| Cseresznye | 20 szem | 80 | 2 |
| Szőlő | 1 csésze (kb 160 gramm) | 115 | 2 |
| Grapefruit | Fél gyümölcs | 40 | 2 |
| Kiwi | 1 nagy | 55 | 3 |
| Mangó | 1 nagy gyümölcs fele | 80 | 3 |
| Nektarin | 1 nagy | 70 | 2 |
| Narancs | 1 nagy | 85 | 4 |
| Papaya | 1 nagy gyümölcs fele | 75 | 3 |
| Őszibarack | 1 nagy | 70 | 3 |
| Ananász | 1 csésze felkockázva (kb 155 gramm) | 75 | 2 |
| Szilva | 2 kicsi | 70 | 2 |
| Eper | 1 csésze, szeletelve (kb 155 gramm) | 50 | 4 |
| Mandarin | 1 közepes | 45 | 3 |
| Görögdinnye | 1 csésze (kb 154 gramm) | 50 | 1 |

Megjegyzés: A tápértékek megközelítőlegesek és márkánként és termékenként eltérhetnek

Főtt zöldségek

| ÉLELMISZER | EGY ADAG | KALÓRIA | FEHÉRJE (GRAMM) |
|------------|-------------------------|---------|-----------------|
| Articsóka | 1 közepes | 60 | 6 |
| Spárga | 1 csésze (kb 180 gramm) | 45 | 4 |
| Cékla | 1 csésze (kb 170 gramm) | 75 | 3 |
| Brokkoli | 1 csésze (kb 180 gramm) | 45 | 5 |
| Kelbimbó | 1 csésze (kb 155 gramm) | 60 | 4 |
| Káposzta | 1 csésze (kb 150 gramm) | 35 | 4 |
| Karfiol | 1 csésze (kb 120 gramm) | 30 | 3 |
| Sárgarépa | 1 csésze (kb 156 gramm) | 70 | 5 |

| | | | |
|---------------------------|-------------------------|-----|---|
| Zellerszár, kockázott | 1 csésze (kb 150 gramm) | 20 | 2 |
| Kínai kel | 1 csésze (kb 100 gramm) | 20 | 3 |
| Tavaszi zsenge | 1 csésze (kb 120 gramm) | 50 | 5 |
| Csöves főtt kukorica | 1 cső | 75 | 2 |
| Padlizsán | 1 csésze (kb 82 gramm) | 30 | 3 |
| Zöldbab (mexikói) | 1 csésze (kb 100 gramm) | 45 | 4 |
| Kelkáposzta | 1 csésze (kb 130 gramm) | 35 | 3 |
| Póréhagyma | 1 csésze (kb 100 gramm) | 30 | 1 |
| Gomba | 1 csésze (kb 150 gramm) | 40 | 3 |
| Barna mustár levele | 1 csésze (kb 140 gramm) | 20 | 3 |
| Vöröshagyma | 1 csésze (kb 210 gramm) | 105 | 4 |
| Zöldborsó | 1 csésze (kb 160 gramm) | 140 | 8 |
| Sütőtök | 1 csésze (kb 245 gramm) | 50 | 3 |
| Vöröskáposzta | 1 csésze (kb 150 gramm) | 30 | 3 |
| Spenót | 1 csésze (kb 180 gramm) | 40 | 4 |
| Édesburgonya | 1 csésze (kb 151 gramm) | 200 | 4 |
| Mángold | 1 csésze (kb 175 gramm) | 20 | 2 |
| Paradicsomlé | 1 csésze (kb 180 gramm) | 40 | 1 |
| Paradicsomszós/püré | 1 csésze (kb 200 gramm) | 100 | 5 |
| Paradicsomleves | 1 csésze (kb 200 gramm) | 85 | 0 |
| Paradicsomlé zöldségekkel | 1 csésze (kb 190 gramm) | 45 | 2 |
| Paradicsom | 1 csésze (kb 240 gramm) | 70 | 3 |
| Pézsmatök | 1 csésze (kb 205 gramm) | 70 | 7 |
| Cukkíni héjastól | 1 csésze (kb 200 gramm) | 30 | 3 |

Megjegyzés: Átlagos kalóriatartalom 56 kalória adagonként

Nyers zöldségek

| ÉLELMISZER | EGY ADAG | KALÓRIA | FEHÉRJE (GRAMM) |
|-------------------|-------------------------|----------------|----------------------------|
| Káposzta | 1 csésze (kb 80 gramm) | 20 | 2 |
| Sárgarépa | 1 csésze (kb 130 gramm) | 50 | 4 |
| Uborka | 1 csésze (kb 120 gramm) | 15 | 1 |
| Edívia saláta | 1 csésze (kb 50 gramm) | 10 | 2 |
| Paprika kockázva | 1 csésze (kb 74 gramm) | 30 | 2 |
| Római saláta | 1 csésze (kb 55 gramm) | 10 | 1 |
| Spenót | 1 csésze (kb 55 gramm) | 10 | 1 |
| Paradicsom | 1 csésze (kb 150 gramm) | 40 | 2 |

Megjegyzés: Átlagos kalóriatartalom 25 kalória adagonként

Megjegyzés: A tápértékek megközelítőlegeseek és márkánként és termékenként eltérhetnek

Keményítő tartalmú élelmiszerek és gabonák

| Keményítő/Gabona | Adag | Kalória | Rost (Gramm) | Fehérje (Gramm) |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|--------------|-----------------|
| Bab (fekete, tarka stb.) | 1/2 csésze, főzve (kb. 100 gramm) | 115-140 | 5-7 | 7 |
| Kenyér (lehetőleg teljes kiőrlésű) | 1 szelet | 80-100 | 3 | 3-5 |
| Angol muffin | 1/2 muffin (kb. 55 gramm) | 80 | 1 | 2 |
| Lencse | 1/2 csésze, főzve (kb. 100 gramm) | 115 | 8 | 9 |
| Rizs (lehetőleg barna) | 1/2 csésze, főzve (kb. 100 gramm) | 110 | 2 | 3 |
| Tészta (lehetőleg teljes kiőrlésű) | 1/2 csésze főzve (kb. 85 gramm) | 85 | 2 | 3 |
| Burgonya, sütőben sütvé | 1/2 közepes méretű | 100 | | |
| Puffasztott rizsszelet | 2 nagyméretű | 70 | 1 | 1 |
| Tortilla, kukoricából | 2 tortilla | 120 | 4 | 2 |
| Gabonapelyhek | | | | |
| Korpás búzapelyhely | 3/4 csésze (kb. 36 gramm) | 100 | 3 | 5 |
| Zabpelyhely főzve | 1 csésze (kb. 200 gramm) | 130 | 4 | 6 |
| Teljes kiőrlésű gabonapelyhely, falatnyi darabokban | 3/4 csésze (kb. 36 gramm) | 115 | 3 | 4 |

Ízjavítók

| Keményítő/Gabona | Adag | Kalória | Rost (Gramm) | Fehérje (Gramm) |
|------------------------------------|--------------------------|---------|--------------|-----------------|
| Sajt, csökkentett zsírtartalmú | 1 uncia (kb. 28 gramm) | 50-80 | 0 | 2-5 |
| Sajt, parmezán | 3 evőkanál | 80 | 0 | 5 |
| Magvak | 1/2 uncia (kb. 14 gramm) | 80-100 | 0 | 6-11 |
| Olívaolaj | 1 teáskanál | 40 | 0 | 7 |
| Olajbogyó | 10 nagyméretű | 50 | 0 | 7 |
| Fenyőmag, szezám | 1 evőkanál | 50 | 1 | 4-7 |
| Salátaöntet, alacsony zsírtartalom | 2 evőkanál | 100 | 40-80 | 0-2 |

Fehérje tartalmú nassolnivalók

| ÉLELMISZER | EGY ADAG | KALÓRIA | FEHÉRJE (GRAMM) |
|-----------------------------------------|------------------------------------|---------|-----------------|
| Sajt, Mozzarella, alacsony zsírtartalom | 1 uncia (1 rudacska, kb. 28 gramm) | 70 | 8 |
| Túró, sovány | 1/2 csésze (kb. 125 gramm) | 70 | 14 |
| Főtt tojás, kemény | 1 | 80 | 4 |
| Herbalife® Fehérjeszelet | 1 szelet | 140 | 10 |
| Tej, félzsíros | 2,5 dl | 90-110 | 9 |
| Paradicsomleves, tejjel készült | 1 csésze (kb 200 gramm) | 120 | 6 |
| Szója chips | 1 uncia (kb 28 gramm) | 110 | 7 |
| Joghurt alacsony zsírtartalommal | 160 gramm | 100 | 4 |

Megjegyzés: A tápértékek megközelítőlegesek és márkánként és termékenként eltérhetnek

ÖTLETEK ARRRA, HOGYAN HELYETTESÍTSÜK A JELENLEGI ÉTELEKET AZOK EGÉSZSÉGES VÁLTOZATÁVAL

Az alábbi példák adnak néhány ötletet arra, hogyan lehet a napi étrendben egyszerű változtatásokat megvalósítani. Képzeld el milyen eredményeket érhetnél el, ha az alábbi változtatások közül akár csak egyet véghezviszel!

1. PÉLDA: Egy Herbalife® Formula 1 shake reggelire vagy egy áfonyás muffin és egy közepes vaníliás frapucsinó

| ÉTEL | KALÓRIÁK | ZSÍR (GRAMM) |
|------------------------------------------|----------|--------------|
| Muffin és egy közepes vaníliás jegeskávé | 930 | 33 |
| Formula 1 shake félzsíros tejjel | 216 | 6,4 |

714 kalóriával és 26,6 gramm zsírral kevesebbet fogyasztasz. Ha általában "csak egy muffint és egy kávé" reggelizel minden nap, akkor 70 dkg-ot fogyhatsz hetente csak ezzel az egyetlen változtatással!



2. PÉLDA: Csirkemell a vörös hús helyett

| ÉTEL | KALÓRIÁK | ZSÍR (GRAMM) |
|--------------------------|----------|--------------|
| 170 gramm sovány hátszín | 660 | 29 |
| 170 gramm csirkemell | 300 | 8 |

360 kalóriával és 21 gramm zsírral kevesebbet fogyasztottál



3. PÉLDA: Szendvics marhasülttel, sajttal és majonézzel vagy szendvics pulykahússal, zöldségekkel és mustárral

| ÉTEL | KALÓRIÁK | ZSÍR (GRAMM) |
|-------------------------------------------|----------|--------------|
| Marhahúsos szendvics + sajt, majonéz | 850 | 30 |
| Pulykahúsos szendvics + zöldségek, mustár | 350 | 5 |

500 kalóriával és 25 gramm zsírral kevesebbet fogyasztasz!



4. PÉLDA: Sült hasábburgonya helyett párolt zöldség

| ÉTEL | KALÓRIÁK | ZSÍR (GRAMM) |
|-------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| 35 hasábburgonya | 500 | 28 |
| 1 csésze cukkini (kb. 200 gramm) + 1 evőkanál Parmezán sajt | 60 | 2 |

500 kalóriával és 26 gramm zsírral kevesebbet fogyasztasz!



5. PÉLDA: Egy nagy étteremben elfogyasztott tipikus kínai étel, mint például roston sült oldalas barbecue szósszal vagy csirke feketebabos szósszal és pirított tésztával vagy 3 csésze zöldsaláta és csésze friss vegyes zöldséggel, 85 gramm csirkemell és 2 evőkanál alacsony kalóriatartalmú salátaöntet

| ÉTEL | KALÓRIÁK | ZSÍR (GRAMM) |
|----------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Kínai csirkesaláta | Akár 1000 | 61 |
| Saláta/zöldségek/csirke + alacsony kalóriatartalmú salátaöntet | 320 | 11 |

Akár 680 kalóriával és 50 gramm zsírral kevesebbet fogyaszthatsz!



ÖTLETEK A NASSOLÁSHOZ

Nem kell, hogy a nassolás egészségtelen szokás legyen. Nem szokatlan, hogy étkezések között megéhezünk különösen, ha hosszú idő telik el két étkezés között. Győzd le az éhséget úgy, hogy előre tervezel és gondoskodsz róla, hogy legyen nálad valamilyen egészséges ennivaló, és lehetőleg kombináld a fehérjét egy kis szénhidráttal annak érdekében, hogy feltöltsön, és energiát adjon! Egy fehérje dús ital, egy gyümölcs vagy egy kis pohár joghurt egy pár darab alacsony zsírtartalmú keksszel megteszi a hatását.

ÍME NÉHÁNY ÖTLET A NASSOLÁSHOZ, AMI NEM DÖNTI ROMBA AZ ÉTRENDENED:

- ✓ Alacsony zsírtartalmú tejes kávé félszíros tejjel vagy szójatejjel
- ✓ Mini pita kenyér egy negyed avokádóval
- ✓ 2 puffasztott rizsszelet egy szelet alacsony kalóriatartalmú sajttal
- ✓ Egy száz kalóriát tartalmazó puding
- ✓ 1/2 csésze (kb.125 gramm) alacsony zsírtartalmú túró 1/2 csésze (kb. 70 gramm) fekete áfonyával
- ✓ Egy pohár alacsony zsírtartalmú joghurt egy evőkanál mazsolával
- ✓ Egy Mozzarella sajt rudacska egy szezámagos kenyér rudacskaival
- ✓ 3/4 csésze (kb. 150 gramm) paradicsomleves alacsony zsírtartalmú tejjel készítve
- ✓ 3 keményre főzött tojás fehérje péppé törve egy kevés dizsoni mustárral és egy felszeletelt paradicsommal
- ✓ 15 bécirépa 2 evőkanál alacsony zsírtartalmú öntettel
- ✓ 3 dl paradicsomlé
- ✓ 10 darab szója chips egy kis őszibarackkal
- ✓ 1 csésze eper egészben (kb. 144 gramm) egy evőkanál csokoládéöntettel

* A tápértékek megközelítőlegeseek és márkánként és termékenként eltérhetnek.

A VÍZ SEGÍT

Az egészséges testsúly fenntartásához és a tápláló étrendhez elengedhetetlen, hogy sok vizet fogyassz. A víz létfontosságú szerepet játszik azáltal, hogy segít a testednek feldolgozni a tápanyagokat, fenntartani a normális keringést és megfelelő folyadékegyensúlyt.

PÓTOLD, AMIT ELVESZTESZ!

Minden 30 perces testmozgás után igyál meg két pohár (fél liter) vizet, hogy pótdold a folyadékot. Ha azt tapasztalod, hogy sportolás közben mindig szomjas leszel, használj sportkulacsot, hogy fenntartsd a folyadékszintedet edzés közben!

A kalóriatartalom miatt az üdítőitalok és gyümölcslevek nem alkalmasak az elvesztett folyadék pótlására, ha fogyni szeretnél, vagy szabályozni szeretnéd a súlyodat. Kipróbálhatod azt, hogy egy korty gyümölcslet vagy egy citrom vagy zöldcitrom-karikát teszel a vízbe, ha nem szereted a natúr víz ízét.

MENNYI VÍZ ELEGENDŐ?

Általános útmutatásként próbálj meg napi két liter vizet meginni! Ha sportolsz, valószínűleg többet kell innod ahhoz, hogy pótdold az izzadással elvesztett vizet.

Általában rábízhatod a szomjúságérzetedre, hogy jelezze, mikor kell innod. Ugyanakkor az "Az vagy, amit megeszel" mondás pontosabb változata az "Az vagy, amit megiszol". Testünk több mint 60 százaléka víz és amellet, hogy a víztartalmú ételek segítenek kielégíteni a szükségleteinket, az elfogyasztott folyadékok a napi vízigény nagy részét biztosítják. A natúr víz mellett a fogyasztók a gyümölcslevek, gyümölcsitalok, vitaminnal dúsított vizek, sportitalok, energiaitalok és teák szédítő forgatagával kerülnek szembe, ami megnehezíti a folyadékszükséglet kielégítését legjobban szolgáló italok kiválasztását.

Egy átlagos személynek, aki mértékletesen sportol a natúr víz tökéletesen jó választás. De sokan jobban szeretik az olyan italokat, amiknek van egy kis íze is,

és a jobb ízű italok ösztönzik a fogyasztást is. A testmozgás időtartamának és intenzitásának növekedésével nemcsak a folyadékvesztés pótlása fontos, hanem az izzadás közben eltávozott fiziológiás sókat, például a nátriumot, és a káliumot is pótolni kell.

NÉZD MEG MIELŐTT MEGISZOD!

Az italok értékelésekor a tápanyag-összetétel tájékoztató címke elolvasásával érdemes kezdeni. Például a szénsavas vagy gyümölcsös italoknak gyakran magas a kalória vagy cukortartalma és alacsony a tápanyagtartalma. Ezek az üres kalóriák nemcsak a kilókat gyarapíthatják, de a szénsavas és gyümölcsös italok magas cukortartalma tulajdonképpen lassíthatja is a szervezetben a folyadék felszívódását. Ha azt látjuk, hogy az összetevők listája a magas fruktóz tartalmú kukoricasziruppal kezdődik, jobb, ha egy egészségesebb terméket választunk. A fruktóztól eltérően a cukor, kisebb koncentrációban, jobban felszívódik.

Néhány energiatartalomban koffein és cukor kombinációját tartalmazza, amit azért találtak ki, hogy egy hirtelen energialökést adjon. Azonban, ha nem vagy hozzá szokva a koffeintartalmú italok fogyasztásához, ezek ingerültséget vagy hányingert okozhatnak.

Tehát mire tanácsos odafigyelni? Érdemes ellenőrizni az elektrolitokat, mint például a nátrium és a kálium, amelyek olyan sók, amik izzadás közben kiürülnek a szervezetedből. A veszteségek pótlásán kívül az elektrolitok valamennyire meg is ízesítik az italokat, amit ösztönöz arra, hogy többet igyál. Ezen kívül olyan italokat keress, amikből 1 pohár (2,5 dl) kevesebb, mint 100 kalóriát tartalmaz. A magasabb kalóriatartalom magasabb cukor koncentrációt is jelent; ezen kívül pedig nem tanácsos folyadékként újra elfogyasztani a kalóriákat, amiket épp most égettél el a futópádon.

Míg a túl sok cukor probléma lehet, egy kis mennyiségű szénhidrát az italokban segít fenntartani a vércukorszintet testmozgás közben. Ezen kívül az innivalóba kevert különböző típusú szénhidrátok jobban segítik a szénhidrátok izomba való eljutását, mint ha csak egyetlen fajta szénhidrátot fogyasztanánk.

A FOLYADÉKEGYENSÚLY FENNTARTÁSA

Lehet, hogy a szervezeted már azelőtt vízhiányban szenved, mielőtt megszomjaznál. Ez az egyik oka annak, hogy a sportolók időbeosztás szerint isznak. A testmozgás megkezdése előtt pár órával elfogyasztott két pohár (fél liter) folyadék után tanácsos a kezdés előtt 10-20 perccel még egy pohárral meginni. További 30-50 ml folyadék 15 percenként sportolás közben segít megakadályozni a túlzott folyadékvesztést. Az egyik módszer a folyadékegyensúly ellenőrzésére a vizelet színének megfigyelése. "A megfelelő folyadékegyensúlyal rendelkező emberek általában egy-két óránként ürítenek vizeletet."- állítja Luigi Gratton a Los Angeles-i California Egyetemről (UCLA)*. "A vizelet színe pedig világossárga vagy áttetsző kellene, hogy legyen" - mondja Gratton. "A sötétebb szín általában sűrűbb vizeletet jelent, ami azt jelzi, hogy növelni kell a folyadékbevitelt. "

Sportolás közben figyelj oda a vízhiány többi jelére és tünetére is, mint például az izomgörcs, a szédülés vagy egyensúlyvesztés. Akkor is, ha csak hétvégén sportolsz, az elegendő folyadék fontos az egészséges, jól működő szervezet számára. Ha kevesebbet iszol, mint kellene, valószínűleg szükséged van egy ízletes italra, amit hidratálás támogatására találtak ki és ez segít abban, hogy kielégítsd a folyadékszükségleted.

*A nevek csupán hivatkozási célt szolgálnak. A Herbalife termékeket nem a California Egyetem ellenőrzi, fogadja el, vagy hagyja jóvá.

JÁTÉK: TUDD, HOGY MIT NASSOLSZ!

Mennyit tudsz a nassolási szokásokról? A nassolás egészséges szokás is lehet, ha megfelelő ételeket választasz és kiegyensúlyozott, az energiaszintedet egyenletesen tartó élelmiszereket nassolsz. Sajnos sokszor addig várunk, amíg ránk nem tör a "nassolási roham" és nem választunk olyan okosan, mint kellene. Íme néhány kérdés, ami felméri, mennyit tudsz a nassolásról.

1. Amikor egészségesebb nassolnivalót keresel, a legfontosabb zsírfajta, amivel nagyon vigyázni kell:

- a. Transzzsírok
- b. Összes zsírtartalom
- c. Telített zsírok
- d. A fentiek mindegyike

2. A tájékoztató címkék tanulmányozásakor azt a nassolnivalót kell választani, amelyik:

- a. Kalória-, zsír- és cukortartalma alacsony
- b. Magas fehérje-, alacsony zsír- és alacsony cukortartalom
- c. A három legfontosabb tápanyag (zsír, fehérje, szénhidrát) közül kettő szempontjából kiegyensúlyozott és legalább néhány gramm rostot tartalmaz.
- d. Szénhidrát- és cukortartalma alacsony, rosttartalma magas kiegyensúlyozott fehérje és zsírtartalommal

3. Az alábbiak közül melyiket építsd be az étrendedbe az egészségesebb nassolás érdekében?

- a. Egy teljes értékű tápanyagokat tartalmazó nassolnivaló, mint például natúr joghurt gyümölcsökkel, magvakkal vagy zöldségek humusszal.
- b. Egy alacsony zsírtartalmú harapnivaló
- c. Egy szelet csokoládé vagy egy müzliszelet
- d. Attól függ ...

4. Ha minden más tápanyag aránya egyenlő, az alábbiak közül melyik a legjobb édes harapnivaló?

- a. Az, amelyik cukorral van édesítve
- b. Az, amelyik bio cukornád lével van édesítve
- c. Az, amelyik juharsziruppal és mézzel van édesítve
- d. Az, amelyik természetesen édes, mint például a friss gyümölcs, a szárított gyümölcs vagy a gyümölcssirom

5. A puffasztott rizszelet jó alap egy egészséges harapnivalóhoz. A natúr szeletek csupán 35 kalóriát tartalmaznak. Az alacsony kalóriatartalom megtartásához az alábbiak közül melyik lenne a legjobb feltét a puffasztott rizszeletre?

- a. Egy evőkanál krémsajt
- b. Két evőkanál ricotta sajt
- c. 1 evőkanál eperlekvár
- d. 1 evőkanál mogyoróvaj

6. Valami selymes és krémes ételre vágysz. Az alábbi lehetőségek közül melyik tartalmazza a legkevesebb kalóriát?

- a. Egy adag rizspuding
- b. Egy adag csokoládé puding
- c. Egy pohár réteges gyümölcsjoghurt
- d. Egy fél banán egy evőkanál csokoládéöntettel

7. Egy egészséges étrendben naponta hány kis étkezésnek kell lennie?

- a. 0
- b. 1
- c. 2-3
- d. 5-7

8. Többféle maradék van a hűtődben, amelyek nassolásra csábítanak. Az alábbiak közül melyikkel fogyasztasz kevesebbet a megengedett kalória-bevitelből?

- a. Egy szelet lasagna, kb. 7x7 cm-es darab
- b. Két rántott csirke alsócomb
- c. 1 csésze (kb. 200 gramm) házi sajtos tészta
- d. 1 csésze garnélás pirított rizs (kb. 220 gramm)

9. Néha, amikor úgy gondoljuk, hogy éhesek vagyunk, valójában csak szomjazunk. Ha arra gondolsz, hogy mi az, ami oltaná a szomjad és segítene a hirtelen éhségen, melyik lenne a legjobb választás?

- a. 3,5 dl limonádé
- b. 3,5 dl vörös áfonyalé
- c. 3,5 dl grapefruitlé
- d. 3,5 dl konzerv mangólé

10. Az alábbi bogyós gyümölcsök közül friss állapotban melyik tartalmazza a legkevesebb kalóriát csészénként?

- a. Málna
- b. Fekete áfonya
- c. Eper
- d. Fekete szeder

HELYES VÁLASZOK - TUDD, HOGY MIT NASSOLSZ!

1. Amikor egészségesebb nassolnivalót keresel, a legfontosabb zsírfajta, amivel nagyon vigyázni kell:

- a. Transzszírok
- b. Összes zsírtartalom
- c. Telített zsírok
- d. A fentiek mindegyike

Megoldás: d. A fentiek mindegyike

Amellett, hogy az egészségesebb étkezésről szóló cikkek főcímeit manapság az artériákat eltömítő transzszírok uralják, a szívrendszer egészsége érdekében a telített zsírokat is fontos csökkenteni. Olyan harapnivalókat keress, amelyek egyáltalán nem tartalmaznak transzsírt és legfeljebb 2-3 gramm telített zsírt tartalmaznak! Nézd meg az összetevőket! Ha látsz "részben hidrogénezett olajat" bárhol a listán, akkor a termék transzsírt tartalmaz. Mivel a zsír grammonként több kalóriát tartalmaz, mint a fehérje vagy a szénhidrátok, fontos, hogy a kis étkezések zsírtartalmát mértékletes szinten tartsd (általában 10 grammnál kevesebb legyen a zsírtartalom). Ez a zsírmennyiség soknak tűnhet, de az olyan ropogtatnivalók, mint a mogyorófélék vagy magvak többszörös és egyszeres telítetlen zsírokban gazdagok. Ezen kívül, ha a rágcsálnivalók zsírtartalmát túlságosan lecsökkentetted, lehet, hogy nem érzed majd elégedettnek magad evés után, és más harapnivalók után nézel, ami a már túlhaladja a nassolást.

2. A tájékoztató címkék tanulmányozásakor azt a nassolnivalót kell választani, amelyik:

- a. Kalória-, zsír- és cukortartalma alacsony
- b. Magas fehérje-, alacsony zsír- és alacsony cukortartalom
- c. A három legfontosabb tápanyag (zsír, fehérje, szénhidrát) közül kettő szempontjából kiegyensúlyozott és legalább néhány gramm rostot tartalmaz.
- d. Szénhidrát- és cukortartalma alacsony, rosttartalma magas kiegyensúlyozott fehérje és zsírtartalommal

Megoldás: A három legfontosabb tápanyag (zsír, fehérje, szénhidrát) közül kettő szempontjából kiegyensúlyozott, és legalább néhány gramm rostot tartalmaz.

Azoknak a harapnivalóknak, amelyek órákig fenntartják az energiaszintedet a szénhidrát-, fehérje- és zsírtartalma, vagy a háromból legalább kettő,

kiegyensúlyozott. A szénhidrátok valójában a szervezet fő energiaforrásai (és az agy elsődleges energiaforrása). A szénhidrátok kombinálása zsírral és fehérjével biztosítja számodra a kiegyensúlyozott étkezést és segít az energiaszinted fenntartásában. Egy 150-200 kalóriát tartalmazó nassolnivaló megfelelő azok számára, akik napi maximum 2000 kalóriát tartalmazó étrendet követnek. Ha naponta több mint 2000 kalóriára van szükség az étrendedben, akkor alkalmanként 200-250 kalóriás nassolnivalókat válassz! A rost hosszabb ideig biztosítja a telítettségérzetet, ezért gondoskodj róla, hogy a harapnivalók legalább 4 gramm rostot tartalmazzanak. A zsír is ad egyfajta telítettségérzetet, ezért ne hagyd, hogy a "zsírmentes" nassolnivalók túlságosan elcsábítsanak. Ne csökkentsd a kalória- és/vagy zsírtartalmat túl alacsonyra, mert valószínű, hogy hamar megéhezel újra.

3. Az alábbiak közül melyiket építsd be az étrendedbe az egészségesebb nassolás érdekében?

- a. Egy teljes értékű tápanyagokat tartalmazó nassolnivaló, mint például natúr joghurt gyümölcsökkel, magvakkal vagy zöldségek humusszal.
- b. Egy alacsony zsírtartalmú harapnivaló
- c. Egy szelet csokoládé vagy egy müzliszelet
- d. Attól függ ...

Megoldás: Attól függ.

Egy egészséges harapnivaló sokféle lehet. Tekintsd úgy, hogy a nassolnivalók segítenek, hogy az éhség ne hirtelen törjön rád, fenntartják az energiaszintedet az egész nap folyamán és olyan tápanyagokat (rostok, fehérje, kalcium, vas) csempésznek az étrendedbe, amelyeket egyébként lehet, hogy nem tudnál beilleszteni. Amikor harapnivalókat választasz, az életstílusodnak megfelelően válaszd és légy rugalmas! Néha jól jön egy házi készítésű teljes értékű alapanyagokból készült nassolnivaló, máskor pedig az egyetlen lehetőség egy útközben elfogyasztott jó minőségű fehérjeszelet. Gondolkodj határok nélkül és a legjobb választás érdekében, használd az 1. és 2. kérdésben említett kitételeket!

4. Ha minden más tápanyag aránya egyenlő, az alábbiak közül melyik a legjobb édes harapnivaló?

- a. Az, amelyik cukorral van édesítve
- b. Az, amelyik bio cukornád lével van édesítve
- c. Az, amelyik juharsziruppal és mézzel van édesítve
- d. Az, amelyik természetesen édes, mint például a friss gyümölcs, a szárított gyümölcs vagy a gyümölcszirom

Megoldás: Az, amelyik természetesen édes, mint például a friss gyümölcs, a szárított gyümölcs vagy a gyümölcszirom.

A gyümölcs édességéből sokkal többet nyersz az édes íznél. Amikor édesség utáni vágyadat egy darab vagy egy csésze bogyós gyümölccsel csillapítod, vitaminokat, antioxidánsokat és rostot is fogyasztasz az édes íz mellett. Ráadásul, ha rászoksz arra, hogy egy gyümölcsért nyúlj, amikor édességet kívánsz, ez nagyszerű módszer arra, hogy megakadályozd a túlzott kalória-bevitelt (gondolj bele, mennyivel könnyebb átrágni magad egy nagy sütni, mint egy tál lédús, feldarabolt görögdinnyén). Egy pár intő szó az aszalt gyümölccsel kapcsolatban: Használd inkább kiegészítőként a nem édesített ételekhez (például, adj aszalt fügedarabokat natúrjoghurthoz, vagy aszalt sárgabarack darabokat az édesítés nélküli zabkásához) és ne fogyaszd önmagában, mivel könnyebb túlzásba esni az aszalt gyümölccsel (amely eredeti méretének töredékére zsugorodik össze, és minden darab kisebb, mint a friss gyümölcs).

5. A puffasztott rizszelet jó alap egy egészséges harapnivalóhoz. A natúr szeletek csupán 35 kal tartalmaznak. Az alacsony kalóriatartalom megtartásához az alábbiak közül melyik lenne a legfeltét a puffasztott rizszeletre?

- a. Egy evőkanál krémsajt
- b. Két evőkanál ricotta sajt
- c. 1 evőkanál eperlekvár
- d. 1 evőkanál mogyoróvaj

Megoldás: Egy evőkanál krémsajt általában kb. 50 kalóriát tartalmaz, ugyanúgy, mint az eperlekvár. Egy evőkanál mogyoróvaj 95 kalória. A ricotta sajt főnyeremény a kalóriák szempontjából, mivel 2 evőkanál kb kalóriát tartalmaz. Kenj egy kicsit a puffasztott rizszeletre és kész az ízletes kényeztetés!

6. Valami selymes és krémes ételre vágysz. Az alábbi lehetőségek közül melyik tartalmaz: legkevesebb kalóriát?

- a. Egy adag rizspuding
- b. Egy adag csokoládé puding
- c. Egy pohár réteges gyümölcsjoghurt
- d. Egy fél banán egy evőkanál csokoládéöntettel

Megoldás: A banán csokoládéöntettel

Vannak olyan joghurtok, amik egészségesek és ha "alacsony zsírtartalmú" változat lett volna, akkor ez lett volna a legjobb megoldás. A réteges alacsony zsírtartalmú joghurtok azonban poharanként legalább 150 kalóriával többet tartalmazhatnak. A rizspuding és a csokoládépuoding adagonként 130-140 kalóriát tartalmaz márkától függően. Azonban egy fél banánban csak kb. 45 kalória van és az öntet még kb. 50 kalória, tehát összesen kevesebb, mint 100 kalóriát tesz ki egy ízletes finomságban és persze, ha el tudod képzelni egy kicsit kevesebb csokoládéöntettel, akkor még sokkal jobb!

7. Az egészséges étrendben naponta hány kis étkezésnek kell lennie?

- a. 0
- b. 1
- c. 2-3
- d. 5-7

Megoldás: 2-3

Naponta 2-3 egészséges nassolnivaló kitűnő módja annak, hogy szabályozd a vércukorszintedet, emeld az energiaszintedet, és kordában tartsd a súlyod. Ha sokáig nem eszel, az túlevéshez és falánksághoz vezethet. Jobb, ha előre tervezel. Egyél kisebb adagokban, és egész nap legyen nálad egészséges, magas rosttartalmú, laktató nassolnivaló.

8. Többféle maradék van a hűtődben, amelyek nassolásra csábítanak. Az alábbiak közül melyikkel fogyasztasz kevesebbet a megengedett kalória-bevitelből?

- a. Egy szelet lasagna, kb. 7x7 cm-es darab
- b. Két rántott csirke alsócomb
- c. 1 csésze (kb. 200 gramm) házi sajtos tészta
- d. 1 csésze garnélás pirított rizs (kb. 220 gramm)

Megoldás: Akár hiszed, akár nem, a két rántott csirke alsócomb tartalmazza a legkevesebb - összesen kb. 250 kalóriát, még akkor is, ha olajban sülték. Ha leveszed a bundát, a csirkehús ízét akkor is élvezheted, és további 75 kalóriával kevesebbet fogyasztasz. Az összes többi választás egyenként 400-500 kalória között van - ami a legtöbb embernek csupán nassolnivalóként túl sok.

9. Néha, amikor úgy gondoljuk, hogy éhesek vagyunk, valójában csak szomjazunk. Ha arra gondolsz, hogy mi az, ami oltaná a szomjad és segítene a hirtelen éhségen, melyik lenne a legjobb választás?

- a. 3,5 dl limonádé
- b. 3,5 dl vörös-áfonyalé
- c. 3,5 dl grapefruitlé
- d. 3,5 dl konzerv mangólé

Megoldás: A négy választási lehetőség közül a grapefruitlé tartalmazza a legkevesebb kalóriát. 3,5 dl grapefruitlé kb. 150 kalóriát tartalmaz; az összes többiből ugyanekkora mennyiség kb. 200 kalóriát tartalmaz, mert mindegyik tartalmaz hozzáadott cukrot. Vagy ami még ennél is jobb; amikor szomjas vagy, kóstold meg az ásványvizet egy pár evőkanálnyi gyümölcslé hozzáadásával. Frissítő és ízletes, de majdnem nulla kalóriát fogyasztasz vele!

10. Az alábbi bogyós gyümölcsök közül friss állapotban melyik tartalmazza a legkevesebb kalóriát csészénként?

- a. Málna
- b. Fekete áfonya
- c. Eper
- d. Fekete szeder

Megoldás: Eper

Egy csésze friss eper kb. 45 kalóriát tartalmaz; egy csésze friss málna vagy szeder 60 kalóriát, egy csésze friss fekete áfonya pedig 80 kalóriát. A bogyós gyümölcsök gazdagok A és C vitaminban, tartalmaznak rostot és akár keverve is használhatod őket arra, hogy megszínesítsd a kis étkezéseket, reggeliket és desszerteket. Ha aszalt bogyós gyümölcsöket rágcsálsz, ne felejtsd el, hogy fél csésze szárított bogyós gyümölcs egy csésze friss gyümölcsnek felel meg.

3. Anyagcsere és receptek

Pörgesd föl az anyagcseréd!

Irányítsd az anyagcseréd úgy, hogy neked dolgozzon! Itt az ideje, hogy beépíts a napirendedbe néhány anyagcsere-gyorsító tippet, és ezáltal elkerüld a súlygyarapodást.

PÖRGESD FEL A SZERVEZETED MOTORJÁT!

Az ételt üzemanyagként fogyasztjuk. Amikor elégetjük azért, hogy energiát nyerjünk szervezetünk működéséhez, a folyamat hőt termel. Az étrend-kiegészítők segítenek a szervezetünk motorjának az üzemanyag hatékony elégetésében, ezáltal segítve azt, hogy az anyagcserénk pörögjön, és jól működjön.

TIPPEK A NAPIRENDHEZ

- ✓ Minden nap végezz 30 percig valamilyen testmozgást annak érdekében, hogy minimálisra csökkentsd a súlygyarapodást és gyorsítsd az anyagcseréd ritmusát.
- ✓ Szálkásítsd az izmaidat súlyzós edzéssel naponta háromszor.
- ✓ Kezd kis lépésekkel - próbáld 0,5-1 kg-os súlyzókkal.
- ✓ Ne fogyassz a nők számára javasolt 1200 és a férfiak számára javasolt 1800 kalóriánál kevesebbet! Ha túl keveset eszel, az lassítja az anyagcserédet.
- ✓ Soha ne hagyd ki a reggelit! Ez lassítja az anyagcserédet.
- ✓ Legyen nálad fehérje dús egészséges nassolnivaló a szénhidráttal telített egészségtelen ételek helyett.

* A fenti állításokat az Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatal nem véleményezte. A terméknek nem célja bármely betegség diagnosztizálása, kezelése, gyógyítása vagy megelőzése.

Az anyagcsere: tények és mítoszok

írta Susan Bowerman

Sokat hallunk az anyagcseréről és gyakran hibáztatjuk "lassú anyagcserénket" azért, mert képtelenek vagyunk kordában tartani a súlyunkat. De mi is pontosan az anyagcsere? És tehetünk-e bármit azért, hogy megváltoztassuk az anyagcsere ritmusunkat?

Az anyagcsere tulajdonképpen a testünkben lejátszódó összes létfenntartáshoz szükséges kémiai folyamatra utal, amelyek elősegítik a légzést, a vér pumpálását, fenntartják az agyműködést és energiát vonnak ki az ételből. Amikor az anyagcsere ritmus vagy még pontosabban alap (vagy nyugalmi) anyagcsere ritmus kifejezést halljuk, amely azt a kalóriamennyiséget jelenti, amit a szervezet pusztán létfontosságú szervek működtetéséhez naponta felhasznál. További kalóriákat égetünk el a napi tevékenység és testmozgás során, de a naponta elégetett kalóriák nagy részét mindenképpen az alapanyagcsere teszi ki.

A naponta elégetett kalóriák száma közvetlenül kapcsolódik a testfelépítéshez. Gondolj úgy a testedre, mintha két részre lenne osztva. Az egyik részben van az összes testzsír; a másik részben pedig minden, ami nem zsír (pl. csont, folyadék, szövet, izom) - ez a zsírmentes rész. A zsírmentes rész mérete határozza meg az anyagcsere ritmusodat oly módon, hogy minden 0,5 kg zsírmentes tömeg naponta 14 kalóriát éget el.

Ha 75 kg vagy és ebből 25 kg zsír és 50 kg zsírmentes tömeg, akkor nyugalmi állapotban 1400 kalóriát égetsz el naponta. Ha nem sokat mozogsz, ennél nem sokkal többet égetsz el a nap folyamán. De ha 75 kg a súlyod és ebből 12,5 kg zsír és 62,5 kg zsírmentes tömeg, akkor nyugalmi állapotban naponta 1750 kalóriát égetsz el. Ha rendszeresen sportolsz és naponta még párszáz kalóriát elégetsz, a teljes kalória felhasználásod elérheti a 2000 kalóriát!

Mivel a zsírmentes rész izomszövetet tartalmaz, az egyik legjobb dolog, amit az anyagcsere gyorsítása érdekében tehetsz az, hogy erősítő edzést végzel az izomtömeg növelése érdekében. Ha felépítesz 5 kg sovány izomtömeget, az még 140 extra kalória, amit naponta elégetsz, nem beszélve a testmozgás közben felhasznált kalóriákról.

Íme néhány igazság és tévhit az anyagcseréről:

TÉVHIT: AZ ÖREGEDÉS LELASSÍTJA AZ ANYAGCSERÉT

Az igazság: Az emberek hajlamosak felszedni néhány kilogrammot, ahogy öregszenek, de ez nem elkerülhetetlen. Jellemző, hogy az emberek az öregedéssel kevesebbet, vagy kevésbé intenzíven sportolnak, és ez azt jelenti, hogy naponta kevesebb kalóriát égetnek el. Ahogy az aktivitás és intenzitás szintje csökken, az izomtömeg is csökkenhet. Ez pedig csökkenti a test zsírintenzív részét, és lassabb anyagcserét eredményez. A szívrendszerre ható testmozgás (kardio) kalóriákat éget el és az izom megőrzésére vagy építésére szolgáló állóképesség növelését célzó edzés nagyszerű ellenszere az öregedéssel összefüggő súlygyarapodást.

TÉVHIT: AZ ANYAGCSERE ADOTT ÉS NEM LEHET MEGVÁLTOZTATNI

Az igazság: Úgy tűnik, mindannyian ismerünk olyan embereket, akik "azt esznek, amit akarnak, és soha nem híznak" vagy olyanokat, akik "csak ránéznek az ételre, és máris fölszednek 5 kilót". Az életstílus azonban nagy szerepet játszik a naponta elégetett kalóriák meghatározásában. Annak ellenére, hogy úgy tűnhet, hogy vannak emberek, akik egyfolytában esznek, és sohasem híznak, valószínű, hogy maguktól egészséges, viszonylag alacsony kalóriatartalmú ételeket választanak. Valamint sokan közülük több kalóriát égetnek el az úgynevezett nem sporttevékenységgel előidézett hőtermelés (angolul NEAT) során, ami tulajdonképpen azt jelenti, hogy napközben sokat mozognak. Lehet, hogy többet fészkelődnek, gyakran felállnak az asztalunktól napközben, hogy nyújtózkodjanak vagy ahelyett, hogy e-mailt írnának, lesétálnak a folyosón, hogy személyesen beszéljenek a munkatársukkal. Amikor legközelebb nyilvános helyen jársz, pl. egy kávéházban, öltsd magadra a megfigyelő pincér szerepét! Észreveheted, hogy a súlyosabb emberek nagyon nyugodtan ülnek, és alig mozognak. A karcsúbb emberek lehet, hogy több kézmozdulatot használnak, vagy rázzák a lábfejüket vagy a keresztbetett lábukat. A legfontosabb az, hogy építs több izmot és használd úgy, hogy mozogsz napközben.

TÉVHIT: HA AZ ÉTKEZÉS MELLÉ MEGESZEM EGY GRAPEFRUITOT, GYORSABB LESZ AZ ANYAGCSERÉM.

Az igazság: Semmi különleges nincs a grapefruitban, ami felgyorsítja az anyagcserédet. Néha azt ajánlják, hogy minden étkezéshez egyél meg egy fél grapefruitot, hogy gyorsítsd az anyagcseréd. Ez azonban nem azért hatásos, mert a grapefruit varázslatra képes. Egyszerű, lédús, alacsony kalóriatartalmú élelmiszer, ami betölti azt a teret a gyomrodban, amit egyébként lehet, hogy magasabb kalóriatartalmú ételek foglalnának el. Így segítheti a fogyást, de semmilyen hatással nincs az anyagcserére.

TÉVHIT: HA CSÖKKENTEM A KALÓRIÁKAT, AZ ANYAGCSERÉM LELASSUL, TEHÁT MI ÉRTELME VAN A TESTMOZGÁSNAK?

Az igazság: Igaz, hogy az anyagcseréd ritmusa lelassul egy kicsit, amikor csökkented a kalóriákat. Ugyanis a tested természetes módon törekedni fog arra, hogy a lehető legjobban megőrizze a kalóriákat. Ezek a csökkenések azonban viszonylag kis mértékűek, és ha az emberek aktívabbá válnak miközben fogyókúráznak, az ellensúlyozza ezeket a kis változásokat. A fogyókúra étrenddel és a testmozgással elősegítheted azt, hogy a tested fenntartsa a kalóriaégetés ritmusát.



Erősítsd meg az anyagcserédet fehérjével!

Az izomtömeged úgy működik, mint egy kemence - elégeti a kalóriákat és az elraktározott zsírt, hogy energiát nyerjen. Minél izmosabb vagy, annál gyorsabb az anyagcseréd, és annál gyorsabban égeted el a kalóriákat. Sok protein fogyasztása napi szinten létfontosságú a jó egészséghez, energiához és hatékony súlykontrollhoz szükséges izomtömeg fenntartásához.

KEZEDBEN A JÓ EGÉSZSÉG

Az egészséges ételek gyors elkészítésének kulcsa, hogy legyen egy jól felszerelt konyhánk, hűtőszekrényünk és fagyasztónk olyan alapvető termékekkel, amiket gyakran használunk. Íme néhány javaslat a készlethez. Nem szükséges ezek mindegyikét beszerezni, de az alábbi listák ösztönözhetnek arra, hogy új ételeket próbálj ki, és változatossá tedd az étrendedet.

TÁROLÓSZEKRENY

- **Babfélék**

Száraz babfélék, mint például a pinto, csicseriborsó, Cannellini bab, levesekhez és krémekhez használt fehér babfélék

- **Gabonafélék**

- Árpa
- Barna rizs, vadrizs, barna basmati rizs
- Teljes kiőrlésű kuskusz
- Köles
- Quinoa (köleshez hasonló dél-amerikai gabona -a ford.)
- Hajdina
- Teljes kiőrlésű tészta
- Teljes kiőrlésű kenyér, péksütemény
- Kukoricalepény (tortilla)

- **Levesalap**
 - Alacsony sótartalmú leszűrt csirke- vagy zöldség leves; néhány boltban másféle változat is kapható

- **Konzervek**
 - Paradicsom
 - Bab
 - Articsókaszív
 - Sült paprika
 - Almaszósz a süteményekbe a zsiradék helyettesítésére
 - Vízben elrakott konzerv tonhal, lazac, kagyló, garnéla, tarisznyarák, csirkemell

- **Fehérjepor**
 - Herbalife® Formula 1 Shake Italpar
 - Magas fehérjetartalmú hidegen fogyasztható gabonapelyhek
 - Zabpehely
 - Többféle gabonát tartalmazó melegen fogyasztható gabonapehely

- **Sós keksz**
 - Alacsony zsírtartalmú, teljes kiőrlésű sós keksz

- **Szárított élelmiszerek**
 - Napon szárított paradicsom
 - Szárított gomba

- **Süteményekhez**
 - Teljes kiőrlésű búzaliszt
 - Teljes kiőrlésű fehér búzaliszt
 - Holland kakaópor
 - Sűrített alacsony zsírtartalmú tej
 - Kukoricaliszt sűrítéshez

- **Nassolnivalók**
 - Herbalife® Fehérjeszelet

- **Gabonapelyhek**

- **Tea**
 - Zöld tea
 - Fehér tea
 - Wulong
 - Fekete tea
 - Rooibos
 - Gyógynövényteák

HÚTÓ ÉS MÉLYHÚTÓ

- **Magvak**
 - Pekándió
 - Dió
 - Fenyőmag
 - Mandula és más fán termő mogyorófélék a mélyhűtőben tárolva

- **Gyümölcs**
 - Mélyhűtött gyümölcs ömlesztve, édesítés nélkül csomagolva, a fagyasztott gyümölcs nagyszerű a fehérje shake-hez. Ezen kívül gyorsan ki lehet olvasztani a mikrohullámú sütőben, és gyors reggelit lehet belőle készíteni joghurttal vagy túróval keverve.
 - Fagyasztott bogyós gyümölcsök
 - Alma
 - Cseresznye
 - Mangó
 - Ananász
 - Őszibarack

- **Mélyhűtött zöldség - Mindenféle, de különösen az alábbiak, amelyek ömlesztett csomagolásban kiválóak levesekhez, wokban sütéshez és tésztákhoz:**
 - Spenót
 - Zöldbab
 - Szeletelt paprika
 - Zöldség keverék wokban sütéshez
 - Brokkoli és karfiol

- **Hal**
 - Ömlesztve csomagolt garnéla és fésűkagyló

- **Vegetáriánus ételek**
 - Vegetáriánus hamburgerpogácsák és virslik

- **Tejtermékek**
 - Félzsíros tej vagy szójatej
 - Tojás vagy tojásfehérje
 - Sovány túró
 - Alacsony zsírtartalmú joghurt
 - Alacsony zsírtartalmú sajt rudacskák
 - Alacsony zsírtartalmú parmezán sajt
 - Alacsony zsírtartalmú ricotta sajt

- **Gabonák**
 - Teljes kiőrlésű kenyér
 - Kukoricalepény

FÚSZEREK ÉS ÍZESÍTŐK

- **Ecetek**
 - Balzsamecet
 - Rizsecet
 - Almaecet

- **Olajok**
 - Olívaolaj (főzőspray formájában is)
 - Szezámolaj
 - Dióolaj
 - Avokádóolaj

- **Fűszerek és fűszernövények**
 - Szegfű bors
 - Gyömbér
 - Fahéj
 - Szerecsendió
 - Szegfűszeg
 - Koriander
 - Kurkuma
 - Kardamom
 - Fehér bors
 - Fekete bors
 - Száraz, darált, erős paprika
 - Kömény
 - Oregánó
 - Bazsalikom
 - Rozmaring
 - Kakukkfű
 - Zsálya
 - Kapor
 - Currypor
 - Fokhagymapor

TEDD KÖNNYEBBÉ ÉS VÁLTOZATOSABBÁ ÉTELEIDET!

- Vöröshagymapor
- Mustárpor
- Vaszabi

- **Egyéb ízesítők**
 - Dijoni mustár
 - Tabasco szósz
 - Light szójaszósz
 - Paradicsomszósz
 - Miso krém
 - Osztriga szósz
 - Thai hal szósz
 - Chilis-fokhagymaszósz
 - Salsa

- **Kivonatok**
 - Természetes vanília, juhar, mandula, narancs, citrom, menta

- **Friss gyümölcsök és zöldségek**

Próbáld meg helyi és szezonális gyümölcsöket és zöldségeket beszerezni! Kényelmesebb, ha előre darabolt répát, előmosott salátalevelet és egyéb zöldségeket, gyalult káposztát, darabolt hagymát és fokhagymát és frissen felvágott gyümölcsöt használsz

A FELADATOD ERRE A HÉTRE

Ezen a héten két kihívással kell szembenézned! Az első az, hogy minden héten kóstolj meg egy új gyümölcsöt vagy zöldséget! Legtöbben ugyanazokat az ételeket esszük nap mint nap, és majdnem ösztönösen végezzük a bevásárlást is - ugyanazokat a dolgokat vesszük minden héten. Ha szereted a spenótot, próbálj ki más levélzöldségeket is, mint a fejes kelkáposzta, a mángold vagy a korai kelkáposzta. Ha narancsot és almát szoktál enni, akkor kóstold meg a vérnarancsot vagy egy új almafajtát! A szokásos fehér burgonya helyett a változatosság kedvéért kóstold meg az édesburgonyát! Minden gyümölcsnek és zöldségnek meg van a saját pozitív hatása az egészségre és többféle gyümölcs és zöldség fogyasztása nagyszerű módszer arra, hogy az étrended tápanyagtartalmát növelj.

A második kihívás ezen a héten az, hogy "könnyíts" az egyik kedvenc recepteden! Nézd meg az alábbi táblázatot a hozzávalók helyettesítéséhez és nézd meg, hogy fel tudod-e használni a kedvenc receptedhez! Ezen kívül nézd meg a tippet arra, hogy az elkészítés során hogyan csökkentheted a zsírt és kalóriát! Akár az a meglepetés is érhet, hogy az egészségesebb változatot jobban kedveled majd.

| Ha a recept ezt mondja: | Használd ezt helyette: | Megjegyzések |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Darált marhahús | Darált pulyka vagy csirkehús, tofu vagy vegetáriánus készítmény | Kend ki a tepsit a sütés előtt, a sütés után pedig önts ki a tepsiből minden zsiradékot! |
| Vaj vagy margarin | Almaszós; aszalt szilvapüré | Kísérletezned kell, de helyettesítheted a receptben megadott zsiradék legalább felét, és ezáltal a tápanyagtartalmat is növeled |
| Vaj a zöldségek párolásához | Főzőspray, levesalap, bor, zöldségleves | Fújd be a tepsit a főzőspray-vel, párolj borban, levesalapban vagy zöldséglevesben! |

| | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Fedd be az edényt, hogy a zöldségek megpuhuljanak! |
| Sajt | Alacsony zsírtartalmú sajt | Használj csökkentett zsírtartalmú sajtot, és ha lehet, csökkentsd a recepthez felhasznált teljes mennyiséget! |
| Tejszín (nem habtejszínhez) | Sűrített alacsony zsírtartalmú tej, Félzsíros vagy alacsony zsírtartalmú | Az alacsony zsírtartalmú sűrített tej használható receptekhez és kávéba |
| Tojások a sütéshez | Tojásfehérje vagy tojás helyettesítők | A tojáshelyettesítők 99%-a tojásfehérje; sütésnél két tojásfehérjével helyettesíthető egy egész tojás. |
| Majonéz | Alacsony zsírtartalmú majonéz | |
| Mogyorófélék | Használj kevesebbet | Csökkentsd a mennyiséget a felére, és az intenzívebb ízhatás érdekében pirítsd meg a magokat! |
| Tejföl, krémsajt, túró | Használd az alacsony zsírtartalmú változatokat; az alacsony zsírtartalmú natúr joghurt helyettesítheti a tejfölt | Próbáld ki, hogy a túrót egy turmixgépben összekevered egy kis citromlével; selymes állagú lesz és használható a tejföl helyett |

ÍZLETES TIPPEK

- ✓ Használj rendszeresen főzősprayt! Fújd be az edényt, amikor még hideg és helyezd a lángra! Ezzel a kis lépéssel jelentősen csökkentheted a zsírmennyiséget. Amikor az edény forró adhatsz hozzá egy kevés egészséges olívaolajat ízfokozóként.
- ✓ Helyettesítsd a finomított szénhidrátokat teljes kiőrlésű gabonával: Kóstold meg a barnarizst, teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát, teljes kiőrlésű kenyeret és kekszeket, a teljes kiőrlésű kuszkuszt és a zabkását tejbegríz helyett. Vehetsz gyors barnarizst, ami 15 percen belül készen van.
- ✓ A kalóriák csökkentése és a tápanyagtartalom növelése érdekében a levesekhez, chilihez, ragukhoz, rakott ételekhez, tonhal vagy csirkesalátákhoz és tésztaszószokhoz adj felkockázott zöldségeket!
- ✓ A párolt zöldségeket inkább citrommal, ecettel, fűszernövényekkel, fokhagymával, vöröshagymával és fűszerekkel ízesítsd a vaj és szószok helyett!
- ✓ A változatosság kedvéért tegyél gyümölcsöt a salátába! Kóstold meg friss narancssal vagy mandarin gerezdekkel, almával vagy kivivel! A nagyobb tápanyagtartalom érdekében a jégsaláta helyett használj sötétzöld levélzöldségeket!
- ✓ A mélyhűtött zöldségek és gyümölcsök ugyanolyan táplálóak és frissek, lehet, hogy olcsóbbak is, és így olyan élelmiszereket is ehetsz, amelyek lehet, hogy egyetlen évszakban sem teremnek meg. Például az ömlesztve fagyasztott spenótlevelek és darabolt zöldségek könnyen hozzáadhatók levesekhez és ragukhoz.
- ✓ Használd ki az egészséges előkészített termékek előnyeit, mint például a megmosott salátafélék, előkészített gyümölcsök és a bóbirépa. Lehet, hogy többbe kerülnek, de ha folyamatosan vásárolsz gyümölcsöt és zöldséget és kidobod azokat, mert nem szánod rá az időt az elkészítésükre, akkor lehet, hogy ez a megoldás hosszú távon kevésbé költséges. Ha a boltban ahová jársz van salátabár, akkor ott vehetsz megmosott, előkészített zöldségeket, például brokkolit, gombát, karfiolt és sárgarépat, amik ideálisak pároláshoz vagy wokban sütéshez.

- ✓ Látogass el a környékbeli piacra! A termények általában sokkal frissebbek, mint amit a boltokban találsz, ami azt jelenti, hogy a zöldségek nem fonnyadnak meg olyan gyorsan, és az élelmiszerek megtartják tápanyagértéküket. Rátalálhatsz újfajta gyümölcsökre és zöldségekre, amiket megkóstolhatsz, és az évszaknak megfelelő élelmiszereket fogod enni.
- ✓ A leveseket hozzáadott vaj, liszt vagy tejszín nélkül is besűrítheted. Turmixolj össze egy kevés levesalapot zöldségekkel, és keverd bele a levesbe! Vagy készíts "krémlevest" úgy hogy megfőzöd a zöldségeket levesalappal, vöröshagymával, fokhagymával és fűszerekkel együtt, majd az egészet összeturmixolod egy kevés alacsony zsírtartalmú tejjel vagy puha tofuvával és kész az ízletes krémes leves.
- ✓ Próbáld ki különböző mustárokat és eceteket a saláták zsír nélküli ízesítésére.
- ✓ Főzz dupla adagot a jól fagyasztható ételekből, mint például a levesek, raguk és rakott ételek. Így amikor fáradt vagy és nem akarsz főzni, elővehetsz valami egészségeset a mélyhűtőből ahelyett, hogy a kifőzdét választanád.
- ✓ Már sokszor halhattad, hogy ne vásárolj éhesen. Túl nagy a kísértés arra, hogy egészségtelen ételeket válassz. Készíts listát, és amennyire lehet ragaszkodj hozzá, de légy rugalmas.
- ✓ A boltok nagy gondossággal vannak berendezve azért, hogy minél csábítóbbak legyenek számodra, úgyhogy állj ellen a pénztárnál elhelyezett édességek csábításának! A felmérések azt is mutatják, hogy azok, akik nagy kiszerelesben vásárolják az élelmiszereket, hajlamosak rá, hogy nagyobb adagokat fogyasszanak, ezért próbáld meg betartani a megfelelő adagokat, ha a kedvezőbb árú, nagy kiszerelest választod!



A RECEPTEK ÁTALAKÍTÁSA

Íme egy példa arra, hogyan tudod átalakítani a recepteket úgy, hogy az eredmény egészségesebb étel legyen. Kísérletezz a receptjeiddel otthon te is!

Ez a garnélás rizottó igazi lélekemelő étel, és egy vegyes salátával és desszertként gyümölccsel nagyszerű vacsorára. Ugyanakkor sok egytálételhez hasonlóan az eredeti recept tele van zsírral, mint például a vaj, sajt és sűrített leves-konzervek. Az eredeti recept 12 dkg vaját ír, egy doboz konzerv gombakrémleves és 20-25 dkg reszelt Cheddar sajtot.

A tápértéket úgy növeltük, hogy a sajtot felére csökkentettük, a zsírt 8 evőkanálról 2-re (és a vajat egészséges olíva olajjal helyettesítettük), és készítettünk egy egyszerű gombaszószt a zsírral és sóval teli konzerv leves helyettesítésére. További módja a tápérték növelésének az, ha a fehér rizst barnával helyettesítjük. Ezen kívül adhatunk az ételhez néhány főtt brokkoli rózsát azért, hogy egy igazi egytálételt kapjunk.

RÉGI VÁLTOZAT (6 ADAG)

1 nagy zöldpaprika, felkockázva
1 közepes vöröshagyma, felkockázva
12 dkg vaj vagy margarin
1/2 kilogramm nyers, közepes méretű garnéla megtisztítva és kibelevve
1/2 evőkanál só
1/4 evőkanál őrölt chili paprika
1/2 kg főtt hosszúszemű rizs
1 doboz (kb.30 dkg) sűrített gombakrémleves
20-30 dkg reszelt Cheddar sajt

Tápanyagtartalom adagonként:

Kalória: 642
Zsír: 42 gramm
Fehérje: 33 gramm
Rost: 2 gramm

ÁTALAKITOTT VÁLTOZAT

1 nagy zöldpaprika, darabolva
1 közepes vöröshagyma, felkockázva
2 evőkanál olívaolaj, egyenként felhasználva
1/2 kilogramm nyers, közepes méretű garnéla megtisztítva és kibelevve
3/4 evőkanál só
1/8 evőkanál őrölt chili paprika
60 dkg főtt barnarizs
30 dkg friss gomba, szeletelve
3 evőkanál liszt
3,5 dl félzsíros tej
12 dkg alacsony zsírtartalmú reszelt Cheddar sajt



Tápanyagtartalom adagonként:

Kalória: 320 (megfeleztük)

Zsír: 10 gramm (75%-kal kevesebb)

Fehérje: 24 gramm (kicsit kevesebb, mivel a sajtot megfeleztük, de adagonként így is rengeteg)

Rost: 4 gramm (duplája)

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Fújjunk be egy 25x31cm méretű sütőtálat tapadás gátló főzőspray-vel és tegyük félre.

Egy nagy teflon serpenyőben közepes lángon pároljuk a garnélát egy evőkanál olívaolajban 2-3 percig, amíg a rákok rózsaszínűvé válnak. Majd vegyük le a tűzről és tegyük félre. Ugyanebben a serpenyőben pároljuk puhára a gombát, a zöldpaprikát és a hagymát a maradék olívaolajban. Keverjük bele a lisztet, a sót és a chili paprikát és főzzük egy percig, hogy a liszt nyers íze eltűnjön. Folyamatosan adjuk hozzá a tejet és kevergessük simára. Forraljuk fel és főzzük és kevergessük két percig, amíg be nem sűrűsödik. Adjuk hozzá a rizst, a sajt felét és a garnélát, és keverjük jól össze. Az egészet öntsük bele a sütőtálba és süssük kb. 30-35 percig, vagy amíg át nem forrósodik. Szójunk rá a maradék sajtot; fedjük le és hagyjuk állni 5 percig, amíg a sajt meg nem olvad.

* A tápértékek megközelítőlegeseek, és márkánként és termékenként eltérhetnek

FEHÉRJEDŰS SHAKE RECEPTEK A HERBALIFE® FORMULA 1 FELHASZNÁLÁSÁVAL

CSOKOLÁDÉS MÁLNA SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Herbalife Formula 1 csokoládé ízű ital por
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej 1 pohár (15 dkg) fagyasztott málna
1/8 teáskanál narancskivonat
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.

EPER-KIWI SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Herbalife Formula 1 vanília ízű italpor
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 1/2 pohár (75 gramm) mélyhűtött egész eper
- ✓ 1 nagyon érett kiwi meghámozva
- ✓ 1/8 teáskanál citromkivonat
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze amíg a jégkockák teljesen össze nem törnek.



MOGYORÓS KEHELY

- ✓ 2 kanál Herbalife Formula 1 vanília ízű ital por
- ✓ 1,5 dl szójatej
- ✓ 2 evőkanál alacsony zsírtartalmú natúr joghurt
- ✓ 1 evőkanál tört török mogyoró
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze.

BANÁNOS SÜTEMÉNY ÍZŰ SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű italpor
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ Egy nagyon érett banán fele
- ✓ 1/8 evőkanál dió vagy mandula aroma
- ✓ Néhány csepp vanília-kivonat
- ✓ Egy csipet fahéj
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.



ANANÁSZ-NARANCS-KÓKUSZ SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű ital por
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 1 pohár (20 dkg) darabolt, mélyhűtött ananász
- ✓ 1/8 evőkanál kókusz kivonat
- ✓ 1/4 evőkanál narancs kivonat
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.



CSOKOLÁDÉ-EPER SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 csokoládé ízű ital por
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 1 pohár (15 dkg) mélyhűtött egész eper
- ✓ Pár csepp vanília-kivonat
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.

NARANCS SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű ital por
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félszíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 3 evőkanál fagyasztott narancslé-sűrítmény
- ✓ 1/4 evőkanál vanília-kivonat
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.

MANDARIN-MANGÓ SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű ital por
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félszíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 1/2 pohár (75 gramm) darabolt mangó
- ✓ 1/2 csésze konzerv mandarin, lecsepegtetve
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.

CSUPA-GYÜMÖLCS SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű italpor
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 1/3 csésze (kb. 42 gramm) félszíros tejpor
- ✓ 1 csésze (2,5 dl) alacsony kalóriatartalmú vörösáfonya lé
- ✓ 1 pohár (15 dkg) mélyhűtött bogyós gyümölcs keverék
- ✓ Pár csepp vanília-kivonat 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.



ALMÁS PITE ÍZŰ SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű ital por
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 1 pohár (15 dkg) szeletelt fagyasztott alma
- ✓ Néhány csipet fahéj, szerecsendió és szegfűszeg
- ✓ 1/4 evőkanál vanília-kivonat
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.



CAFÉ MOKKA SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű italpor
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehére-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 1/2 közepes banán
- ✓ 2 evőkanál instant kávé granulátum
- ✓ Egy csipet fahéj
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.

MANDULÁS ÓSZIBARACK SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű ital por
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 1 pohár (15 dkg) szeletelt őszibarack Pár csipet őrölt gyömbér
- ✓ 1/4 evőkanál mandulakivonat
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.

MANDULÁS ÓSZIBARACK SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű ital por
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 2,5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 1 pohár (15 dkg) szeletelt őszibarack Pár csipet őrölt gyömbér
- ✓ 1/4 evőkanál mandulakivonat 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.



FEKETE-ÉS VÖRÖSÁFONY ÁS SHAKE

- ✓ 2 evőkanál Formula 1 vanília ízű italpor
- ✓ 2 evőkanál Herbalife Személyre Szabott Fehérje-koncentrátum
- ✓ 1/3 csésze (kb. 42 gramm) félzsíros tejpor
- ✓ 1 csésze (2,5 dl) alacsony kalóriatartalmú vörösáfonya lé
- ✓ 1 csésze (kb. 155 gramm) fagyasztott fekete áfonya
- ✓ Néhány csepp narancs kivonat
- ✓ 4 jégkocka
- ✓ Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és alaposan keverjük össze, amíg a jég kockák teljesen össze nem törnek.

HERBALIFE FORMULA 1 PITE· ALAP RECEPT

- ✓ 3/4 csésze (kb. 90 gramm) Formula 1 italpor (bármilyen ízű)
- ✓ 5 dl félzsíros tej vagy natúr szójatej
- ✓ 1 kis csomag cukormentes vagy cukorral készült instant pudingpor
- ✓ 1 kész pite alap
- ✓ Keverd simára a Formula 1 Shake ital port a félzsíros tejjel vagy szójatejjel. Add hozzá a pudingot és keverd jól össze. Tedd bele a kész pitealapot egy nylon szatyorba és törd jól össze. Nyomkodj egy evőkanálnyi tésztát egy 250 grammos tál aljába. Mérj ki 1/2 csészényit (kb. 125 ml) a krémből és tedd a tésztát tetejére. Adj hozzá 1 evőkanál tejszínhabot és fedd be. Hat pite lesz belőle.
- ✓ Elkészítheted a saját változataidat a különböző ízesítésű Herbalife® Formula 1 Shake ital porok és desszertporok felhasználásával és díszítheted különböző gyümölcsökkel. Jól fagyasztható, így készíthetsz különböző ízben és beteheted a mélyhűtőbe. Egy étkezést helyettesítéseként kényeztesd vele magad néha és mindenképpen egy adag gyümölccsel együtt fogyaszd (akár mellé, akár díszítésként).

HERBALIFE FORMULA 1 ZABKÁSÁVAL

- ✓ 2 kanál Formula 1 Shake italpor (bármilyen ízesítés)
- ✓ 1/3 csésze száraz zabpehely (kb. 30 gramm)
- ✓ 1,5-2 dl félzsíros tej
- ✓ Főzd meg a száraz zabpehelyt a félzsíros tejben, és aztán keverd hozzá a Formula 1 Shake ital port.
- ✓ Egy adag= 1 étkezés

HERBALIFE FORMULA 1 ÉS JOGHURT

- ✓ Keverd bele 2 kanál Formula 1 Shake italport (bármilyen ízű) 2,5 dl alacsony zsírtartalmú joghurtba (bármilyen ízű) és fogyaszd egészséggel!
- ✓ Egy adag = 1 étkezés

JUHARSZIRUPOS - PEKÁNDIÓS SZELET

- ✓ 1 csésze (kb. 125 gramm) Formula 1 vanília ízű ital por
- ✓ 1 csésze (kb. 90 gramm) száraz zabpehely
- ✓ 1/2 csésze (kb. 130 gramm) mogyoróvaj
- ✓ 1/2 csésze tiszta juharszirup
- ✓ 1-2 kupak juhar aroma
- ✓ 1/2 csésze (kb. 60 gramm) darabolt pekándió
- ✓ Keverd össze az összes hozzávalót és nyomkodd bele a masszát egy 20x20 cm-es tepsibe.
- ✓ Vágd föl 16 darabra.
- ✓ Egy adag=egy étkezés

Egészséges reggeli - érezd magad jól és tartsd kordában a súlyodat!

~~--EGYOLDALÚ REGGELI~~

Reggel az olyan egyszerű szénhidrátok, mint a cukros finomított gabonapelyhek, a fehér kenyér és a pirítós lehet, hogy adnak egy kis energiát és csillapítják az éhséged, de a hatás nem tartós. A tested válasza, hogy a vércukorszint leesik. Ezen kívül a többi, a tested megfelelő működéséhez szükséges tápanyag is hiányzik, mint például a protein, rostok, vitaminok és ásványi sók, és az egészséges telítetlen zsírsavak. Ennek eredményeképpen rövid idő elteltével fáradtnak érezd magad, elveszted a koncentrációképesedtet, és újra éhesnek érezd magad ebéd előtt, még több szénhidrátra vágysz. Ha beadod a derekad, akkor ez ördögi körré válik. Az energiaszint ismételt hirtelen emelkedése és esése felborítja a szervezet egyensúlyát és ennek eredményeképpen hosszú távon hatással van a súlyodra és közérzetedre.

~~- A REGGELI KIHAGYÁSA~~

Lehet, hogy reggel nem érezd magad éhesnek, vagy esetleg nincs időd enni. A reggeli kihagyásának azonban kellemetlen következményei vannak. A szervezeted megpróbál a megfelelő működéshez szükséges tápanyag-és víztartalékokra támaszkodni, amelyek azonban az éjszaka folyamán megcsappantak. Ha nem eszel semmit, valószínű, hogy kicsit később fáradt és éhes leszel, és olyanok után fogsz vágyakozni, mint a csokoládé, az édes kávé vagy kekszek azért, hogy energiát nyerj és megemeld a vércukorszinted. Ebben az esetben is ennek az ördögi körnek a túl magas és túl alacsony értékei hosszú távon befolyásolhatják a súlyod és a közérzeted.

✓ KIEGYENSÚLYOZOTT FEHÉRJE ALAPÚ REGGELI

Ez a reggeli hosszú ideig felhasználható tápanyagokkal, vízzel és energiával látja el a szervezetedet. Az egészséges fehérjét tartalmazó reggeli segít, hogy hosszabb ideig elégedettnek érezd magad és elkerüld a délelőtti nassolást. Egy jól kiegyensúlyozott reggeli, amely elegendő energiát és megfelelő tápanyagokat biztosít, hozzásegítheti a szervezeted ahhoz, hogy egésznap egyensúlyba maradjon és hosszú távon jelentős mértékben hozzájáruljon a jobb testsúlykontrollhoz és a jó közérzethez.

TÁPANYAG KÖZPONTÚ ÉTREND

A Tápanyagközpontú Étrend, azaz a sejtszintű táplálkozás segítségével az egészséges tápanyagok táplálják a sejtjeidet az általunk kialakított kivételes tápanyag-kombinációkkal, amelyek vitaminokat, antioxidánsokat, és ásványi anyagokat tartalmaznak, amik támogatják a sejtek működését. Így a termékeink egészséges tápanyagokat juttatnak a sejtekbe az egész testben az egészséges étrend részeként. A sejtek az emberi test alapegységei, amelyek biztosítják az energiát minden tevékenységhez - a gondolkodástól a növekedésig.

A Herbalife ezt a Sejtszintű Táplálkozást egyedi, tudományos formulákon keresztül a legmagasabb szintre fejleszti. Ezek a formulák a kiváló minőségű összetevők gondosan összeállított keverékéből és azok tápértékének megőrzésére használt módszerekből állnak. Személyre szabjuk a programjainkat annak érdekében, hogy minden egyes ember igényét kielégítsük ... **ez a Herbalife megkülönböztető előnye.**



4. Zsírok

NÉZD MEG A CÍMKÉT

írta Susan Bowerman

Paradicsom krémleves 400 gramm

Tápérték

| | 100 g | 1/2 doboz |
|----------------------|---------|-----------|
| Energiatartalom - kJ | 237 kJ | 475 kJ |
| - kcal (Kalória) | 57 kcal | 113 kcal |
| Fehérje | 0,9 g | 1,8 g |
| Szénhidrát | 6,6 g | 13,3 g |
| (amelyből cukor) | (4,9 g) | (9,8 g) |
| Zsír | 3,0 g | 5,9 |
| (amelyből telített) | (0,2 g) | (0,4 g) |
| Rost | 0,4 g | 0,8 g |
| Nátrium | 0,3 g | 0,6 g |
| Nátrium-egyenérték | 0,7 g | 1,4 g |

Az egyik legfontosabb képesség, amit mesterien elsajátíthatsz az, hogyan kell úgy elolvasni egy tájékoztató címkét úgy, hogy pontosan tudd, mit tartalmaznak az ételek.

Nézzük meg a fenti példát és vegyük sorra az információkat fentről lefelé ...

Tápérték 100g-ra és adagonként:

Erre nagyon figyelj oda! Sokan azt feltételezik, hogy a kis csomagos édes kekszek, sós kekszek, vagy közepes méretű konzervek és zacskók egyetlen adagot tartalmaznak. Azonban lehet, hogy nem ez a helyzet. A példában a konzervdoboz két 200 grammos adagot tartalmaz, de a tápérték a jobb oldali oszlopban csak egy adagra vonatkozik, ami az űrtartalom felének felel meg.

Kalóriák, Zsír, Szénhidrát és Fehérje:

Mint minden más tápanyag esetében is, a jobb oldali oszlopban található számok az egy adagra vonatkozó értékek. Ebben a példában egy adag paradicsom krémleves 113 kalóriát tartalmaz. Azonban, ha az egész dobozzal

elfogyasztod (két adag), akkor már 226 kalóriát vittél be. Ez a címke azt is leírja, hogy a zsírokból mennyi a telített zsír.

A "szénhidrát" szintén az adagonkénti értékeket adja meg. Tartsd észben, hogy ez a természetes eredetűeket is magában foglalja, mint például a tejben vagy a gyümölcsben lévő természetes cukor, tehát nem mindig könnyű megmondani a "cukor" elnevezésű sor alapján, honnan származik a cukor anélkül, hogy megnéznénk az összetevők listáját. Ha egy gabonapehelyben kevés hozzáadott cukor van - de tartalmaz mazsolát - lehet, hogy a cukortartalom magasnak tűnik, de természetes gyümölcscukorból származik.

Ellenőrizd a cukrot az összetevők listáján! A hozzáadott cukornak rajta kell lennie az összetevők listáján, ami mindig a legnagyobb arányú összetevővel kezdődik. Figyelj oda a szóhasználatra, amivel a hozzáadott cukrokat leírják, mint például szukróz, glükóz, fruktóz, maltóz, hidrolizált keményítő, invert cukor, kukoricaszirup és méz. Ha ezek közül valamelyiket a lista elején látod, akkor tudod, hogy a termék valószínűleg sok hozzáadott cukrot tartalmaz.

Az élelmiszergyártók néha többféle édesítőt használnak egy termékben - mindegyiket kis mennyiségben - így az összetevők "el vannak hintve" a listában, de összesítve gyakran jelentős mennyiséget képviselnek.

A rost és a cukrok beletartoznak az összesített szénhidrátmennyiségbe. Egy adagonként legalább 5 gramm rostot tartalmazó étel megfelelő rostforrásnak számít.

Ajánlott napi bevitel (ROA):

Néha az ajánlott napi bevitel is fel van tüntetve az ételek címkéin. Ezek standard értékek, amelyeket élelmiszereken elhelyezett címkékhez határoztak meg. Hasznos lehet összehasonlítani az adott ételben található tápanyagok mennyiségét az ajánlott napi mennyiséggel. Mivel bizonyos korcsoporthoz (és néha nemhez) tartozók megfelelő egészségi állapotához szükséges energia vagy tápanyagmennyiséget mutatnak, útmutatóként használhatók, de ne tekintsünk rájuk pontos ajánlott mennyiségként. Ennek ellenére ellenőrizni lehet ezeket az értékeket, hogy kiderüljön, hogy egy adott élelmiszernek, amelyikről tájékozódni szeretnél, magas vagy alacsony-e a tápanyagtartalma.

Íme néhány dolog, amire oda kell figyelni, amikor az élelmiszerek tájékoztató címkéjét tanulmányozod:

- ✓ Minden 5 gramm zsír egy teáskanálnyi zsírnak felel meg (vagy egy darabka vajnak). A fenti példában minden adag leves 5,9 gramm zsírt tartalmaz - az kb. egy teáskanál vagy egy darab vaj adagonként. Ha elfogyasztod az egész dobozzal (két adag), akkor két darab vajnak megfelelő mennyiségű zsírt eszel meg!
- ✓ Minden 4 gramm cukor egyenlő egy teáskanálnyi mennyiséggel. A fenti leves 9,8 grammot tartalmaz adagonként, vagyis kicsit több mint két teáskanálnyi. Egy fél liter édesített tea azonban akár 30 grammot is tartalmazhat adagonként (egy palackban 2 adag van). Ha megiszod az egész üveggel, 60 gramm cukrot fogyasztasz el- az 15 teáskanál, vagyis 5 evőkanál!

A TELJES IGAZSÁG A ZSÍROKRÓL

írta Susan Bowerman

Az étrendben elfogyasztott zsír valószínűleg az egyik legzavarosabb kérdés az emberek számára. Együnk kevesebbet? Vagy többet az "egészséges" zsírokból? A válasz valahol félúton van. Ideális esetben csupán akkora mennyiségre van szükségünk, amire az ételek megízésítéséhez szükség van és tanácsos a legegészségesebb zsírokat kiválasztani. Minden evőkanálnyi zsír, a forrástól függetlenül, körülbelül 120 kalóriát tartalmaz, tehát a legtöbb ember nem fogyaszthatja (és nem is ajánlatos) mértéktelenül. Íme néhány dolog, amit érdemes észben tartani:

- ✓ A zsírokat telített, többszörösen telítetlen vagy egyszeresen telítetlen zsírokra csoportosíthatjuk attól függően, hogy melyik zsírsavból tartalmaznak a legtöbbet.
- ✓ Általában a telített zsírok (megtalálhatók állati eredetű termékekben, mint például hús, sajt és fagylalt, valamint hidrogénezett növényi olajokban is) jellemző módon emelik a vér koleszterinszintjét. A hidrogénezett növényi olajok feldolgozása során, aminek következtében szobahőmérsékleten sűrűbbé válnak, transzszsírsavak keletkeznek, amelyek szintén emelik a vér koleszterinszintjét és fogyasztásukat tanácsos elkerülni.
- ✓ A többszörösen telítetlen zsírsavak lehetnek "jók" vagy "rosszak" attól függően, hogy főként Omega-6 vagy Omega-3 zsírokat tartalmaznak.
- ✓ Étrendünkre jellemző, hogy túl sok Omega-6 zsírsavat és nem elég Omega-3 zsírsavat tartalmaz.
- ✓ Az egyszeresen telítetlen zsírsavak megtalálhatók az olívaolajban és az avokádóban. Ezek "egészséges" zsírok és mértékletesen fogyaszthatók.
- ✓ Az olívaolaj egészséges alapanyag a főzéshez alacsony és közepes hőfokon vagy hidegen felhasználva. Ha az íze számodra túl markáns, vásárolhatsz "light" olíva olajat, amely ugyanannyi kalóriát tartalmaz, mint a többi olívaolaj, de az íze enyhébb.

A zsírfogyasztás csökkentésére:

- ✓ Próbáld ki a főzőspray használatát az ételek párolásakor, vagy borban és levesalapban is párolhatsz.
- ✓ Használd a magas zsírtartalmú élelmiszerek - például tejtermékek, szendvicskrémek és öntetek csökkentett zsírtartalmú változatát.
- ✓ Ha odafigyelsz a kalóriákra, jegyezd meg, hogy a pékáruk és sütemények alacsony zsírtartalmú vagy zsírmentes változatai gyakran ugyannyi kalóriát tartalmaznak, mint az eredeti változat. Sok esetben a zsírt cukorral helyettesítik, ami megnöveli a kalóriatartalmat.
- ✓ Kerüld el a zsíros húsokat, mint például a steak, zsíros darált hús, karaj és a kolbászfélék. A fehérjebevitel érdekében fogyassz több szárnyas mell részt, halat, kagylót, tojásfehérjét, alacsony zsírtartalmú tejterméket és szójából készült termékeket, amelyek sokkal kevesebb zsírt tartalmaznak, mint a vörös húsok.
- ✓ Ha lehet, kerüld a tenyészett lazacot. A tenyészett lazac zsírosabb, mint a vad lazac, és a többletzsír, amit tartalmaz nem az "egészséges" zsír. A tévhitekkel ellentétben a kagyló koleszterintartalma nem magas és kiváló fehérjeforrás, valamint nagyon kevés zsírt tartalmaz.
- ✓ Ízesítsd az ételeket inkább fűszernövényekkel, por alakú fűszerekkel, citrommal, vöröshagymával, fokhagymával, chili paprikával és más ízesítőkkal a nehéz szószok, mártások és a vaj helyett.
- ✓ Amikor étteremben étkezel, próbáld meg okosan választani. A szószok és mártások mennyiségét csökkentsd a minimumra és rendelj grillezett, főtt, párolt, roston vagy sütőben sült húst, halat vagy szárnyast. Néhányan inkább kihagyják az ételek szénhidrátot tartalmazó részét, különösen, ha valószínűleg zsíros, és inkább dupla adag zöldséget kérnek.
- ✓ A salátaöntetet külön kérd, azért, hogy ellenőrizhesd, mennyit eszel belőle. Az éttermekben a saláták gyakran úsznak a zsíros öntetekben.
- ✓ Desszertnek próbáld ki a gyümölcsöt vagy szorbetet a sütemények és fagylalt helyett.

EGÉSZSÉGES ÉS EGÉSZSÉGTELEN ZSÍROK

írta Luigi Gratton, M.P.H.

Az omega-3 és omega-6 zsírsavak

A sokféle zsírsav közül a két típus, ami úgy tűnik, hogy manapság sokat szerepel az újságcikkek címeiben Omega-3 és az Omega-6 zsírsavak. Az Omega-3 zsírsavak megtalálhatók a halban és a lenmagban, míg az Omega-6 zsírsavak a kukoricában és a búzában. A táplálkozástudományi antropológusok úgy vélik, hogy az ősemberek étrendjében ez a kétfajta zsír viszonylag kiegyensúlyozott mennyiségben volt jelen. Mindkettő fontos és az egymáshoz viszonyított egészséges arányuk meghatározza az egészségi állapotot.



Az Omega-3 zsírsavak megtalálhatók a tengeri növényekben is, mint például a tengeri algában. A halak megeszik az Omega-3-ban gazdag algát, és elraktározzák az egészséges zsírokat, mi pedig megesszük a halakat, és szintén elraktározzuk az egészséges zsírokat. Ismét láthatjuk mennyire igaz az "az vagy, amit megeszel" kifejezés. Az Omega-3 zsírsavak megtalálhatók a fűben is, amit természetesen sok állat fagyaszt. A tehének legelés közben megeszik a fűvet a mezőkön, elraktározzák az egészséges zsírokat

és így jutunk mi az egészséges zsírokban gazdag marhahúshoz.

Az élelmiszer-ellátás átalakulása lényegesen megváltoztatta ezt a folyamatot. Ma az Egyesült Államokban a legtöbb szarvasmarhát kukoricával etetik azért, hogy gyorsabban elérjék az élelmiszeripari felhasználáshoz szükséges súlyt. A természet nem így alkotta meg ezt a folyamatot. Tehát, ismét láthatjuk a természet törékeny egyensúlyának megzavarását.

AZ ÉTELEK MENNYISÉGE SZÁMÍT

írta Luigi Gratton, M.P.H.

Sokunk számára az egészséges testsúly elérése és fenntartása során az egyik legfontosabb cél az, hogy megtanuljuk, hogyan kell kevesebbet enni. A probléma egyrészt az, hogy nincs reális elképzelésünk arról, hogy mekkora egy adag. A hatalmas étkezések, extra adagok és ingyenesen újratölthető üdítők korában a túlzottan bőséges étel és italméret lett a norma. Ráadásul, a fiatalunkban fölvetett étkezési szokásokat hogy nem baj, ha repetázunk, hogy mindent meg kell enni, ami a tányérunkon van, hogy az étkezést mindig desszert követi - nehéz lehet megváltoztatni. De a nehéz nem azt jelenti, hogy lehetetlen. Megtaníthatod a tested arra, hogy kevesebb mennyiséggel is elégedett legyen, ugyanúgy, ahogy ahhoz hozzászokott, hogy többre legyen szüksége. Próbáld ki a következő javaslatokat:

- ✓ Az ételeket tányérokra kiszedve tálald az asztalra kihelyezett tálalóedények helyett. Így kétszer is meggondolod majd, hogy egyél-e egy második adagot.
- ✓ Próbáld meg kisebb tányérokot vagy szépen díszített tálakat használni azért, hogy az ételadagok nagyobbak tűnjenek.
- ✓ Egyél lassan és élvezz minden falatot. Amikor túl gyorsan eszel, az agyad már csak akkor kapja meg a jelzést, hogy tele vagy, amikor már túl későn és már túletted magad.
- ✓ Először az egészséges és alacsony kalóriatartalmú ételeket edd meg. Ezekből sokat ehetsz, anélkül, hogy túl sok kalóriát vinnél be. A partikon először a zöldség tálakat célozd meg.
- ✓ Evés közben az ételre és a társaságra figyelj. Evés közben a tévénézés, olvasás vagy munka elvonhatja a figyelmed. Így rövid idő alatt sokkal többet eszel, mint amennyit akarsz.
- ✓ Már akkor hagyd abba az evést, amikor elkezdted tele érezni magad. Nem muszáj mindent megenned, ami a tányérodon van.
- ✓ Ha még mindig éhes vagy, miután mindent megettél a tányérodrol, várj 20 percet, és ha akkor még mindig éhes vagy, rágcsálj valamit, aminek a kalóriatartalma alacsony, például friss zöldséget vagy gyümölcsöt.
- ✓ Amikor rendelsz az étteremben, kérj egy dobozt a maradéknak. Amikor ki hozzák az ételt, egy részét tedd át a dobozba. Vagy kérd azt, hogy felszolgálás előtt az étel felét tegyék bele a dobozba. Az éttermi adagok kétszer vagy háromszor nagyobbak is lehetnek annál, amire neked szükséged van.

BÁNJ BÖLCSEN AZ ADAGOK MÉRETÉVEL

EGY ADAG MEGFELEL:

Egy közepes méretű gyümölcsnek (teniszlabda méretű, ökölnyi vagy villanykörte méretű). Javaslatok:

- ✓ Ébredéskor egyél meg egy narancsot reggelire!
- ✓ Az ebédedhez édes ropogtatnivalóként fogyassz el egy almát!
- ✓ Egy körte gyors és könnyű desszert.

Fél csésze (kb.60-80 gramm) főtt, mélyhűtött vagy konzerv zöldségnek vagy gyümölcsnek (kisebb, mint egy tonhalkonzerv doboza). Javaslatok:

- ✓ Kapj be néhány bébirépat nassolnivalóként.
- ✓ Rendelj gombás, hagymás, paprikás, brokkolis vagy spenótos pizzát - ez több mint egy adag.
- ✓ Tegyél szeletelt konzerv őszibarackot vagy bogyós gyümölcsöket az alacsony zsírtartalmú jégkrémhez.

Egy csésze (kb. 150 gramm) nyers levélzöldségnek (egy maréknyi zöldség egy adagnak számít). Javaslatok:

- ✓ Tegyél egy maréknyi zsenge spenótlevelet a szendvicsedbe.
- ✓ Ebédre egyél egy vegyes salátát egy szelet zöldséges pizzával.
- ✓ A gyors salátákhoz tarts megmosott salátát a hűtőben.

1/2 csésze (kb. 70-90 gramm) főtt száraz borsónak vagy babnak (ez is kisebb, mint egy doboz tonhalkonzerv). Javaslatok:

- ✓ Adj konzerv vagy fagyasztott babot a zöldségleveshez.
- ✓ Készíts salátát nagyhüvelyű holdbab, vörös veteménybab vagy zsenge zöldbab, felkockázott hagyma és olaszos salátaöntet felhasználásával.
- ✓ Keverj tarkababot vagy garbanzo babot a zöldsalátához.

GYORS TIPP: Amikor étteremben étkezel, tekints más szemmel a tányérodát megszépítő díszítésre: Edd meg! Kóstold meg azt a narancsszeletet és különösen a petrezselymet! A petrezselyem nemcsak a természetesen friss lehelet titka, hanem természetesen nagyon tápláló is.

Forrás: www.5aday.org

JÁTÉK: ELFERDÍTETT ADAGOK

Az adagok mérete - az az étel mennyiség, amit egy étkezéskor vagy nassolásakor elfogyasztunk - az évek során megnőtt, azonban gyakran a feltüntetett irányadó adagméretek mégis sokkal, de sokkal kisebbek. Nézd meg mennyire vagy jó az adagok becslésében és azt is, hogy mennyit nőttek az évek során a szokásos adagok.

1. Hivatalosan egy adag főtt hús 10-12 dkg. Ennek az adagnak a helyes becslése az, ha úgy gondolkozunk, hogy ez körülbelül

- a. egy pakli kártya
- b. egy ponyvaregény
- c. egy videokazetta mérete.

2. Mennyivel nagyobb egy szokásos adag tészta összehasonlítva a javasolt 1 csészényi (kb. 14dkg) adaggal?

- a. másfélszerese
- b. kétszerese
- c. háromszorosa
- d. négyszerese

3. Húsz évvel ezelőtt egy átlagos sajtburgerben 335 kalória volt. Hány kalória van ma egy tipikus sajtburgerben?

- a.350
- b.450
- c.475
- d.525

4. Ha egy 30 grammos sajtot szeretnél elrágcsálni, akkor ez a darab sajt megfelelne

- a. egy gyufásdoboz
- b. egy tenyérfütyi
- c. egy hüvelykujjnyi
- d. egy rúd vaj méretének.

5. Egy adag sültburgonya hivatalosan kb. 200 kalóriát tartalmaz. Hány kalória van egy tipikus "nagy" adag sültburgonyában?

- a.325
- b.400
- c.450
- d.500

6. A pizza már nem csak egy kis vékony tészta szósszal és sajttal. Tele van rakva hússal és sajttal és némelyiknek még a tésztájában is van extra sajt. Az ajánlott adag egy szelet sajtos pizza, ami kb. 250 kalóriát tartalmaz. Megközelítőleg hány kalória van egy szelet "gazdagon megrakott" húsos, sajtos pizzában?

- a. 300
- b. 350
- c. 400
- d. 450

7. A moziban egy kis doboz vaj nélküli pattogatott kukorica kalóriaértéke kicsit kevesebb mint 300. Mennyi egy nagy vödör vajjas pattogatott kukorica kalóriatartalma?

- a. 400
- b. 500
- c. 600
- d. 800
- e. több mint 1000

8. Mennyivel nőtt átlagosan az adagok mérete az elmúlt 30 évben?

- a. 10%
- b. 15%
- c. 25-30%
- d. 75%

9. A főzés öröme (The Joy of Cooking) című amerikai szakácskönyv 1975-ös kiadása szerint a browie (csokoládés sütemény) receptből 30 szelet lesz. A szakácskönyv legújabb kiadása szerint ugyanez a recept hány szelet brownie-ra elég?

- a. 1
- b. 8
- c. 16
- d. 24
- e. 30

10. Melyik az a trükk, ami bizonyítottan segít az adagok méretét kordában tartani?

- a. Kisebb tányérok használata
- b. Magas, vékony poharak használata, alacsony és széles poharak helyett
- c. Teáskanállal enni leveses kanál helyett
- d. Olyan ételeket enni, amelyek ugyanolyan színűek
- e. A fentiek mindegyike

VÁLASZOK: ELFERDÍTETT ADAGOK

1. Hivatalosan egy adag főtt hús 10-12 dkg. Ennek az adagnak a helyes becslése az, ha úgy gondolkozunk, hogy ez körülbelül

- a. egy pakli kártya
- b. egy ponyvaregény
- c. egy videokazetta mérete.

2. Mennyivel nagyobb egy szokásos adag tészta összehasonlítva a javasolt 1 csészényi (kb. 14dkg) adaggal?

- a. másfélszerese
- b. kétszerese
- c. háromszorosa
- d. négyszerese

3. Húsz évvel ezelőtt egy átlagos sajtburgerben 335 kalória volt. Hány kalória van ma egy tipikus sajtburgerben?

- a. 350
- b. 450
- c. 475
- d. 525

4. Ha egy 30 grammos sajtot szeretnél elrágcsálni, akkor ez a darab sajt megfelelne

- a. egy gyufásdoboz
- b. egy tenyérynyi
- c. egy hüvelykujjnyi
- d. egy rúd vaj méretének.

5. Egy adag sültburgonya hivatalosan kb. 200 kalóriát tartalmaz. Hány kalória van egy tipikus "nagy" adag sültburgonyában?

- a. 325
- b. 400
- c. 450
- d. 500

6. A pizza már nem csak egy kis vékony tészta szósszal és sajttal. Tele van rakva hússal és sajttal és némelyiknek még a tésztájában is van extra sajt. Az ajánlott adag egy szelet sajtos pizza, ami kb. 250 kalóriát tartalmaz. Megközelítőleg hány kalória van egy szelet "gazdagon megrakott" húsos, sajtos pizzában?

- a. 300
- b. 350
- c. 400
- d. 450

7. A moziban egy kis doboz vaj nélküli pattogatott kukorica kalóriaértéke kicsit kevesebb mint 300. Mennyi egy nagy vödör vajos pattogatott kukorica kalóriatartalma?

- a. 400
- b. 500
- c. 600
- d. 800
- e. több mint 1000

8. Mennyivel nőtt átlagosan az adagok mérete az elmúlt 30 évben?

- a. 10%
- b. 15%
- c. 25-30%
- d. 75%

9. A főzés öröme (The Joy of Cooking) című amerikai szakácskönyv 1975-ös kiadása szerint a browie (csokoládés sütemény) receptből 30 szelet lesz. A szakácskönyv legújabb kiadása szerint ugyanez a recept hány szelet brownie-ra elég?

- a. 1
- b. 8
- c. 16
- d. 24
- e. 30

10. Melyik az a trükk, ami bizonyítottan segít az adagok méretét kordában tartani?

- a. Kisebb tányérok használata
- b. Magas, vékony poharak használata, alacsony és széles poharak helyett
- c. Teáskanállal enni leveses kanál helyett
- d. Olyan ételeket enni, amelyek ugyanolyan színűek
- e. A fentiek mindegyike



5. Egészséges emésztés

A súlykontroll az egészséges emésztéssel kezdődik

Az emésztőrendszered az egész szervezeted egyik legfontosabb része. Egy új felmérés szerint az embereket nagyon érdeklik az egészséges emésztéssel kapcsolatos kérdések. A megkérdezettek több mint 50 százaléka az elmúlt két évben többet kezdett el foglalkozni az egészséges emésztéssel. És legalább 80 százalék úgy érzi, fontos javítani az emésztésüket, annak ellenére, hogy nem túl sokat tesznek ezért!

HERBALIFE AZ EGÉSZSÉGES EMÉSZTÉSÉRT

Az egészséges emésztés az egészségünk más területeit - súly, energia és immunitás - is befolyásolhatja olyan módokon, amit talán el sem tudunk képzelni. Fontos, hogy megértsük az egészséges emésztés és az általános egészségi állapot közötti kapcsolatot.

A súlykontroll program leghatékonyabb alkalmazása érdekében az alaptermékekhez tartozó Herbalife Rost tablettával kezdj. A rostbevitel növelése érdekében lehetőség szerint válaszd a zöldségeket és gyümölcsöket és a teljes kiőrlésű gabonából készült ételeket.

MEGEMÉSZTHETŐ TÉNYEK

- ✓ Az emésztés és tápanyag felszívódás nagy része a vékonybélben történik.+
- ✓ Az emésztőrendszer egészsége hatással lehet a védekezőképességre.
- ✓ Amerika és Nyugat-Európa népességének legnagyobb része naponta csupán kb. 14 gramm rostot fogyaszt, míg az Orvostani Intézet (Institute of Medicine) az 50 év alatti férfiak számára 38 grammot és az ugyanezen korcsoporthoz tartozó nők számára 25 grammot javasol. +

TISZTULÁS ÉS TÁPANYAG FELSZÍVÓDÁS

A mindennapi élet során a testünk mérgezőanyagoknak lehet kitéve. Az egészséges emésztés fenntartása segítheti a szervezetedet a mérgezőanyagok kiürítésében.

A szervezeted tápanyag-felszívási és méregtelenítési képességének javítása támogatja a súlykontrollra irányuló erőfeszítéseidet. Javítsd a szervezeted tápanyagfelszívó képességét és az egészséges tisztulást, és meglátod, mennyit javul majd az általános egészségi állapotod.

+Forrás: Body: The Complete Human (2007), National Geographic

JÁTÉK: MIT TUDSZ AZ EGÉSZSÉGES EMÉSZTÉSRŐL?

1. Körülbelül milyen hosszú egy átlagos felnőtt emésztőrendszere (onnan, ahol az étel bemegy, odáig, ahol távozik)?
 - a. 1,5m
 - b. 3,6m
 - c. 9 m
 - d. 30 m
2. Általában mennyi idő alatt halad át az étel a gyomron és a vékonybélben?
 - a. 2 nap
 - b. 6-8 óra
 - c. 24 óra
 - d. 20 perc
3. Az alábbi ételek közül melyik okoz gyomorégést a legnagyobb valószínűséggel?
 - a. Csokoládé, paradicsomlé és menta
 - b. Chili paprika, citrom és gyömbér
 - c. Sör, burgonyaszirom és avokádókrém
 - d. Grapefruit, savanyú uborka és sajt
4. Mennyi nyálat termel a testünk naponta?
 - a. Kb. 1,25 dl
 - b. Kb. 2,5 dl
 - c. 2,5-5 dl
 - d. 5-15 dl
5. Akkor van szorulásod, ha:
 - a. Több mint egy nap telik el székletürítés nélkül
 - b. Nincs székletürítés minden étkezés után
 - c. A széklet kemény és nehezen távozik
 - d. Nem minden nap ugyanabban az időben ürítesz székletet
6. Az emésztési rendellenesség
 - a. Egy általános kifejezés a gyomorbántalomra
 - b. Magában foglal olyan tüneteket, mint a gyomorégés, hányinger, bűfögés és felfúvódás
 - c. Súlyosbodhat stressz hatására
 - d. A fentiek mindegyikét magában foglalja

7. Megközelítőleg mennyi ételt eszik meg egy átlagember egy év alatt?
- 500 kg
 - 180 kg
 - 1130kg
 - 360kg
8. A legtöbb gyomorfekély oka:
- Túl sok fűszeres étel fogyasztása éhgyomorra
 - A gyomornyálkahártya baktériumfertőzése
 - Elhízás
 - Túl sok szénsavas ital fogyasztása
9. Egy átlagos emberi gyomor megközelítőleg 12,5 dl ételt tud befogadni egyszerre. De a versenyevők sokkal többet is el tudnak fogyasztani. Hány hot dogot (kiflivel együtt) fogyasztott el a győztes Joey Chestnut 12 perc alatt egy 2007-ben Amerikában megrendezett hot dog evő versenyen?
- 66
 - 37
 - 42
 - 150
10. Az irritábilis bél szindrómát (IBS) nehéz diagnosztizálni, mert:
- A tünetek egyénenként változóak
 - Több férfinél alakul ki, mint nőnél és a férfiak nem járnak olyan gyakran orvoshoz
 - Hasmenést vagy szorulást is okozhat
 - Ugyanaz, mint a tejcukor-érzékenység
 - Az .a· és a .c· egyaránt igaz

VÁLASZOK: MIT TUDSZ AZ EGÉSZSÉGES EMÉSZTÉSRŐL?

1. Körülbelül milyen hosszú egy átlagos felnőtt emésztőrendszere (onnan, ahol az étel bemegy, odáig, ahol távozik)?
 - e. 1,5m
 - f. 3,6m
 - g. 9 m
 - h. 30 m
2. Általában mennyi idő alatt halad át az étel a gyomron és a vékonybélben?
 - a. 2 nap
 - b. 6-8 óra
 - c. 24 óra
 - d. 20 perc
3. Az alábbi ételek közül melyik okoz gyomorégést a legnagyobb valószínűséggel?
 - a. Csokoládé, paradicsomlé és menta
 - b. Chili paprika, citrom és gyömbér
 - c. Sör, burgonyaszírom és avokádókrém
 - d. Grapefruit, savanyú uborka és sajt
4. Mennyi nyálat termel a testünk naponta?
 - a. Kb. 1,25 dl
 - b. Kb. 2,5 dl
 - c. 2,5-5 dl
 - d. 5-15 dl
5. Akkor van szorulásod, ha:
 - a. Több mint egy nap telik el székletürítés nélkül
 - b. Nincs székletürítés minden étkezés után
 - c. A széklet kemény és nehezen távozik
 - d. Nem minden nap ugyanabban az időben ürítesz székletet
6. Az emésztési rendellenesség
 - a. Egy általános kifejezés a gyomorbántalomra
 - b. Magában foglal olyan tüneteket, mint a gyomorégés, hányinger, bűfögés és felfúvódás
 - c. Súlyosbodhat stressz hatására
 - d. A fentiek mindegyikét magában foglalja

7. Megközelítőleg mennyi ételt eszik meg egy átlagember egy év alatt?
- 500 kg
 - 180 kg
 - 1130kg
 - 360kg
8. A legtöbb gyomorfekély oka:
- Túl sok fűszeres étel fogyasztása éhgyomorra
 - A gyomornyálkahártya baktériumfertőzése
 - Elhízás
 - Túl sok szénsavas ital fogyasztása
9. Egy átlagos emberi gyomor megközelítőleg 12,5 dl ételt tud befogadni egyszerre. De a versenyezők sokkal többet is el tudnak fogyasztani. Hány hot dogot (kiflivel együtt) fogyasztott el a győztes Joey Chestnut 12 perc alatt egy 2007-ben Amerikában megrendezett hot dog evő versenyen?
- 66
 - 37
 - 42
 - 150
10. Az irritábilis bél szindrómát (IBS) nehéz diagnosztizálni, mert:
- A tünetek egyénenként változóak
 - Több férfinél alakul ki, mint nőnél és a férfiak nem járnak olyan gyakran orvoshoz
 - Hasmenést vagy szorulást is okozhat
 - Ugyanaz, mint a tejcukor-érzékenység
 - Az .a· és a .c· egyaránt igaz

EZT EMÉSZD MEG!

írta Luigi Gratton, MP.H.

Miért olyan fontos az egészséges emésztés?

A legtöbb embernek élete során valamikor már voltak emésztési problémái. Sok modern diétából hiányoznak a megfelelő tápanyagok, mint például a rost az egészséges, jó emésztésért. A rost alapvető a súlykontroll és az egészséges bélrendszer szempontjából, de a legtöbb ember a javasolt napi rostbevételnek csupán a felét fogyasztja el.

Mit tehetek azért, hogy növeljem a rostfogyasztásomat?

Mindig arra biztatom az embereket, hogy minden nap egyenek 5-7 adag gyümölcsöt vagy zöldséget a napi rostbevétel teljesítéséhez. Azonban tudom milyen nagy kihívást jelent ezt megtenni a modern étrend és a rohanó életstílus mellett. Ezért ajánlom a rost étrend-kiegészítők szedését, amelyek hozzájárulhatnak az emésztés rendszerességéhez és a telítettség érzéshez.

Az emésztőrendszer egészségének fenntartásához egészítsd ki az egészséges étrended sok rosttal és a Herbalife az egészséges emésztést támogató termékévei, a Rost tablettával.



6. Útmutató az éttermi étkezéshez

ELŐÉTELEK

Fogyaszd élvezettel a zöldség alapú leveseket, párolt tengeri ételeket vagy a frissen préselt gyümölcsleket. Próbáld meg elkerülni az olajban sült, sajtos vagy tejszínes előételeket.

KENYÉR ÉS ZSÖMLE

Inkább a teljes kiőrlésű vagy a rozskenyeret válaszd vaj nélkül. Szabj határt a kenyérfogyasztásodnak úgy, hogy megkéred a pincért, hogy vigye el a kenyérkosarat az asztalodról.

ALCOHOL

Az alkoholtartalmú italok gyakran sok plusz kalóriát tartalmaznak.

- Bor - 1,8 dl, 120 kalória
- Sör - 3,6 dl, 146 kalória
- Margarita - 2,4 dl, 400 kalória

A kalóriák csökkentéséhez próbáld ki a szódavizet vagy a csökkentett kalóriatartalmú sört.

ALACSONY ZSÍRTARTALOM

Gőzölt, sütőben sült, roston sült, főtt, bormártás, grillezett, wokban pirított, párolt. .. kifejezések és elkészítési módok.

MAGAS ZSÍRTARTALOM

Olajban sült, zsiradékban párolt, tésztában sült, tejszínes, tejszínes mártás, sajtszósz, olajban pácolt, különleges mártás, ropogós ... kifejezések és elkészítési módok.

SALÁTÁK

Sok rejtett zsírt és kalóriát tartalmazhatnak. Rendelj inkább alacsony zsírtartalmú öntetet külön tálalva. Figyelj oda a magas zsírtartalmú extra hozzávalókra, mint például a szalonna, sajt, felvágottak és majonézes saláták. Kerüld a ropogós tésztákat és ehető kelyheket, amelyekben egyes salátákat felszolgálnak.

FŐÉTELEK

Válassz olyan húsételeket, amelyek adagmérete legfeljebb 180 gramm. A hal és szárnyas mell kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a vörös húsok. Kérd meg a pincért, hogy vaj, margarin, tejföl vagy sajt nélkül szolgálja fel a főételt, és a mártásokat kérd külön tálalva.

DESSZERT

A desszert megkoronázhatja, vagy lerombolhatja az étkezést. Mellőzd a magas kalóriatartalmú desszerteket és válassz friss gyümölcsöt vagy szorbetet, vagy igyál egy koffeinmentes kávét vagy gyógyteát.

TIPPEK A SIKERHEZ

- Egyél egy almát vagy igyál egy pohár vizet mielőtt elindulsz az étterembe, hogy visszafogd az étvágyad.
- Az alkohol növelheti az étvágyat. Mérsékeld a fogyasztást.
- Kérd meg a pincért, hogy vigye el a tányérod, amint befejezted az evést.

Emlékezz arra, hogy nem kell mindent megenned, ami a tányérodon van. Csak addig egyél, amíg el nem éred a telítettség érzést. Ha tele vagy és még mindig van étel a tányérodon, kérj egy dobozt a maradéknak, és másnap megeheted.



ÚTMUTATÓ A RENDELÉSHEZ

- Az olajban sült ételek helyett kérj olyat, ami sütőben sült, gőzölt, párolt vagy grillezett.
- Egy főétel helyett inkább rendelj két előételt, vagy egy levest és egy salátát.
- Felezz meg egy nagy ételadagot valakivel a társaságban és rendelj még egy salátát vagy zöldséget.
- Ha az adagok nagyok, kerüld el a kísértést, hogy mindent megegyél a tányérodrol; kérj egy dobozt a maradéknak.
- Kérdd a szószokat és mártásokat külön tálalva.
- Ha bizonytalan vagy, kérdezz az elkészítési módokról.
- Kérdd, hogy vaj vagy olaj helyett a séf inkább borban készítse el az ételt.
- Rendelj dupla adag zöldséget a rizs vagy burgonya helyettesítésére.

FŐZÉSI MÓDOK

Példa:

- 30 dkg burgonya, 200 kalória
- 30 dkg sütőben sült burgonya egy kis darab vajjal, 235 kalória
- Egy nagy adag sültburgonya, 400 kalória
- Egy nagy héjában sült burgonya chilivel és sajttal, 630 kalória

Az útmutató betartása segíthet olyan változtatásokat véghez vinni, amelyek lehetővé teszik, hogy beépítsd az új étkezési szokásokat az életstílusodba. Minél következetesebb vagy a változtatásokkal, annál nagyobb az esélye, hogy eléred a céljaidat.

*a tápértékek hozzávetőlegesek és márkánként és termékenként eltérhetnek.

GYORSÉTERMI ŐRÜLET

Sokunk számára, amikor étterembe megyünk enni, nagy a kísértés, hogy kicsit elengedjük magunkat. Néha azt gondoljuk: "Kifizettem, úgyhogy meg is eszem", vagy megjutalmazzuk magunkat egy kemény vagy nehéz nap után. De ha viszonylag gyakran eszünk étteremben, akkor a választásaink jelentősen befolyásolják a teljes étrendünket. Vessünk egy pillantást az alábbi példákra és nézzük meg, hogyan lehet lefaragni a zsírból és a kalóriákból a kedvenc helyeinken.

Ennek a hétnek a tippje az, hogy válassz egészségesebben az éttermekben. Ha megnézed az alábbi táblázatot, láthatod, hogyan helyettesítheted a zsíros ételeket alacsony kalóriatartalmú változatokkal. Hasonló változtatásokat próbálhatsz ki kedvenc helyeiden és sok étteremhálózat a tápérték adatokat az interneten is megadja, hogy segítsen előre tervezni. Csak azért mert gyorsétel nem kell, hogy egészségtelen is legyen.

| GYORSÉTEL | HA EZT VÁLASZTOD | ENNYIT ESZEL | HA EZT VÁLASZTOD HELYETTE | ENNYIT ESZEL | ÉS ENNYIT LEFARAGSZ |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Indiai | Csirke tikka és egy nagy szénsavas üdítő | Kalória: 1134 Zsír: 40,8 g | Csípős töltött lazacszeletek ropogós salátával és light vianigratte öntettel, és gyógytea vagy víz | Kalória: 215 Zsír: 10,9 g | Kalória: 919 Zsír: 29,9 g |
| Távol-keleti | Édes-savanyú csirke tojásos sült rizzsel, tavaszi tekerccsel, és nagy szénsavas üdítő | Kalória: 975 Zsír: 24,1 g | Grillezett csirkemell salátaágyon light öntettel, és gyógytea vagy víz | Kalória: 205 Zsír: 5,2 g | Kalória: 770 Zsír: 18,9 g |
| Olasz | Egy szelet sajtos pizza+ egy szelet kolbászos pizza és egy üdítő | Kalória: 1134 Zsír: 40,8 g | 2 szelet vegetáriánus pizza, idénysaláta light öntettel, és gyógytea vagy víz és egy gyümölcssaláta | Kalória: 347 Zsír: 6,6 g | Kalória: 379 Zsír: 15,4 g |
| Hamburger | Egy dupla hamburger sajttal, nagy adag sültburgonya és nagy üdítő | Kalória: 1160 Zsír: 47 g | Grillcsirke saláta light öntettel, cukormentes üdítővel vagy vízzel | Kalória: 285 Zsír: 12 g | Kalória: 875 Zsír: 35 g |

| | | | | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Szendvicsek | Paradicsomszószos húsgombócok búzakenyérben sajttal és salátával, és egy nagy üdítő | Kalória: 730 Zsír: 22,4 g | Alacsony zsírtartalmú sonkával készült szendvics búzakenyéren | Kalória: 262 Zsír: 4,5 g | Kalória: 468 Zsír: 17,9 g |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|



JÁTÉK: AZ ÉTTERMI ÉTKEZÉS CSÍNJA-BÍNJA

Az alábbi kérdéseknél képzelj el magad a különböző helyzetekben és dönts el mindegyik esetben, hogy melyik lenne a legjobb választás!

1. Úgy döntesz, hogy mexikói étterembe mész. Melyik étel lenne a legjobb választás?

- a. Taco saláta {darált hús, sajt, bab, zöldsaláta, paradicsom, tejföl, avokádókrém és vagy taco szósz - a ford.}
- b. Zöldséges quesadilla {zöldség ek, sajt, kukoricalepény}
- c. Grillcsirkés puha taco salsa és avokádókrém

2. Kávézni mész egy baráttal. Úgy döntesz, hogy nem reggelizel, hogy ehess valamit a kávéházban. Mi lenne a legjobb választás számodra?

- a. Alacsony zsírtartalmú muffin és forró csokoládé alacsony zsírtartalmú tejből
- b. Egy fél pirított briós light krémsajttal és egy kis tejes kávé alacsony zsírtartalmú tejjel
- c. Egy szelet kávé torta és fekete kávé cukor és tej nélkül

3. Sietsz és úgy döntesz, hogy megállsz a legközelebbi gyorsétteremnél. Mi lenne a legjobb választás számodra?

- a. Halas szendvics majonéz és diétás szénsavas üdítő
- b. Hamburger csak mustárral és ketchuppal, jeges tea és egy gyerek tölcséres fagyi
- c. Zöldsaláta két csomag ezersziget öntettel és jeges tea

4. A munkahelyeden elhelyezett édesség automata hívogat. Mi lenne a legjobb választás?

- a. Egy zacskó sütőben sült ropogós burgonyaszírom
- b. Egy müzli szelet
- c. Egy zacskó diákcsemege (az amerikai változat gyakran csokoládét is tartalmaz- a ford.)

5. Egész napi vásárlás után egy kínai kifőzde ajánlata csábít. Melyik lenne a legjobb választás?

- a. Wokban sült zöldséges tészta
- b. Marhahús és brokkoli egy fél csésze gőzölt rizzsel
- c. tavaszi tekercs egy tál wonton levestel (kínai leves darált hússal töltött tésztabatyukkal)

6. Olyan barátokat viszel vacsorázni, akik odafigyelnek a kalóriákra. Valószínűleg hol találod a legegészségesebb ételeket?

- a. Egy görög étteremben
- b. Egy francia étteremben
- c. Egy indiai étteremben



7. Az alábbi előételek közül melyik lenne a legegészségesebb módja az étkezés kezdésének?

- a. Csirke szárnyak barbecue szósszal
- b. Spenótkrém kétszersülttel
- c. Szeletelt paradicsom mozzarellával és bazsalikommal

8. Mivel egészséges ételeket választottál az étkezéshez, úgy döntesz, hogy desszertet is eszel. Az alábbiak közül melyik tartalmazza a legkevesebb kalóriát?
- Egy szelet epres sajtorta
 - Egy gombóc fagyalt bogyós gyümölcsökkel és egy pár csepp csokoládéöntettel
 - Egy szelet répatorta
9. Nyaraláson vagy és ideje megrohamozni a svédasztalos reggelit a hotelben. Mi lenne a legjobb étel számodra?
- Két nagy palacsinta vaj nélkül (csak sziruppal) és egy pohár narancslé
 - Rántotta két tojásból felkockázott sonkával és valamilyen friss gyümölcs
 - Egy tál mézzel és barna cukorral bevont ropogós gabonapehely magvakkal) mazsolával és alacsony zsírtartalmú tejjel, és egy pohár vörösfonya lé
10. Kerti grillpartin vagy és hatalmas választék van köretekből, amit a barbecue szószban sült csirke mellé választhatsz. Az alábbi csoportok közül melyik lenne a legjobb választás?
- Gyümölcssaláta, burgonyasaláta és hagyományos káposztasaláta (amerikai és brit változata majonézzel és sajttal készül- a ford.)
 - Uborka vinaigrette öntettel, sültbab és grillezett paprika
 - Barbecue szószban grillezett csöves kukorica, spenótkrém és saláta Ezersziget öntettel

VÁLASZOK: AZ ÉTTERMI ÉTKEZÉS CSÍNJA-BÍNJA

Az. alábbi kérdéseknél képzelj el magad a különböző helyzetekben és dönts el mindegyik esetben, hogy melyik lenne a legjobb választás!

1. Úgy döntesz, hogy mexikói étterembe mész. Melyik étel lenne a legjobb választás?

- a. Taco saláta (darált hús, sajt, bab, zöldsaláta, paradicsom, tejföl, avokádókrém és vagy taco szósz - a ford.)
- b. Zöldséges quesadilla (zöldség ek, sajt, kukoricalepény)
- c. Grillcsirkés puha taco salsa és avokádókrém

A legjobb választás a grillcsirkés puha taco. A taco salátának jellemzően olajban sült kukoricalepény az alapja, amiben feltálatják a többi hozzávalót, és ez több száz kalóriával többet jelenthet. Ha nem eszed meg a kelyhet, a saláta akkor is gyakran tele van sajttal, tejföllel és salátaöntettel. A zöldséges quesadilla lehet, hogy egészségesen hangzik, de a nagy lisztből készült kukoricalepény körülbelül 350 kalóriát tartalmaz, és a 10 dkg reszelt sajt még további 300 kalóriát tesz hozzá. Valószínű, hogy a zöldségeket olajjal grillezték, tehát a teljes quesadilla akár több mint 800 kalória is lehet.

2. Kávézni mész egy baráttal. Úgy döntesz, hogy nem reggelizel, hogy ehess valamit a kávéházban. Mi lenne a legjobb választás számodra?

- a. Alacsony zsírtartalmú muffin és forró csokoládé alacsony zsírtartalmú tejből
- b. Egy fél pirított briós light krémsajttal és egy kis tejes kávé alacsony zsírtartalmú tejjel
- c. Egy szelet kávé torta és fekete kávé cukor és tej nélkül

Ne dőlj be az "alacsony zsírtartalmú" megjelölésnek! Sok alacsony zsírtartalmú sütemény éppen ugyanannyi kalóriát tartalmaz mint a hagyományos változat - gyakran kevesebb zsírt, de sokkal több cukrot tartalmaznak, azért, hogy jóízűek legyenek. Egy hagyományos muffin akár majdnem 500 kalória is lehet, mert olyan hatalmas, és az alacsony zsírtartalmú forró csokoládé így is sok kalóriát tartalmaz a cukor miatt. Egy szelet torta üres feketekávéval könnyűnek hangzik, mert viszonylag kevés, de még így is legalább 400 kalóriát tartalmazhat. Egy fél briós light krémsajttal csak kb. 200 kalória, a tejeskávé pedig egészséges fehérjével lát el további 90-100 kalóriával, tehát ez lenne a legjobb választás. A legeslegjobb azonban a bagel lenne.

3. Sietsz és úgy döntesz, hogy megállsz a legközelebbi gyorsétteremnél. Mi lenne a legjobb választás számodra?

- a. Halas szendvics majonéz és diétás szénsavas üdítő
- b. Hamburger mustárral és ketchuppal, jeges tea és egy gyerek tölcséres fagyi
- c. Zöldsaláta két csomag ezersziget öntettel és jeges tea

Néhány ember úgy véli, hogy az elkészítés módjától függetlenül a hal jobb, mint a marhahús. A legtöbb gyorsétteremben a halat olajban sütik, tehát a kalóriatartalma igen magas. A fenti három választás közül a legjobb döntés a sima hamburger lenne és a kisadag krémes tölcséres fagyi. Miért nem a zöldsaláta? Maga a saláta alacsony kalóriatartalommal rendelkezik, de nincs benne semmi fehérje és nagyon hamar újra meg fogsz éhezni. Ha hozzáadod a két csomag öntetet, ami négy adag, akkor máris 350 kalóriát tartalmazó zsírral toldottad meg az ételt. A hamburger a gyerekfagyival kb. 300 kalóriát tesz ki.

4. A munkahelyeden elhelyezett édesség automata hívogat. Mi lenne a legjobb választás?

- a. Egy zacskó sütőben sült ropogós burgonyaszírom
- b. Egy müzli szelet
- c. Egy zacskó diákcsemege (az amerikai változat gyakran csokoládét is tartalmaz- a ford.)

Bár egészségesnek hangzik, egy fél csésze (kb. 7,5 dkg) diákcsemege kb. 400 kalóriát tartalmaz. A magvak és a mazsola gyorsan összeadódik - és ha csokoládét vagy banán chipszet is teszel hozzá (amit olajban sütnék), akkor a kalóriák megugranak. Egy 35 grammos zacskó sütőben sült burgonyaszírom kb. 110 kalóriát tartalmaz, ami kevesebb lenne, mint a müzli szelet, ami 140 kalóriát tartalmaz szeletenként, de ha a zacskó több mint 35 gramm, akkor a müzli szelet jobb választás.

5. Egész napi vásárlás után egy kínai kifőzde ajánlata csábít. Melyik lenne a legjobb választás?

- a. Wokban sült zöldséges tészta
- b. Marhahús és brokkoli egy fél csésze gőzölt rizzsel
- c. tavaszi tekercs egy tál wonton levessel (kínai leves darált hússal töltött tésztabatyukkal- a ford.)

A marhahús és a brokkoli a legjobb döntés. A wokban sült zöldséges tészta tele van olajjal és a tésztával együtt a kalóriák gyorsan összeadódnak. A két tavaszi tekercs és a csésze wonton leves könnyű étkezésnek hangzik, de az olajban sült tavaszi tekercsben kb. 350 kalória van és a levesben is kb. ugyanennyi - az összesen 700 kalória egy ilyen kis étkezésben. A marhasült brokkolival és gőzölt rizzsel kevesebb kalóriát és sokkal több tápanyagot tartalmaz, mint bármelyik másik.

6. Olyan barátokat viszel vacsorázni, akik odafigyelnek a kalóriákra. Valószínűleg hol találsz a legegészségesebb ételeket?

- a. Egy görög étteremben
- b. Egy francia étteremben
- c. Egy indiai étteremben

Ezek közül a legjobb valószínűleg a görög étterem lenne. A mediterrán éttermeknek általában megfelelő kínálatuk van halételekből, zöldségekből és salátákból. A francia ételek hírhedtek arról, hogy nagyon gazdagon készülnek; az indiai ételek egészségesnek tűnhetnek, mivel hangsúlyt fektetnek a vegetáriánus ételekre, de gyakran sok vaj és tejszín bujkál a currys ételekben.

7. Az alábbi előételek közül melyik lenne a legegészségesebb módja az étkezés kezdésének?

- a. Csirke szárnyak barbecue szósszal
- b. Spenótkrém kétszersülttel
- c. Szeletelt paradicsom mozzarellával és bazsalikommal

Bár egy kis sajtot is fogyasztasz a paradicsomsalátához, még így is ez a legjobb választás a három közül. A mozzarella alacsony zsírtartalmú sajt, a szeletelt paradicsom pedig nagyon kevés kalóriát ad az ételnek. Ne hagyd magad becsapni azzal, hogy a krém egészséges, mert spenót van benne. Ez az étel tele van mindenféle gazdag és tejszínes összetevőkkel és nagyon magas a kalóriatartalma. Hasonló módon a csirke szárnyak - habár kicsik - általában olajban sülték és az adagok bőségesek.

8. Mivel egészséges ételeket választottál az étkezéshez, úgy döntesz, hogy desszertet is eszel. Az alábbiak közül melyik tartalmazza a legkevesebb kalóriát?
- Egy szelet epres sajtorta
 - Egy gombóc fagyalt bogyós gyümölcsökkel és egy pár csepp csokoládéöntettel
 - Egy szelet répatorta

Itt valójában a fagyai a legjobb választás. Az adag viszonylag kicsi és egy evőkanál csokoládéöntetben csak kb. 50 kalória van. Ez a desszert különlegesnek hangzik, de kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a másik kettő. A legtöbb étteremben, a répatortában még a sajtortánál is több kalória van, aminek a kalóriatartalma szintén nagyon magas. A répatorta egészségesnek hangzik, de tele van olajjal és általában édesített krémsajttal vonják be.

9. Nyaraláson vagy és ideje megrohamozni a svédasztalos reggelit a hotelben. Mi lenne a legjobb étel számodra?
- Két nagy palacsinta vaj nélkül (csak sziruppal) és egy pohár narancslé
 - Rántotta két tojásból fel kockázott sonkával és valami friss gyümölcs
 - Egy tál mézzel és barna cukorral bevont ropogós gabonapehely magvakkal, mazsolával és alacsony zsírtartalmú tejjel és egy pohár vörösfonya lé

Ne hagyd hogy becsapjon az egészségesnek hangzó gabonapehely! Néhány típusnál 15 dkg akár 450 kalóriát is tartalmazhat, tehát hacsak nem figyelsz nagyon oda az adagokra, meglehetősen vastkos kalóriákat halmozhatsz fel mire hozzáadod a mazsolát (30 kalória/evőkanál), az alacsony zsírtartalmú tejet 120 kalóriával és a vörösfonya lét 2,5 dl-es poharanként 160 kalóriával. A palacsinta és a narancslé majdnem 600 kalóriát tesz ki, és mivel ebben az ételben szinte semmi fehérje nincs, egy órával később éhes leszel. A sonka viszonylag sovány hús a rántottához hozzáadva, a friss gyümölcs pedig tömeget ad az ételnek és hosszú időre eltelt, tehát a tojásos reggeli a legjobb döntés.

10. Kerti grillpartin vagy és hatalmas választék van köretek közül, amit a barbecue szószban sült csirke mellé választhatsz. Az alábbi csoportok közül melyik lenne a legjobb választás?

- a. Gyümölcssaláta, burgonyasaláta és hagyományos káposztasaláta (amerikai és brit változata majonézzel és sajttal készül- a ford.)
- b. Uborka vinaigrette öntettel. sültbab és grillezett paprika
- c. Barbecue szószban grillezett csöves kukorica, spenótkrém és darabolt saláta Ezersziget öntettel

A legjobb választás a b. Az első csoport tartalmaz gyümölcsöt, ami nagyszerű, de a burgonyasaláta és a hagyományos káposztasaláta tele van majonézzel és kalóriával. A c. válasznál a barbecue szószban grillezett kukorica jó választás, de a spenótkrém és a saláta krémes tejszínes öntettel az egészséges zöldségeket egy nagy adag zsírrá változtatja. A b. választás változatos tápláló ételeket kínál - a vinaigrette öntetes uborka viszonylag kevés kalóriát tartalmaz csakúgy, mint a grillezett paprika. A sütőben sült bab kalóriatartalma alacsony, rosttartalma magas és fehérjét is tartalmaz - így ez a csoport a legjobb választás.



7. A rost bevitel

A ROST JELENTŐSÉGE

írta Susan Bowerman

Több mint 100 évvel ezelőtt valaki rájött, hogyan kell elválasztani a korpát a búzamazagoktól, hogy csak a keményítő tartalmú belső rész maradjon meg a liszt készítéséhez. Ebből a felfedezésből meg született egy csodálatos új termék - a fehér kenyér. A finomított lisztből készült termékek bevezetése azonban kétségtelenül hozzájárult az étrend rosttartalmának lassú csökkenéséhez.

Becslések szerint vadászó-gyűjtögető őseink, akik minden nap órákig kutattak élelem után, megközelítőleg 5,5 kg növényi élelmet és körülbelül 100 gramm rostot ettek naponta. Ha mi így tennénk, akkor a napunk nagy részét csak táplálkozással töltenénk. Ám az átlagember nagyon messze van attól, hogy az ajánlott 25-30 gramm napi rostbevittelt teljesítse. Valójában legtöbbször valószínűleg legcsupán kb. 15 grammot eszünk. A rost a növény szerkezeti része és így megtalálható az egész gyümölcsökben, zöldségekben, babban és gabonákban (mint a kukorica vagy a barna rizs); nincs rost a húsokban, a halban vagy a szárnyasokban. A különböző típusú rostoknak különböző hatása van a szervezetre, és fontos, hogy sok rostot vegyünk magunkhoz különböző forrásokból.

A vízben oldódó rostok legnagyobb sűrűségben az almában, narancsban, sárgarépában, burgonyában, zabban, árpában és a babban találhatók. Ez a fajta rost meghosszabbítja azt az időtartamot, ami alatt az étel áthalad a szervezeten, és így telítettség érzést okoz. A glükóz (cukor) véráramból történő felszívódását is lelassítja és így segít a vércukorszintet egyenletesebben tartani a nap folyamán. Ez a fajta rost a vér koleszterinszintjének csökkentését is segíti, ezért van az, hogy a zabpehely és a zab korpa népszerű a szív egészségének megőrzésében.

A vízben nem oldódó rostok legnagyobb sűrűségben a zöldségekben, búzakupában, kukoricakupában, rizskupában és a legtöbb egyéb teljes kiőrlésű gabonában találhatók. Ezek a rostok felgyorsítják az étel áthaladását a beleken és ezen kívül vizet vesznek fel, tehát különösen jók a szorulás csökkentésére.

A magas rosttartalmú étrendnek számos előnyös hatása van az egészségre. A legtöbb ember tudja, hogy a rost fenntartja a normális bélműködést. Azok számára, akik fogyni szeretnének, a magas rosttartalmú étrend nagyszerű módszer. A gyümölcsök, zöldségek és teljes kiőrlésű gabonák "falatonként" kevesebb kalóriát tartalmaznak, mint azok az ételek, amelyekben sok zsír és cukor van. Ezen kívül a rostok tovább tartják az ételt a gyomorban és vizet szívnak fel, tehát telítettségérzetet keltenek.

Lehet belőle túl sokat fogyasztani? Rövid idő alatt túl sok rost hozzáadása az étrendhez kellemetlen hasi tünetekhez és gázképződéshez vezethet, tehát ha az étrended rosttartalma alacsony, lassan növeld a rostmennyiséget egy pár hétre elosztva azért, hogy a szervezetednek legyen ideje alkalmazkodni. Ezen kívül igyál sok folyadékot, hogy a rost megpuhulhasson és megduzzadhasson. Valamint fogyassz többféle rostforrást annak érdekében, hogy a magas rosttartalmú ételek minden jótékony egészségügyi hatását megtapasztalhasd.

Tippek a rostbevitel növelésére

- ✓ Gyakrabban egyél egész gyümölcsöket héjastól ahelyett, hogy gyümölcsleveket innál.
- ✓ Desszertként egyél meg egy egész gyümölcsöt.
- ✓ Fogyassz zöldségeket egészben - főzve vagy nyersen - és egyél, amennyit akarsz.
- ✓ Inkább teljes kiőrlésű gabonapelyheket, zabpelyhet és gabonakorpát használj az olyan finomított gabonapelyhek helyett, mint a cukorral bevont kukoricapehely.
- ✓ Egyél 100% teljes kiőrlésű kenyereket, gofrit, zsömlét, angol muffint és sós kekszet a fehér lisztből készütek helyett.
- ✓ Kóstold meg a teljes kiőrlésű tésztát.
- ✓ Használj kukoricalepényt a lisztből készült helyett.
- ✓ Használj barna rizst, vadrizst, kölest, árpát és búzatöretet a fehér rizs helyettesítésére.
- ✓ Adj babot a főételként fogyasztott levesekhez, ragukhoz, csilihez vagy salátákhoz.
- ✓ Adj búzakorpát vagy zabkorpát a rúdfasírhoz vagy fasírtgolyókhöz.
- ✓ Rágcsálnivalóként fogyassz teljes kiőrlésű pereceket, pattogatott kukoricát vagy alacsony zsírtartalmú korpás muffint, torták, teasütemények és chips helyett.

- ✓ Ha nehezen tudod teljesíteni a rostbevittet, használhatsz étrend-kiegészítőket. Azonban ne felejtse el, hogy a rost étrend-kiegészítők nem helyettesítik az egészséges gyümölcsöket, zöldségeket és teljes kiőrlésű gabonát, amelyek fogyasztása ajánlott.

Néhány magas rosttartalmú élelmiszer rosttartalma:

| ÉLELMISZER | ADAG | KALÓRIA | ROST (GRAMM) |
|--------------------------------|---------------------------------|---------|--------------|
| Fekete szeder | 1 csésze (kb. 144 gramm) | 75 | 8 |
| Fekete áfonya | 1 csésze (kb. 140 gramm) | 110 | 5 |
| Narancs | 1 nagyméretű | 85 | 4 |
| Piros alma | 1 közepes méretű | 100 | 4 |
| Piros körte | 1 közepes méretű | 100 | 4 |
| Eper | 1 csésze szeletelve (kb. 165 g) | 50 | 4 |
| Brokkoli, főtt | 1 csésze (kb. 170 gramm) | 45 | 5 |
| Sárgarépa, főtt | 1 csésze (kb. 155 gramm) | 70 | 5 |
| Spenót, főtt | 1 csésze (kb. 150 gramm) | 40 | 4 |
| Sütőtök, sütőben sütvé | 1 csésze (kb. 245 gramm) | 70 | 7 |
| Főtt bab | 1/2 csésze, főtt (kb. 100 g) | 115-140 | 5-7 |
| Lencse | 1/2 csésze, főtt (kb. 195 g) | 115 | 8 |
| Magas rosttartalmú korpápehely | 2/3 csésze (kb. 35 gramm) | 90-120 | 15-18 |
| Zabpehely | 1 csésze, főtt (kb. 200 gramm) | 130 | 4 |
| Rozskeksz | 3 keksz | 75 | 5 |



EDD MEG A GYÜMÖLCSÖT ÉS A ZÖLDSÉGET!

írta Luigi Gratton, MP.H.

Amikor édesanyánk azt mondta nekünk: "Edd meg a gyümölcsöt és a zöldséget!", akkor igaza volt. Alapvető fontosságú részei az étrendnek, vitaminok és ásványi anyagok széles skáláját biztosítják, amik egy sor fontos funkciót töltenek be a szervezetben. Sok ember azonban mégsem fogyaszt elegendő gyümölcsöt és zöldséget.

NEM TANULJUK MEG A LECKÉT

Naponta legalább öt adag gyümölcs és zöldség elfogyasztása javasolt. Ennek ellenére 7 emberből egy teljesíti ezt a mennyiséget. Valójában a felnőttek egyharmada csak két adag gyümölcsöt fogyaszt naponta és négyszer nagyobb a valószínűsége, hogy helyette feldolgozott élelmiszert választanak nassolnivalóként. Bármely átlagos napon a népesség fele egyáltalán nem eszik gyümölcsöt.

AZ OKOK SZÍNES SKÁLÁJA

Számos oka van annak, miért is együnk sokféle színes terményt a zöldség-gyümölcs részlegből. A gyümölcsök és zöldségek jellemző módon zsírmentesek, alacsony a sótartalmuk és kiváló rostforrást biztosítanak. Néhány gyümölcs és zöldség, mint például a banán és a spenót káliumot tartalmaz, amely szükséges az izmok működéséhez. A zöld színű zöldségek, mint a brokkoli és a spárga biztosítják a B vitaminokat, amelyek az étel energiává alakításához szükségesek.

AZ ANTIOXIDÁNSOK ÁLTAL NYÚJTOTT VÉDELEM

A jelenlegi kutatások felmérték a különböző élelmiszerek antioxidáns hatását és a lista élén a gyümölcsök és zöldségek szerepeltek. Az antioxidánsok megvédik a szervezetünket a szabadgyököktől. Ezen kívül javítják a védekezőképességet, segítenek az izmok erősítésében és hozzájárulnak a csontok és a bőr egészségéhez. Mivel az antioxidánsokban gazdag gyümölcsök és zöldségek ajánlott napi mennyiségének elfogyasztása nem mindig reális, próbáld meg kiegészíteni az étrended a megfelelő termékekkel.

Tehát, próbáld meg rászokni, arra, hogy minden nap sok friss zöldséget és gyümölcsöt egyél. Ez az egyik legfontosabb szívesség, amit a testednek megtehetsz.

8. A cukor

KÖRÜLVESZ BENNÜNKET A CUKOR

írta Luigi Gratton, M.P.H.

Mindig arra biztatom a pácienseimet, hogy amikor vásárolnak, kerüljék a cukrot, és helyette keressék a fehérjét. Mivel szénhidrátközpontú társadalomban élünk nem mindig könnyű alacsony kalóriatartalmú, egészséges élelmiszereket találni, és ezek általában drágák és rövid az eltarthatósági idejük. Ez akkor a legszembetűnőbb, amikor utazunk. Akár a repülőtéren, akár egy benzinkúton nehéz olyan magas fehérjetartalmú élelmiszereket találni, amelyek cukortartalma alacsony. Amikor legközelebb besétálsz egy benzinkútra vagy egy élelmiszerboltba vagy kávézóba a repülőtéren, nézz körül. Sok rágcsálnivalót, édességet, kekszet, fánkot, muffint, és rengeteg szénsavas üdítőt fogsz látni. Általában csak a földimogyoró és a tej a fehérjetartalmú élelmiszer. Mostanában kezdenek divatba jönni a fehérjeszeletek, de még nem elterjedtek. A cukros ételek nassolásánál az üres kalóriák jelentik a problémát. Tanácsos odafigyelni a kalóriák számára és a cukor nem sokat javít a helyzeten. A magas cukortartalmú előrecsomagolt ételek tápanyagsűrűsége általában nem magas.



A fehérje a kiemelt fontosságú tápanyag a jelenlegi fogyókúrák többségénél. Az 1980-as években, a szénhidrátban gazdag diéta volt az uralkodó, de ez a fogyókúra a legtöbb ember számára károsnak bizonyult. Szénhidrátokra szükségünk van - emlékezz rá, hogy olyan, mint a benzin, amit az autónk tankjába beletöltünk - de hacsak nem Maratoni futásra edzel, nincs szükséged olyan sokra. Általában a napi kalóriamennyiség 40-50% származhat szénhidrátokból, ami azt jelenti, hogy egy napi 2000 kalóriás étrendben ez körülbelül 800-1000 kalóriát tesz ki, ami megfelel egy nagy muffinból és egy tejeskávéból álló tipikus nyugati reggelinek. Ilyen körülmények között már el is érted az egy napra szükséges szénhidrátmennyiséget. Most képzelj el, hogy még hozzáadsz ehhez egy kis pizzát, hamburgert és szénsavas üdítőt, egy délutáni kávé, egy csomag rágcsálnivalót és aztán talán még egy kis kenyeret a vacsorához. Nem nehéz gyorsan felhalmozni akár 4000 kalóriát. Ha nem is az

összes, de a legtöbb mai népszerű fogyókúra program alapja a szénhidrátok jelentős arányú csökkentése az étrendben.

Az alacsony zsírtartalmú étrendről alkotott elképzelés megváltozott és most az egészséges zsírokban - mint például a magvakból, avokádóból és olívaolajból származó egyszeresen telítetlen zsírsavakban, és a halolajból és a lenmagból származó többszörösen telítetlen zsírsavakban - gazdag étrend a népszerű. Az étrendben lévő fehérje ideális százalékaránya többféle lehet, de a legtöbb szakértő kb. 30%-ra teszi.

ÉDES BÚJÓCSKA

írta Susan Bowerman

Amikor kimondjuk a "cukor" szót, legtöbben az ismerős fehér szemcsés anyagot látjuk magunk előtt, ami legtöbbször otthon van a cukortartóban. De mi is pontosan a cukor?

A háztartási cukor csak az egyik formája a cukornak, amelyet az étrendünkben megtalálunk. A cukrok szénhidrátok és természetes formában, különböző alakban és sokféle ételben előfordulnak. A szemcsés cukrot, amelyet esetleg a gabonapehelyre rászórunk szukróznak nevezzük, és főleg a cukorrépában vagy cukornádban található cukor kivonásával állítják elő, bár sok más növényi élelmiszerben is fellelhető. A gyümölcsökben lévő egyszerű cukrot fruktóznak nevezzük, és a tejben is van egy természetesen jelen lévő cukor, amit laktóznak hívnak. Amikor elfogyasztasz egy gyümölcsöt, egy zöldséget vagy egy tejterméket, elkerülhetetlen, hogy azt a természetes cukrot is megedd, amit ezek az élelmiszerek tartalmaznak.

Minden cukor végül a véráramba kerül glükóz formájában, ami a cukor azon formája, amit a szervezetünk előszeretettel használ az energiatermeléshez. Az ételben lévő cukor glükóz formájában a vérbe kerül, és ugyanez történik minden szénhidrátban gazdag élelmiszerrel, például a gyümölcsök, zöldségek és keményítőt tartalmazó élelmiszerek, megemésztésének végtermékévei is.

A hozzáadott (nem a természetesen jelen lévő) cukrokból származó cukorbevitellel kapcsolatos aggályok főleg azzal a ténnyel függenek össze, hogy ezeket üres kalóriáknak tartják - ami azt jelenti, hogy a cukor ellát kalóriákkal (amit a szervezet energia formájában felhasznál), de nincsenek benne vitaminok és ásványi anyagok. Tehát ha túl sok cukros élelmiszert fogyasztasz

az egészségesebb ételek helyett, akkor előnytelen cserét választasz, mivel nem jutsz elég vitaminhoz, ásványi anyaghoz, rosthoz és fitotápanyaghoz, amiket a szénhidrátban gazdag természetes élelmiszerek tartalmaznak.

Sok cukrot fogyasztunk - még azokban az ételekben is, amik nem édes ízűek. Az olyan magától értetődő élelmiszerek mellett, mint például szénsavas üdítők, gyümölcsös italok, édesített gabonapelyhek és desszertek, a cukor megtalálható az ételízesítőkben, levesekben, kenyérfélékben és még az olyan sós nassolnivalókban is, mint a burgonyaszírom. A túl sok cukor fogyasztásának elsődleges egészségügyi kockázata a fogszuvasodás. A szájból élő baktériumok a cukrokat savvá alakíthatják át, ami tönkreteszi a fogzománcot. Különösen az olyan édes és ragacsos ételek, mint a gyümölcsös rágcsálnivalók és ragadós cukorkák jelentenek problémát, mivel a cukor a fogakkal közvetlen kapcsolatban marad.

Hizlal a cukor? Természetesen a cukor plusz kalóriákat ad az étrendhez, az extra kalóriák pedig súlytöbbletet jelentenek. A legtöbb tanulmánya szénsavas üdítőkre összpontosít, és ezek közül sok megállapította, hogy a szénsavas üdítők fogyasztásával nő az elhízás kockázata. Az egyik probléma ezekkel az italokkal az, hogy nem lakunk jól velük - tehát ezekkel az édes folyadékokkal sok kalóriát fogyasztunk és emellett a szokásos szilárd ételeket is elfogyasztjuk, amitől jóllakottnak érezzük magunkat.



A másik probléma az, hogy sok magas hozzáadott cukortartalommal rendelkező étel zsír és kalóriatartalma is magas - a torták, sütemények, a fagylalt és csokoládék csak néhány azok közül az édes ételek közül, amelyek tele vannak zsírral és kalóriával. Az élelmiszergyártók boldogan gondoskodnak az édesszájú fogyasztókról - a cukor olcsó és jól megízésíti az ételeket. Ahhoz, hogy tudd, mennyi cukrot eszel fontos, hogy megértsd, hogy a cukrot sok formában teszik az élelmiszerekhez. A címke elolvasásával nem biztos, hogy felismered, mennyi cukrot tartalmaz valójában egy étel.

Íme a cukor néhány különböző formája, amelyeket a címkén láthatsz: szukróz, fruktóz, glükóz, dextróz, laktóz, maltóz, invert cukor, nyers cukor, turbinado cukor (cukornádlebből vegyszerek nélkül készített barnacukor -a ford.), barna cukor, nádcukor, barna rizsszirup, gyümölcsle koncentrátum, porcukor, maltodextrin, kukoricaszirup, magas fruktóztartalmú kukoricaszirup, méz, juhar szirup és amelasz.

Amikor megnézed egy élelmiszer címkéjét, a cukortartalom fel van tüntetve - gramm/adag mennyiségben - az összes szénhidrát mennyisége alatt. Ez azonban az ételben található összes cukrot tartalmazza, beleértve a természetes cukrokat, ezért megtévesztő lehet. Például egy hozzáadott cukrot nem, de mazsolát tartalmazó korpás gabonapehely cukortartalma ugyanolyan magasnak tűnhet, mint egy cukrot tartalmazó gabonapehelyé. De nagy különbség van a két étel tápértékében, mivel az egyik csak gyümölcsből származó természetes cukrot, míg a másik kizárólag hozzáadott cukrot tartalmaz.

Hogyan csökkentheted a cukorbevittet? Próbáld meg természetes forrásból származó cukrokat fogyasztani amelyekhez elsősorban a friss, egész gyümölcsökből juthatsz.

- ✓ A gyümölcslevek, még akkor is, ha 100% gyümölcsleőről van szó, mind kizárólag természetes cukrot tartalmaznak, de nagyon magas a kalóriatartalmuk - jobb mellőzni a magas kalóriatartalmú italokat, beleértve a gyümölcsleveket, a szénsavas üdítőket, a limonádét és más édesített italokat. Tanuld meg élvezni a jeges tea természetes ízét a pohárba öntött cukor íze helyett.
- ✓ Ahelyett, hogy a gofrihoz vagy palacsintához és a hasonló ételekhez szirupot vagy mézet adnál, kóstold meg úgy, hogy szeletelt friss gyümölcsöt és egy kiskanálnyi vaníliás joghurtot teszel rá.

- ✓ A hozzáadott cukor nélküli teljes kiőrlésű gabonapelyheket keresd és adj hozzájuk szeletelt banánt, bogyós gyümölcsöket, vagy más gyümölcsöt, amit kedvelsz. Ez a hideg és meleg gabonapelyhekre is vonatkozik. A zabkása nagyon ízletes, ha összetört banánt keverünk bele, hogy megédesítsük.
- ✓ Legyenek mindig egészséges nassolnivalók a közeledben, mint például egész gyümölcsök, felvágott zöldségek, teljes kiőrlésű sós keksz, alacsony zsírtartalmú joghurt és alacsony zsírtartalmú sajt, azért, hogy nehogy kísértésbe ess, és édességeket egyél helyettük.
- ✓ Ahelyett, hogy desszertként süteményeket ennél, kóstold meg a friss gyümölcsöt egy kis csokoládésziruppal. Egy nagyszerű trükk az, ha fogsz egy pár érett banánt, meg hámozod , és egy lefóliázott tálcán beteszed a mélyhűtőbe. A fagyasztott banánnak éppen olyan íze van, mint a fagylaltnak és az édesség utáni vágyadat jelentősen kevesebb kalóriával fogja kielégíteni.
- ✓ Ha rendszeresen teszel cukrot a gabonapelyhekhez, az italokba és a gyümölcsökre, próbáld meg fokozatosan csökkenteni a felhasznált mennyiséget. Lehet, hogy igazából nem is ismered ezeknek az ételeknek a valódi ízét, mert a cukorral "elnyomtad" az ízt. Az évszaknak megfelelő friss gyümölcsök valószínűleg jóízűen édesek - nincs szükség hozzáadott cukorra.

9. Testmozgás

HOZD FORMÁBA AZ ÉLETED!

írta Luigi Gratton, M.P.H.

Mindig megfelelő az alkalom arra, hogy kimenj a szabadba, formába hozd magad és megújítsd az egészséges életstílus iránti elkötelezettséged. Íme néhány hasznos javaslat, amit érdemes észben tartani, miközben formába hozod magad.

1. Szánj időt a bemelegítésre!

Ha 5-10 percet rászánsz a bemelegítésre, az felkészíti a tested a testmozgásra. Sétálj, mielőtt kocogsz. Kocogj, mielőtt futsz. Csak olyan ütemben melegíts be, ami fokozatosan a maximum szívritmus 50-60%-ra gyorsítja föl a szíverésed. Ezen kívül ne felejts el nyújtani! Az egyik oldalról a másikra mozgás bemelegíti és felkészíti az izmaidat a testmozgásra. A bemelegített izmok nagyobb mozgásteret engednek az ízületeknek, és a sérülések valószínűségét is csökkentik.

2. Gondolj a változatosságra!

Kezdtél már el fitness programot úgy, hogy aztán elhalt a lelkesedésed? Lehet, hogy az unalom volt az oka. Egy sokféle sporttevékenységet - például hétfőnként és szerdánként sétát vagy kerékpározást, péntekenként és vasárnaponként teniszt vagy úszást - tartalmazó program segíteni fog fenntartani az érdeklődésedet és a motivációdát. Környezetváltásra van szükséged? Próbáld meg változtatni a helyeket, ahol mozogsz, keress új útvonalakat a sétához vagy kerékpározáshoz. Ha különböző választási lehetőségek állnak rendelkezésre, akkor kiválaszthatod azt, amelyik a legjobban illik a hangulatodhoz és élénkíti a mozgásprogramodat.

3. Fogyassz antioxidánsokat!

Ne feledkezz meg arról, milyen fontos szerepe van a megfelelő táplálkozásnak az aktív életstílus támogatásában. Mivel a testmozgás növelheti a szabadgyökök kialakulását, mindig jó, ha van extra védelem. Törekedj arra, hogy legalább napi öt adag gyümölcsöt és zöldséget egyél, mivel ezek tele vannak hatékony antioxidánsokkal. Néhány erre a célra kialakított táplálék-kiegészítő termékünk szintén biztosítja a kulcsfontosságú antioxidánsokat. Tehát ne felejtsd el kiegészíteni az étrended antioxidánsokkal, és hozd ki a legtöbbet a mozgásprogramodból.

HÉT MÓDSZER ARRRA, HOGY NAGYSZERŰEN NÉZZ KI

Ezeket a fő izomcsoportokat mozgasd meg!

írta Luigi Gratton, MP.H.

Mi a legegyszerűbb módja annak, hogy az egész tested megdolgoztasd? Nagyon egyszerű, kifejlesztettem a "Szimpla 7" elnevezésű módszert - a hét fő izomcsoportot dolgoztatjuk meg a hét folyamán. A Szimpla 7 a következőket foglalja magában:

1. Mellkas
2. Bicepsz (a felkar elülső oldala)
3. Tricepsz (a felkar hátsó oldala)
4. Hasizom (naponta lehet edzeni)
5. Hát
6. Lábak elülső oldala
7. Lábak hátsó oldala



Én általában egy teljes edzést osztok el a különböző napok között: Az első napon a felsőtestem edzem, a következő napon az alsótestem. Hangsúlyozom, hogy a hasizmokat minden nap eddzük, hogy megerősítsük a középpontot. Az egészséges kardio edzés egy jó 15 percgig tartó felgyorsult szívritmust jelent. Rengeteg bizonyíték van, ami alátámasztja azt az állítást, miszerint napi 15 perc kardio edzés jelentős hatással van a szív egészségére.

Ne bajlódj azzal, hogy megpróbálsz egy óráig a futópádon maradni; ennek előnye minimális és valójában akár hátráltathat is .

Körülbelül 260 izom van a testben. Tehát akkor miért csak hetet dolgoztassunk meg és miért éppen ezt a hetet? Nos, ez arról szól, hogy a lehető legjobb eredményeket érjük el az erőfeszítéseinkkel. Amikor sportolunk, a legjobb, ha nagy izomcsoportokat dolgoztatunk meg. Olyan mintha egy játékhajó motorja helyett egy autó motorját próbálnánk finoman beállítani. Minél nagyobb az izom, annál nagyobb az anyagcserére gyakorolt jótékony hatás és annál hatékonyabb a testsúly-kontroll szempontjából. A "Szimpla 7" csoport azt a legkevesebb számú izomcsoportot tartalmazza, amelyek edzésévei a maximális eredményt lehet elérni egy edzésprogramban. Lehet többet vagy kevesebbet edzeni, de ha konkrétan ezekre az izmokra összpontosítasz, maximális hatást

fogsz elérni. Ezen kívül fontos megérteni, hogy a test egy kiegyensúlyozott gépezet, és az alsó izmokat a felsőkkel, a hátsókat pedig az elülsőkkel együtt kell edzeni. A hét izomcsoport átfogó egyensúlyt biztosít egyszerű módon.

MILYEN GYAKRAN AJÁNLTOS TESTMOZGÁST VÉGEZNI?

írta Luigi Gratton, MP.H.

Az időbeosztásodtól függ, hogy mennyit sportolsz, de én heti 3-5 alkalmat javaslok. Én naponta sportolok, de óriási változatosságot építettem be a programomba több okból is. Egyrészt azért, hogy a testmozgás mindig érdekes legyen. Másrészt azért, hogy a test különböző részeit terheljem. Nem tanácsos minden nap ugyanazt a mozgást ismételni, mert meg viseli az ízületeket, a csontokat, az izmokat, az ínakat és ínszalagokat.

Általában a hét felosztását javaslom. Azok, akik csak heti három napon sportolnak, ami szerintem a minimum, variálják a hétfő, szerda, péntek napokat. Vagy választhatják a kedd, csütörtök, szombat beosztást is. Ez egy napos pihenőket tesz lehetővé az edzés napok között. A pihenőidő lehetőséget ad a testnek arra, hogy fejlődjön és kijavítsa a testmozgás által okozott károkat. A három napon lehet váltogatni a testmozgást, tehát hétfőn felsőtest és hasizom, szerdán alsótest és hasizom, aztán pénteken ismét felsőtest és hasizom. A következő hétfőn lehet úgy váltani, hogy hétfő legyen alsótest és hasizom, szerdán felsőtest és hasizom, és aztán pénteken ismét alsótest és hasizom.



Ez biztosítja az izmok optimális egészségéhez szükséges pihenőidőt az edzések között. Heti három nap az alap, minimum program. Minden egyes nap a testmozgást fel kell osztani kardio és rezisztencia tréningre: mindegyikből 30 perc az tökéletes. A kardio edzést is fel kell osztani oly módon, hogy hétfőn legyen futópad, szerdán legyen kerékpár és pénteken ellipszistréner. Ez biztosítja a változatosságot, hogy ne unatkozz, és elosztja a terhelést a test szöveteiben azért, hogy elkerülhesd az elég gyakori túlerőltetés miatt előforduló sérüléseket.

Ha többet akarsz sportolni, akkor heti 5 vagy 6 nap javasolt. Ha több napon



mozogsz, a testmozgást is jobban be tudod osztani. Például hétfőn, ahelyett, hogy csak felsőtestre edzenél, dolgozhatsz a felsőtested speciális részein, mint például a mellkas és bicepsz, hasizomgyakorlatokkal együtt. Emlékezz, hogy a

hasizomgyakorlatokat minden nap végezz, hogy megerősítsd a középpontod. Aztán kedden dolgozhatsz az alsótested meghatározott részein, mint például a négyfejű combizom, a vádlik és a hasizom. A továbbiakban szerdán térj vissza a felsőtestre és koncentrálj a hát felső részére, a tricepszre és a hasizomra; csütörtökön pedig a combhajlító izmok és a hasizom következik. Ezután pénteken megismételheted a hétfői edzést, és így a kör bezárul, és elegendő időt hagytál a testednek a pihenésre. Ez a legjobb edzés annak, akinek nincs arra ideje, hogy naponta két órát eltöltsön az edzőteremben.

A kardio edzést az erősítő edzés után ajánlatos végezni. Én több okból is ezt a sorrendet részesítem előnyben. Először is nem leszel olyan fáradt az erősítő edzésnél, amihez fontos, hogy kipihent legyél. A második ok az izzadás. Miután harminc percet edzettél a futópadon vagy a lépcsőző gépen, a tested pórusain át izzadság és sók távoznak el, ami nehezebbé teszi az edzést a súlyokkal. A rúd kicsúszhat a markodból; össze-vissza fogsz csúszkálni a gépeken és így tovább. Tehát először inkább súlyzókkal eddz, és aztán jöhet a kardio. Az egyetlen ok, ha valakinek azt javaslom, hogy kardioval kezdjen az, ha az illető nagyon merev és azt mondja, hogy az izmai reggelente hidegek. Szerintem, ha az ilyen emberek kardio edzéssel kezdenek, az tulajdonképpen még javíthatja is a mozgásukat. Jellemző módon rugalmasabbá teszi őket, és felgyorsítja a vérkeringést a testben.

KALÓRIAÉGETŐK: TEVÉKENYSÉGEK, AMIKKEL FELSZÍTHATOD A TÜZET

írta Susan Bowerman

Amikor a kalóriák elégetéséről van szó a legtöbben annyi kilométert akarunk teljesíteni az edzéssel, amennyit csak lehet. Sokan annál elégedettebbek vagyunk az edzéssel, minél több kalóriát égetünk el. Bár az energiafelhasználás nem szabad, hogy a jó edzés egyetlen mércéje legyen (ne felejtse el, hogy a jó edzés egészséges és jól is érzed magad tőle), azért hasznos tudni, hogy egy adott tevékenység közben mennyi kalóriát használ fel.

A kalóriaszámolgatással kapcsolatban azért mondanék egy pár figyelmeztető szót: A kalóriák elégetése csupán egy része a jobb egészség felé vezető útnak. Az egészséges zsírokat tartalmazó, megfelelően kiegyensúlyozott étrend, a sok pihenés és a pozitív hozzáállás szintén alapvető fontosságú. Ezen kívül természetesen mindenben tartani kell a mértéket - az edzést is beleértve.

A TÁBLÁZAT OLVASÁSA:

A következő oldalon található táblázat számai azt mutatják meg, hány kalóriát éget el egy személy óránként különböző tevékenységek végzése közben. Van néhány dolog, amire oda kell figyelni a táblázat tanulmányozása közben. A testmozgásra valóban igaz, hogy annyit nyersz belőle, amennyit belefektetsz. Önmagában az órákon való megjelenés és a mozdulatok elvégzése nem sok eredményre vezet. Annak érdekében, hogy a legtöbbet nyerd az edzésből, adj bele mindent még akkor is, ha ez kevesebb, mint amire talán mások képesek. Ezen kívül ne felejtse el azokat az apró dolgokat, amelyekkel növelheted a naponta elégetett kalóriák számát. Lehet, hogy meg fogsz lepődni azon, hogy több kalóriát tudsz elégetni egyszerűen azáltal, hogy a mindennapi életedben aktívabbá válsz. Például, ha a lépcsőt használod, vagy autó helyett gyalog mész a postaládához, és tevékeny feladatokat végzel a ház körül nagyszerű módszerek arra, hogy még több kalóriát égess el.

A kalória-égető tevékenységek táblázata

A táblázat használatához példaként nézd meg, mennyi kalóriát égetsz el a különböző tevékenységek végzésekor. Minél aktívabb a mozgás, annál több kalóriát égetsz el.

| MÉRSÉKELT FIZIKAI TEVÉKENYSÉG | KALÓRIA/ÓRA MEGKÖZELÍTŐLEG EGY 70 KG SÚLYÚ SZEMÉLY SZÁMÁRA* |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Túrázás | 370 |
| Könnyű kerti munka | 330 |
| Tánc | 330 |
| Golf (séta és az ütők hordozása) | 330 |
| Kerékpározás (16 km/óránál lassabban) | 290 |
| Séta (5-6 km/h sebességgel) | 280 |
| Súlyemelés (általános könnyű mozgás) | 220 |
| Nyújtás | 180 |

| MÉRSÉKELT FIZIKAI TEVÉKENYSÉG | KALÓRIA/ÓRA MEGKÖZELÍTŐLEG EGY 70 KG SÚLYÚ SZEMÉLY SZÁMÁRA* |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Futás/Kocogás (8 km/h) | 590 |
| Kerékpározás (16km/óránál gyorsabban) | 590 |
| Úszás (lassú gyorsúszás) | 510 |
| Aerobik | 480 |
| Lendületes séta (7,2 km/h) | 460 |
| Favágás | 440 |
| Súlyemelés (intenzív erő kifejtés) | 440 |
| Kosárlabdázás (lendületes) | 440 |

* Az óránként elégetett kalóriák száma magasabb a 70 kg-nál nagyobb súlyú egyének esetében és kevesebb az alacsonyabb súlyú személyek esetében. A Dietary Guidelines for Americans című 2005-ben kiadott könyv nyomán.

A TESTMOZGÁS, A ZSÍROK ÉS A SZÉNHIDRÁTOK KÖZÖTTI KAPCSOLAT

Írta Kunle Odetoyinbo, Msc Bsc (Hons) CN Med.

A Brit Sport-és Testmozgás-Tudományi Társaság (BASES) okleveles sport és testmozgás tudósa

A zsírok és szénhidrátok relatív közreműködését a korábbi fogyókúra intenzitása, időtartama, a szubsztrátumban való elérhetőség (mennyi szénhidrát és zsír azonnal hozzáférhető), az edzettségi szint és a környezeti tényezők határozzák meg. Bár korlátozottabb mértékben az aminosav oxidáció is végbemegy a legtöbb testmozgással és sportolással kapcsolatos helyzetben ez kisebb üzemanyag forrásnak számít, de nagyon fontos lehet.

Ezek fontos szempontok a sport és testmozgás-központú táplálkozásnál. Az alábbi egy általános útmutató, de mondanom sem kell, hogy minden körülményt a fontosságának megfelelően kell figyelembe venni.

| Tevékenység | Ételek |
|--------------------|-----------------------------------------|
| • Séta | Főleg zsír, és kismennyiségű szénhidrát |
| • Kocogás | Főleg zsír és valamennyi szénhidrát |
| • Lendületes séta | Szénhidrát és zsírok |
| • Gyors futás | Főleg szénhidrát |
| • Cselezés | Főleg szénhidrát |
| • Súlyemelés | Főleg szénhidrát |

Tájékoztatásul közlöm, hogy ez nem a teljes kép, mivel a testnek más energiatermelési módszerei is vannak például a foszfátok felhasználásával előállított ATP (adenozin-trifoszfát - a ford.).

Van egy régi mondás, ami egyetemi diákéveim óta a fejemben ragadt:

"A zsírok a szénhidrátok lángján égnek el. "

Ez tulajdonképpen arra utal, hogy a majdnem korlátlan zsírraktárunk felhasználásához valamennyi szénhidrát jelenléte is szükséges. Más szóval, amikor a szénhidrát tartalékok korlátozottak, ami sokféle sport és testmozgás közben előfordulhat, akkor nem tudunk csupán a zsírra hagyatkozni. Ebben az esetben az adott egyéneknél egyértelműen fáradtság megmutatkozik, és kevésbé lesznek képesek az előttük álló feladatok teljesítésére. Ez azért van, mert a szénhidrát készletek bizonyos mértékben korlátozottak, és a szervezet

előnyben részesíti ezeket üzemanyagként. Sok sportolónak adott tanács arra összpontosít, hogy jelentős glikogén készletekre van szükségük, amihez szénhidrátban gazdag étrend által juthatnak hozzá. Ez volt a lecke több mint két évtizeden keresztül és a sporttal kapcsolatos táplálkozási kutatások jelentős része erre irányult.

EDZÉS A TESTNEK ÉS AZ ELMÉNEK

írta Kunle Odetoyinbo, Msc Bsc (Hons) CN Med.

A Brit Sport-és Testmozgás-Tudományi Társaság (BASES) okleveles sport és testmozgás tudósa

A testmozgásnak rengeteg jótékony hatása van, és minden nap újabbakat fedezünk fel.

Az elmúlt néhány évtized során, sok ember számára a fizikai tevékenység a mindennapi élet sokkal kisebb részévé vált. Ez az alapja a krónikus betegségek megnövekedett előfordulásának az átlagos népesség körében beleértve a rákot, a cukorbetegséget, az ízületi gyulladást, a szív-érrendszeri megbetegedéseket, a csontritkulást és a mentális betegségeket. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) jelentése szerint a fizikai inaktivitás az egyik fő halálozási ok a fejlődő országokban és évente 1,9 millió elhalálozásért tehető felelőssé. Azok számára, akik az egészségesebb életmódot választják, kisebb a



korai elhalálozás valószínűsége és ezt megfelelő táplálkozással kell párosítani. Természetesen a helyzet kicsit bonyolultabb ennél, mivel az öröklött tényezőket is figyelembe kell venni. Mindannyiunk esetében közrejátszanak bizonyos genetikai tényezők, amelyek befolyásolják az általános egészségi állapotunkat. Ha mindkét szülőnk

szívbetegségben szenvedett, akkor lehet, hogy nálunk is jelen van ennek az öröklött kockázata. Ebben az esetben fontos, hogy olyan életmódot folytassunk, ami ellensúlyozza az öröklött kockázatot, és azokon a tényezőkön kell dolgoznunk, amelyeken változtathatunk. Dönthetünk úgy, hogy kollégáinknál óvatosabbak leszünk az elfogyasztott étel mennyiségét illetően, azért, hogy a bevitel pontosan megfeleljen a felhasznált mennyiségnek. Ebben az esetben valószínű, hogy egészséges testsúlyt tudunk fenntartani.

Beépíthetjük a testmozgást a mindennapi életünkbe azáltal, hogy megváltoztatjuk ülő életmódunkat, ami hasznos a testi-lelki jólétünkhöz. Sok más életmódtényező - beleértve a dohányzást, alkoholfogyasztást és a stresszszintet - mind hozzájárulnak az egészségi állapotunk megfelelő szintjének fenntartásához az örökölt rizikófaktorok függvényében.

Tehát ismerjük a testmozgás jótékony hatását az egészség minden területén. A testmozgás nemcsak a krónikus betegségek esetében segít, hanem a teljes testi-lelki egészséget támogatja.



A TESTMOZGÁS BEILLESZTÉSE A NAPIRENDBE

- ✓ Lift helyett menj a lépcsőn legalább pár emeletet. Ha lifttel kell menned, jelöld ki egy pontot, ameddig felsétálsz.
- ✓ Ahelyett, hogy mindig autóznál, menj gyalog vagy kerékpárral a közeli helyekre.
- ✓ Amikor bevásárolsz, parkolj messzire onnan, ahol vásárolni szeretnél.
- ✓ Szállj le a buszról pár megállóval korábban, vagy parkolj messzebb a munkahelyedtől.
- ✓ Végezz testmozgást tévénézés közben, különösen a reklámok alatt.
- ✓ Rejtsd el a távirányítót és a csatornák kapcsolgatásához, vagy a hangerő beállításához állj föl.
- ✓ Foglald le magad házimunkával, mint például a porszívózás, felmosás, bútorfényezés, vagy ablakmosás.
- ✓ Vidd el sétálni a kutyádat.

- ✓ Dolgozz a kertben - gereblyézd össze a leveleket, vagy sepregess össze az udvaron.
- ✓ Tegy egy rövid sétát reggeli előtt és vacsora után.
- ✓ Az ebédidőre szánt egy óra felét töltsd evéssel, és a másik felében sétáld körbe az épületet vagy a parkolót. Vedd rá a kollégáidat, hogy csatlakozzanak hozzád.
- ✓ Amikor szünetet tartasz a munkában, sétálj le és fel a lépcsőn.
- ✓ Napi több alkalommal egy pár percig mozogj egy kicsit és nyújtsd ki a lábad, függetlenül attól, hogy éppen mivel foglalkozol.
- ✓ Amikor mobiltelefonon vagy vezeték nélküli telefonon beszélsz, beszélgetés közben sétálgass.
- ✓ Takarítsd ki a garázst, vagy rakj rendet a ruhásszekrényekben vagy a konyhaszekrényben.
- ✓ Menj el vásárolni. Nem kell semmit vened, csak sétálj a sorok között és nézegesd a termékeket.

10. A szív egészsége

OLYAN SZÍVED VAN MINT EGY BAJNOKNAK?

írta Luigi Gratton, MP.H.

Szeretnél hosszú és aktív életet élni energiával és életerővel telve? Akkor szívből kell akarnod. Az erős, egészséges szív-és érrendszer fenntartása létfontosságú az általános egészségi állapot és életminőség szempontjából. Tehát miért várnál? Kezdj el már ma olyan sorsfordító döntéseket hozni, amelyek eredményeképpen olyan szíved lesz, mint egy bajnoknak - és olyan életed, mint egy győztesnek. Íme néhány ötlet a kezdéshez:

1. VEDD FEL A RITMUST!

Hozd mozgásba a tested! A felmérések azt mutatják, hogy a mértéktartó fizikai tevékenység erősítheti a szívet. A rendszeres testmozgás - kocogás, súlyemelés, sportolás - az egészséges szív, és a gazdag és elégedett élet kulcsa. Nem érdekel a sport vagy edzőterembe járás? Próbáld ki a sétát! Napi 6000-10000 lépés rendkívül jó a szívednek. A legtöbb sportboltban kapható lépésszámláló segíthet a lépések számlálásában napközben. Próbáld ki különféle mozgásformákat, találd meg azokat, amelyeket igazán élvezel, és tedd azokat a rendszeres napirended részévé.

2. TÁPLÁLKOZZ ÚGY, MINT EGY BAJNOK

Felejtse el a gyorséttermi ételeket! Dobja a szemétkaját! Alakíts ki egy szíved számára egészséges étrendet. Ami egészséges fehérjét, egészséges zsírsavakat, például Omega-3-t, és sok vizet és rengeteg gyümölcsöt és zöldséget jelent. Az is fontos, hogyan eszel. Ne hagyj ki étkezéseket! Jelöld ki rendszeres időpontokat az étkezések és kis étkezések számára. És lefekvés előtt pár órával már nem tanácsos enni.

3. PIHENJ, TÖL TÖDJ ÚJRA ÉS FIATALODJ MEG!

És ha már a lefekvésről van szó ... Ideje lecsukni a szemed. Az alváshiány köthető a szívproblémák kockázatának növekedéséhez. Elfoglaltak vagyunk, és csábító lehet egy-két órányi alvást lefaragni azért, hogy "termelékenyebb" legyél. Állj ellen a kísértésnek! Gondolkodj a következőképpen: Életed minden napjából nyolc órán át a legeredményesebb tevékenység, amit az egészségedért végezhetsz, az alvás. Tehát, legyen jó éjszakád - és nagyszerű lesz az életed.

A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGE

Kérdések és válaszok Lou Ignarro, Ph.D. fokozattal rendelkező orvossal

MIÉRT OLYAN FONTOS A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGE?

A szív-és érrendszer szó szerint az általános egészségünk szíve. Egészségének megőrzése számos okból alapvető fontosságú. Energiát ad és képessé tesz arra, hogy a mindennapi élet kívánalmainak megfeleljünk. Az egészséges szív-és érrendszer alapvető fontosságú az elme tisztaságához is és védelmet nyújt a stressz ellen. Ezen kívül a szív-és érrendszer egészsége az általános vitalitáshoz is hozzájárul.



MIT TEHETEK AZÉRT, HOGY A SZÍV -ÉS ÉRRENDSZEREM EGÉSZSÉGÉT JAVÍTSAM?

Rengeteg dolgot beépíthetsz - és tanácsos is beépítened - az életedbe a szív-és érrendszer egészségének fenntartása érdekében. A testmozgás elengedhetetlen. A rövid séták, felülések, edzés könnyű súlyzókkal, az úszás és a kerékpározás egyaránt kitűnőek, kevés energia befektetést igényelnek és hatékonyak bármilyen edzettségi szinten. A fontos az, hogy minden nap csinálj valamit. A másik fontos tényező a megfelelő étkezés - és ez azt jelenti, hogy fogyassz megfelelő mennyiségű létfontosságú vitamint és más tápanyagot, valamint antioxidánst.

A TÉMA SZÍVE

írta Luigi Gratton, MP.H.

A testben majdnem 100 000 mérföldnyi (160 000 km) artéria, véna és hajszálér van. Lehetővé teszik, hogy a tápanyagban gazdag vér táplálja a tested sejtjeit és szerveit. De ha eltömítődnek, az szívrohamhoz, vagy agyvérzéshez vezethet, amelyek az első, és harmadik helyen állnak a halálozási okok listáján az Egyesült Államokban.



Az elhízás a fő rizikófaktor a szívbetegségek esetében. A szíved egészsége önmagában elegendő ok arra, hogy, bármilyen többletsúlytól megszabadulj. Van-e még valami ezen kívül, amivel támogathatod a szíved egészségét?

Nézd meg jobban, milyen ételeket választasz. Az is fontos, hogy elegendő fehérjét fogyassz a sovány izomtömeg fenntartása és építése érdekében, és figyelj oda az "egészséges zsírok" és "egészségtelen zsírok" fogyasztására. Megfelelő Omega-3 zsírsav-forrás a hal - azokat az egészséges zsírsavakat tartalmazza, amelyek támogatják az szív egészségét.

SZÍNES LEHETŐSÉGEK

Gondoskodj arról, hogy a tápanyagban gazdag étrended sok színes gyümölcsöt és zöldséget tartalmazzon. Néhány élelmiszerről úgy tartják, hogy különösen egészséges a szív számára - ilyen a fokhagyma, a mandula, és bizonyos gyümölcsök és zöldségek. Nagyszerű módja a gyümölcsök és zöldségek kiválasztásának az, ha a színüket használod útmutatóként. Általában minél sötétebb a színük, annál gazdagabbak tápanyagokban. A különböző színek különböző tápanyagokat jelentenek. Nézd meg az alábbi táblázatban, melyikük, milyen fitotápanyagot biztosít!

TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTÉS

Elfoglalt életstílusunk mellett sokszor csábító, hogy gyorsételekhez nyúljunk, amelyek gyakran egészségtelen ételek. Ezért van az, hogy sokan felfedezték a táplálék-kiegészítés előnyeit. Ha az ételből nem tudod kielégíteni a napi szükségletet, a táplálék-kiegészítők segíthetnek abban, hogy pótolod a hiányt az étrendedben és teljesítsd a tápanyagszükségletet.

A fogyás az egyik legfontosabb lépés, amit megtehetsz a szív-és érrendszered egészségéért. De ne állj meg itt! Győződj meg arról, hogy mindent megteszel, amit lehet - táplálkozz egészségesen, mozogj, menj rendszeres orvosi ellenőrzésre és szedj táplálék-kiegészítőket.

| | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Narancssárga (terpenoidok, C-vitamin) | Narancs, mandarin, őszibarack, papaya, nektarin |
| Narancs (alfa-és béta karotin) | Sárgarépa, mangó, sárgabarack, sárgadinnye, sütőtök, téli sütőtök, édesburgonya |
| Vöröses lila (antocianidin, rezveratrol) | Piros szőlő, friss szilva, vörös áfonya, málna, fekete szeder, fekete áfonya, eper |
| Piros (likopin) | Paradicsom és paradicsomból készült ételek, rózsaszín grapefruit, görögdinnye |
| Sárgászöld (lutein) | Spenót, avokádó, sárgadinnye, kelkáposzta, mustárlevél, csemegekukorica, zöldborsó |
| Zöld (glükozinolátok) | Brokkoli, kelbimbó, káposzta, kínai káposzta, kínai bordáskel |
| Fehér és zöld (allil-szulfid) | Fokhagyma, snidling, vöröshagyma, zeller, póréhagyma, spárga |



SZÍVTŐL SZÍVIG

írta Lou Ignarro, Ph.D.

A SZÍV GÉSZSÉGE: GLOBÁLIS KÉRDÉS

A szívbetegség manapság az egyik fő halálozási ok. Az Amerikai Szívegészségügyi Szervezet (AHA) becslése szerint 2008-ban 1,2 millió amerikainak volt első vagy ismétlődő szívinfarktus; és ebből megközelítőleg 452 000 eset volt halálos.

A szívbetegség világszerte megközelítőleg 17 millió embert érint évente - vagyis globális szinten a világ elhalálozásainak majdnem egy harmadát. Az Egészségügyi Világszervezet által kiadott A szívbetegség és agyvérzés atlasza (Atlas of Heart Disease and Stroke) becslése szerint 2020-ra az agyvérzés lesz az elhalálozások és fogyatékoság fő okozója, és az előrejelzések szerint az elhalálozások száma évi több mint 20 millió.

Mexikóban az elmúlt 20 évben a szívbetegség volt a fő halálozási ok, míg Európában a szív-és érrendszeri betegségek évente több mint 4 millió embert ölnek meg. A világon a szív-és érrendszeri betegségek megközelítőleg fele az ázsiai-csendes-óceáni térségben jelenik meg; Oroszországban évente 1,3 millió ember hal meg szív-és érrendszeri megbetegedésben; és a New England Journal of Medicine című orvosi folyóiratban megjelent tanulmány szerint Kínában a szív-és érrendszeri betegség a leggyakoribb halálozási ok.

Amellett, hogy ezek a statisztikák elég sötét képet mutatnak, hatalmas fontossággal bírnak az egészséges, aktív életmód előnyeinek népszerűsítése szempontjából. Amikor a szív-és érrendszer egészségének optimális szintjére gondolok, a következők jutnak az eszembe:

- ✓ Egészséges testsúly fenntartása
- ✓ Sok egészséges antioxidáns biztosítása az étrendből (gyümölcsök és zöldségek)
- ✓ Valamilyen aerob testmozgás végzése napi szinten
- ✓ A megfelelő vízfogyasztás és sok alvás biztosítása - a szervezet javítási és regenerálási folyamatainak nagy része alvás közben zajlik.

A Herbalife Omega-3-t tartalmazó terméke a Herbalifeline mind Omega-3 EPA (eikozapentaénsav) és DHA (dokozahexán sav) zsírsavakat tartalmaz, amelyek az egészséges életmód részeként támogatják a szív egészségét.

11. Hosszú távú fizikai és szellemi egészség

TANÁCSOK ARRRA, HOGYAN MARADJ AKTÍV

írta Luigi Gratton, MP.H

Íme néhány egyszerű stratégia arra, hogyan élvezd az egészséges, aktív életmódot a szabadban.

1. IGYÁL SOK VIZET!



A fizikai tevékenységgel kapcsolatban ne felejtsd el a víz fontosságát. Ezt már valószínűleg százszor hallottad, de ennek meg van az oka. A szervezeted vizet használ majdnem minden funkcióhoz, beleértve a zsírégetést is. A víz segíti a tested minden sejtjének és szervének működését. Kipárnázza az ízületeidet, és segít hűvösen tartani a tested. A víz a mérgek kimosását is elősegíti és helyreállítja a folyadékegyensúlyt a szervezetedben. Tervezz előre! Gondoskodj arról, hogy legyen nálad egy vizes palack, hogy pótolhasd a folyadékot vízzel vagy sportitalal. Igyál a testmozgás előtt, közben és után, hogy pótolod a vizet, amit elveszítesz, amikor izzad sz. Már egy kis vízhiány is befolyásolhatja, hogyan teljesítesz, úgyhogy igyál meg mindent az utolsó cseppig!

2. KÖVESD A FEJLŐDÉSEDET!

Vezess naplót a fizikai tevékenységedről és mérd fel a fejlődésedet. Akár a fogyás érdekel, akár az izomépítés, akár csupán újra aktív akarsz lenni, a napló vezetése segít majd az ösztönzésben. Írj le minden információt minden edzésről, beleértve az időt, az intenzitást és a teljesítményt. Jó ötlet az induló méreteidet rögzíteni, és megmérni a testzsír százalékosát, azért, hogy elérhető fogyási célokat tűzhess ki. Lehet, hogy nem érzed úgy, hogy fejlődsz, de amikor visszatekintesz arra, honnan indultál el, kellemes meglepetés érhet. Emlékezz arra, hogy a kis lépések fontosak. Már egy kis javulás papírra vetése inspirálni fog arra, hogy magabiztosan haladj tovább.

3. VÉDD A BŐRÖD ÉS A HAJAD!

Szoktál a tengerparton sportolni vagy tornázni? Ha a szabadban vagy, azt jelenti, hogy ki vagy téve az elemek, vagyis a nap, a szél és a szennyezés hatásának. Jó ötlet, például napszemüveget és kalapot viselni azért, hogy megvédd a bőröd és a hajad. Használj olyan termékeket, amelyek támogatást nyújtanak a mindennapi környezeti stressz jelei ellen, és segítenek megvédeni a bőröd és a hajad az elemektől. Például a Herbalife NouriFusion bőrápoló termékcsalád nagyszerű a napi tisztításhoz, tonizáláshoz és tápláláshoz, míg a Herbalife Skin Activator segít megvédeni a bőrt az öregedés jeleitől.



MARADJ A HELYES ÚTON

írta Luigi Gratton, MP.H.

Jó esélye van annak, hogy te vagy egyik ismerősöd elhatározza, hogy lefogy, vagy újra formába hozza magát. Ezeket az elhatározásokat részben az teszi nehezzé, hogy azt várjuk, hogy az eredmények gyorsan megmutatkozzanak, és amikor nem látjuk őket, akkor hajlamosak vagyunk feladni. Az edzettségünk visszanyerése vagy az egészségesebbé válás nem sprint, hanem maratoni futás (de az igazi maratoni futással járó izzadás és fáradtság nélkül). Az aktív életforma megőrzése, az egészséges testsúly fenntartása és a megfelelő ételek fogyasztása életre szóló tevékenységek. Íme néhány ötlet, ami segíthet az életed részévé tenni azt, hogy fitt maradj:

1. LÉGY KONKRÉT!

Minél részletesebb tervet készítesz, annál jobb az esélyeid a sikerre. Ha úgy döntöttél, hogy egyszerűen csak "mozgatsz" és "egészségesebben eszel", lehet, hogy nem leszel olyan sikeres, mint remélted. Ez azért van, mert a "mozgás" az nem konkrét terv. Jelöld ki 25 percet minden reggel, mondjuk 6:45 és 7:10 között nyújtásra, sétára vagy kocogásra a háztömb körül - bármire. Csak légy konkrét. Az egészségesebb étkezéshez, készíts napirendet egész napra meghatározott egészséges ételekkel és nassolnivalókkal, konkrét időpontokra.

2. VÁLJON A NAPIRENDED RÉSZÉVÉ!

Az egyik hatékony módja egy új viselkedésforma elsajátításának az, ha beépíted a napodba. A testmozgáshoz alakíts ki szokásokat, például sétálj egyet a környéken minden reggel. Ha elhatároztad, hogy lefogysz, helyettesítsd az ebéded minden nap egy fehérje shakkal. A kulcs az, hogy alakíts ki egy napirendet olyan tevékenységekkel, amiket bizonyos időpontokban végzel. Minél hamarabb válik a napod részévé, annál hamarabb lesz az életed része.

3. ÜNNEPELD MEG A SIKEREIDET!

Ha konkrét terveket készítesz a testmozgáshoz és egészségesebb étkezéshez, és a napirended részévé teszed azokat, akkor valószínű, hogy pozitíveredményeket fogsz látni. Ünnepelj! Kérdemelted. Kényeztesd magad valamivel, amit már régóta meg akartál tenni - ahelyett, hogy egészségtelen ételekkel dőzsölnél. Az olyan jutalmak, mint például megnézni egy filmet a moziban, vagy befizetni magad egy kényeztető szépségszalomba nagyszerű ösztönzők ahhoz, hogy még több jó eredményt érj.

LENDÍTSD A MÉRLEG NYELVÉT KEDVEZŐ IRÁNYBA!

- ✓ Ha a vacsora utáni nassolás problémát jelent számodra, próbáld ki azt, hogy vacsora után fogat mosol. Nagyszerű jelzőként működik az evés abbahagyásához.
- ✓ Ha az étteremben a főételt a tipikus "keményítő és zöldség" kombinációval szolgálják fel, kérd azt, hogy vegyék ki a keményítőt, és helyette duplázzák meg a zöldséget. A zöldségköretek általában kis adagok, tehát ez segíteni fog abban, hogy növeld a napi bevittet.
- ✓ A délutáni nassolás az emberek számára nehéz időszak - de az ebéd és a vacsora között gyakran hosszú idő telik el, és ilyenkor az egészséges nassolás helyénvaló. Egy csésze túró (kb. 225 gramm) egy kevés gyümölccsel ideális nassolnivaló, vagy kóstolj meg egy Herbalife Fehérjeszeletet vagy Pirított szójababot. Majd ezután vacsoraidőben mondj le a nassolnivalóról!
- ✓ A reggeli ételek olyan élelmiszereket tartalmazhatnak, amelyekhez a nap további részében lehet, hogy nem jutsz hozzá - teljes kiőrlésű gabonák a rostbevitelhez, tejtermékek a kalciumbevitelhez és gyümölcsök. A Herbalife Formula 1 shake (gyümölccsel elkészítve) és egy szelet teljes kiőrlésű pirítós segít a tápanyag szükségleted nagy részének kielégítésében, és így jól indul a napod.
- ✓ A kávéházakért rajongók legyenek óvatosak - néhány kávéital tápanyagtartalma alacsony és kalóriatartalma magas. Próbáld ki a félzsíros tejjel készült tejeskávét, amely egy teljes adag tejterméket, és kb. 10 gramm fehérjét biztosít számodra, és gyors és tápláló reggeliként egyél hozzá egy darab friss gyümölcsöt.
- ✓ A változatosság kedvéért adj gyümölcsöt a salátádhoz. Kóstold meg friss narancs vagy mandarin gerezdekkel, almával vagy kivivel. Az édes gyümölcsök jól illenek a savanykás vinaigrette öntethez. A több tápanyag érdekében - a jégsaláta helyett - használj sötétzöld színű levélzöldségeket is.
- ✓ A mélyhűtött zöldségek és gyümölcsök is lehetnek ugyanolyan táplálóak, mint a frissek, és talán olcsóbbak is, és így lehetőséged van olyan élelmiszereket is enni, aminek az évadott időszakában esetleg éppen nincs szezonja. Például az ömlesztve fagyasztott spenótlevél vagy darabolt zöldség könnyen hozzáadható a levesekhez és ragukhoz.
- ✓ Az ételek ízesítésénél próbáld meg ne a zsírokra, cukorra és a sóra támaszkodni. Ehelyett próbáld ki, hogy reszelt citromot, zöldcitromot vagy narancshéjat adsz a gyümölcsökhöz, zöldségekhez, a halhoz vagy

csirkéhez, és kísérletezz fűszernövényekkel, fűszerekkel, hagymával és fokhagymával.

- ✓ A hideg italokban, például szénsavas üdítőkben, gyümölcslevekben és gyümölcsös italokban lévő kalóriák gyorsan összeadódnak. Próbáld ki helyette a szénsavas ásványvizet egy szelet citrommal vagy zöldcitrommal, vagy egy kis korty gyümölcslével ízesítve. A paradicsomlé vagy vegyes zöldséglevek laktatóak, táplálóak és kalóriatartalmuk alacsony.
- ✓ Keress egy edzőtársat a testmozgáshoz, aki veled együtt elkötelezi magát egy edzésterv mellett. Ha például együtt sétáltok, akkor vigyétek haza a társaddal egymás cipőjét. Így mindenképpen el kell menetek a következő edzésre!
- ✓ A rendszeres edzés jobb éjszakai alvást biztosít. Gyorsabban eljutsz a mélyalvás szakaszaiba, ezért pihentebbnek fogod érezni magad reggel. Még az is lehet, hogy kicsit kevesebb alvásra lesz szükséged, és a fennmaradó időt testmozgásra fordíthatod.
- ✓ Több rostra van szükséged? Rakd meg a szendvicseidet rengeteg zöldséggel, beleértve a salátát, uborkát és a sárgarépat, és használj 100%-ban teljes kiőrlésű kenyeret.
- ✓ Készíts humuszkrémet a turmixgépben csicseriborsóból egy kis olívaolajjal, citromlével, borssal és fokhagymával és használd ezt a szendvicsskrémként vagy a majonéz helyettesítésére.
- ✓ Törekedj arra, hogy az állati fehérjét kiegyensúlyozd a növényi forrásból származó fehérjékkel. A Herbalife Formula 1 szójafehérjét tartalmaz. Próbáld ki, hogy kemény tofu szeleteket teriyaki szószba pácolsz, és aztán megsütöd a sütőben. A tofu sűrűvé és húshoz hasonló állagúvá válik és nagyszerű salátához hozzáadva, szendvics be rakva, teljes kiőrlésű pitában, vagy főételként barna rizsszel és zöldségekkel.
- ✓ Igaz az, hogy a kisebb tányérok használata segít az adagok szabályozásában. Az étel több helyet foglal el a kisebb tányérokon és azt a képzetet kelti, hogy nagyobb adag van a tányérodon, mint valójában.
- ✓ Egy másik ötlet az adagok szabályozásához: Mindegy, mit eszel, tedd tányérra. Ne ülj le egy zacskó csipsszel, egy doboz sós keksszel vagy egy doboz mag keverékkel - biztos, hogy túl sokat fogsz enni. Döntsd el előre mekkora lesz az adag, aztán tedd egy tányérba vagy tálba.
- ✓ A jelenlegi testmozgásra vonatkozó ajánlások szerint heti öt alkalommal 30 percnyi mozgást kellene célul kitűzni. Nincs elég időd? Oszd fel két vagy három rövidebb részre. Tegyéél egy rövid sétát ebédidőben, egyet a szünetben és egyet vacsora után.

- ✓ A változatosság kedvéért a konzerv tonhal helyett próbáld ki a konzerv vadlazacot. Hamburgerbe is kitűnő: Keverd össze a darabolt konzervlazacot darabolt hagymával és paprikával, egy kis zsemlemorzsával és tojásfehérjével, formáld belőle pogácsákat, és grillezés után tedd teljes kiőrlésű zsömlébe.
- ✓ A konzervlevesek tápértékét növeld úgy, hogy víz helyett félzsíros tejjel, vagy szójatejjel kevered össze. Miközben a leves melegszik, dobj bele egy kis mélyhűtött zöldség keveréket, vagy ömlesztve fagyasztott spenótot, ami tápanyagot, ízt és tartalmat ad az ételnek.
- ✓ Ízletes szendvicsfeltétként próbáld ki, hogy a konzerv tonhalat összekevered pürésített avokádóval.
- ✓ Az avokádó evőkanalanként kevesebb zsírt tartalmaz, mint a majonéz, és a zsír, amelyet tartalmaz egészséges a szív számára.
- ✓ Csökkentheted a házi készítésű péksütemények zsírtartalmát, ha a receptben elő írt zsiradék felét almaszósszal, natúrjoghurttal, vagy őszibarack bébiétellel helyettesíted. Az őszibarack jól illik a gyorskenyerekhez, a joghurt és az almaszósz pedig az olyan fűszeres édességekhez, mint a teasütemények.
- ✓ Tűzd ki célul, hogy rendszeresen kóstolj meg újabb egészséges ételeket. Látogass el a helyi termelői piacra azért, hogy új ételeket keress, például különböző gyümölcsöket, zöldségeket vagy teljes kiőrlésű termékeket. Ha az ételeid egészségesek és változatosak is, az segít majd, hogy a helyes úton maradj.
- ✓ Gondosan olvasd el a tájékoztató címkéket. Minden tápanyag és kalória információ egy adagra és nem egy csomagra vonatkozóan van megadva. Az italok csomagolása két-három adagot is tartalmazhat; a kis csomagok ropogtatnivalók is gyakran több adagot tartalmaznak. A csomag perccel, amiről azt gondoltad, hogy 140 kalória, akár közel 500 kalória is lehet.
- ✓ Tartsd a folyadék egyensúlyt egész nap, és testmozgás után különösen figyelj oda a folyadékbevitelre.
- ✓ Mérd meg a testsúlyod sportolás előtt és után. Minden egy font (kb. 0,5kg) elvesztett súlyra igyál 2-3 pohár vizet, hogy pótolod a mozgás közben elvesztett folyadékot.
- ✓ A teljes kiőrlésű gabonák fontosak, de sok köret hosszú főzési időt igényel. Ezért próbáld ki olyan ételeket, amelyekhez kevesebb időre van szükség, mint például a gyors barnarizs, a quinoa (dél-amerikai gabona) vagy a teljes kiőrlésű kuskusz.
- ✓ Rohanás közben is étkezhetsz egészségesen. Próbáld meg elkerülni a gyorséttermi hamburgereket és inkább a szendvicsbár típusú láncok felé vedd az irányt az egészségesebb, könnyebb szendvicsekért és feltekert

szendvicsekért, vagy válaszd a mexikói stílusú grill éttermekben felszolgált puha tacos-t, fajitas-t (mexikói ételek - a ford.) és salátákat.

- ✓ Az ételfogyasztásról vezetett napló nagyszerű eszköz. Még ennél is jobb, ha megpróbálsz előre megtervezni az ékezéseket a naplódban - így jobban elkötelezettnek fogod érezni magad.
- ✓ A fehérjeporok nagyszerűek étkezést helyettesítő shakekhez adva, de más ételekhez is hozzáteheted.
- ✓ A magas fehérjetartalmú reggelihez főzd meg a zabpelyhet félzsíros tejben vagy szójatejben, és amikor megfőtt keverj hozzá némi Herbalife Személyre Szabott Fehérjeport. Az extra fehérje segíteni fog abban, hogy hosszabb ideig jóllakottnak érezd magad.

A DÖNTŐ TÉNYEZŐ

Néha nem ismerjük fel, hogy a viselkedésünk megváltoztatásával kapcsolatos érzéseink zavarosak. Szánj egy pár percet arra, hogy átgondold és felsorold a táplálkozási szokásaid megváltoztatásának és a fogyásnak az előnyeit és hátrányait.

Íme néhány példa:

A NEM VÁLTOZTATÁS ELŐNYE

Továbbra is úgy táplálkozhatok, ahogy akarok anélkül, hogy tennem kellene azért, hogy változtassak az életemen.

A VÁLTOZÁSOK MEGVALÓSTÁSÁNAK ELŐNYE

Nem kell aggódnom a tétlen életmód, és a rossz táplálkozás okozta egészségügyi kockázatok miatt.

A NEM VÁLTOZTATÁS HÁTRÁNYA

Ha nem változtatok most, akkor a dolgok rosszabbra is fordulhatnak.

A VÁLTOZTATÁSOK MEGVALÓÍTÁSÁNAK HÁTRÁNYA

Lehet, hogy nehéz lesz ehhez támogatást kapni a családomtól és barátaimtól. Hozzá vannak szokva, hogy ilyen vagyok.

Most pontozz minden választ egy 1-5 terjedő skálán:

1 =Nem fontos

2=Valamennyire fontos

3=Fontos

4=Nagyon fontos

5=Rendkívül fontos

A feladat elvégzése után látod már, hogy a döntéshozatal mennyire fontos tényező a fogyásban?

A KALCIUM TESZT

Nemcsak a csontjaidnak

A legtöbb embernek a kalcium ásványi anyagról az egészséges csontok jutnak az eszébe. És sokan gondolják azt is, hogy a megfelelő kalciumbevitel fontosabb a nők számára, mint a férfiak számára. A kalcium fő feladata a testben az egészséges csontszerkezet fenntartása.

Néhány ember nem kedveli a tejtermékeket, vagy azt hiszik, hogy hizlálnak, (néhány termék, például a sajt kalória- és zsírtartalma magas, és bizonyos joghurtoknak magas a kalóriatartalma a cukortartalom miatt.) Mások azt gondolják, hogy "a tej gyerekeknek való". És néhány ember szervezete nem bírja a tejben lévő cukrot (aminek a neve laktóz), ezért vonakodnak a tejtermékektől. A jó hír az, hogy a kalcium a tejtermékeken kívül más ételekben is megtalálható. De még így is a legtöbb ember számára nehéz feladat a nők és férfiak számára ajánlott 800 mg napi bevitel teljesítése. Tulajdonképpen az Egészségügyi Világszervezet a férfiak és nők számára napi 1300 mg kalciumot javasol, amelynek bevitele sok mindenki számára kihívást jelent. Ez az, amiben a táplálék-kiegészítők segíthetnek a szükségletek kielégítésében - nem a hiányos étrend helyettesítőjeként, hanem egy tápanyagok szempontjából jól kiegyensúlyozott étrend kiegészítéseként.

A heti feladatod az, hogy kövesd a kalciumbeviteledet és hasonlítsd össze az ajánlottal. Nézd meg az élelmiszerből és étrend-kiegészítőkből származó forrásokat a következő oldalon található táblázatban. Ez megadja az egy adagra jutó kalcium mennyiségét. A táblázat után van egy napló, amelyben rögzítheted az elfogyasztott kalcium tartalmú ételeket és italokat. Figyelj oda arra, mennyi kalciumhoz jutsz hozzá ahhoz képest, hogy az étel mennyi kalóriát tartalmaz. Készíts listát három különböző napon, és add össze a teljes bevitelet. Ha nem teljesíted az ajánlott mennyiséget, nézz utána, hogyan növelheted a bevitelet élelmiszerekkel és táplálék-kiegészítővel annak érdekében, hogy szükségleteidet kielégítsd.

| Étel | Adag mérete | Kalória | Kalcium/adag |
|-------------------------------------------|----------------------|--------------------|------------------|
| Joghurt, natúr, alacsony zsírtartalmú | 230 g | 140 | 450 mg |
| Tej, félzsíros vagy alacsony zsírtartalmú | 2,5 dl | 90-120 | 350 mg |
| Szójatej, natúr, dúsított | 2,5 dl | 100 | 300 mg |
| Tavaszi zsenge káposzta | 1 csésze (kb. 60g) | 60 | 300 mg |
| Főtt spenót | 1 csésze (kb. 100 g) | 40 | 230 mg |
| Joghurt, gyümölcs ízű | 1 csésze (kb. 250 g) | 250 | 200 mg |
| Okra | 1 csésze (kb. 100 g) | 50 | 170 mg |
| Mozzarella sajt, alacsony zsírtartalmú | 30 g | Kb. 30g (1 rúd) | 150 mg |
| Túró, alacsony zsírtartalmú | 1 csésze (kb. 225 g) | 210 | 140 mg |
| Különféle dúsított gabonapelyhek | Változó | Változó | 100 mg vagy több |
| Herbalife Formula 1 Shake Italpor | 2,5 dl | 217 | 412 mg |
| Herbalife Formula 2 Multivitamin-komplex | 1 tablettá | - | 167 mg |



1. nap: Napi 800 mg kalciumra van szükségem

| MIT ETTEM | ADAG MÉRETE | KALCIUM/ADAG |
|----------------------|-------------|--------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| NAPI ÖSSZES KLACIUM: | | |

2. nap: Napi 800 mg kalciumra van szükségem

| MIT ETTEM | ADAG MÉRETE | KALCIUM/ADAG |
|----------------------|-------------|--------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| NAPI ÖSSZES KLACIUM: | | |

3. nap: Napi 800 mg kalciumra van szükségem

| MIT ETTEM | ADAG MÉRETE | KALCIUM/ADAG |
|----------------------|-------------|--------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| NAPI ÖSSZES KLACIUM: | | |

*A tápértékek megközelítőlegeseek és márkánként és termékenként eltérhetnek.