

A HAMBURGER ÉS A CSIPSZ IS BELEFÉR NÉHA

Nincs olyan, hogy tiltott étel

**Esendő
ember**

Mindent ehetünk, csak tartani kell a mértéket, és az elkészítési módra kell ügyelni – derült ki a dietetikussal történő beszélgetés során. Börcsök Nikolett azt mondja, nincs olyan, hogy tiltólistás.

CSONGRÁD MEGYE
KISS ANNA

Egyre több platformon látni és hallani, hogy mennyi egészségtelen étel létezik a világon, amelyekhez rögtön hozzá is tesszik a tiltólistás jelzőt, miszerint ne fogyasszuk azt. Ilyen például a margarin, a tej, a salátaöntet, a gabonapehely és persze a sült krumpli is. Sőt, jó pár oldalon arról olvasni, hogy kerülünk kell többféle étrendet is, mert sokkal nagyobb kárt okoznak, mint hasznot. Megkérdeztünk egy szakembert az igazságról.

NINCS OLYAN, HOGY SOHA

– Az egészséges táplálkozás egy életmód, amelynek részeként fontos szem előtt tartani, hogy milyen alapanyagokat és nyersanyagokat használunk fel az ételkészítés során, illetve milyen módon tesszük azokat fogyaszthatóvá. Természetesen vannak olyan élelmiszerek, amelyeknek a nagy mennyi-

ségű és rendszeres fogyasztása nem javasolt, de azt nem lehet kijelenteni, hogy soha nem lehet elfogyasztani ezeket – hangsúlyozta Börcsök Nikolett,

Például a hamburger és a pizza tésztaját teljes kiőrlésű lisztből, sok idényzöldség és zsírszegény húsfélék felhasználásával kell elkészíteni.

az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Ápolásvezetési és Szakdolgozói Oktatási Igazgatásának dietetikusa.

NÉZŐPONT KÉRDÉSE

Megkérdeztük azt is, hogy mitől számít egészségtelennek valami. – Ez nézőpont kérdése. Az egészséges táplálkozás elveit tekintve kerülni kell a túl magas cukor-, zsír-, tartó-



FOTÓ: DREAMSTIME

Az egészséges táplálkozásban nincs olyan élelmiszer, amiről kijelenthető, hogy tilos fogyasztani.

sítószer- és ízfokozó-tartalmú ételeket, italokat. Emellett fontos szempont az is, hogy milyen mennyiségben és gyakorisággal fogyasztjuk az „egészségtelen” kategóriába sorolt terméket. Ha nem napi rendszerességgel eszünk belőlük, akkor kisebb a valószínűsége a megbetegedések kialakulásának – magyarázta.

Ezek után továbbra is ott lebegett a kérdés, hogy van-e olyan tiltott étel, amiről örökre

le kell mondanunk azért, hogy egészségesek legyünk.

NINCS „TILTOTT GYÜMÖLCS”

– Az egészséges táplálkozásban lényegében nincs olyan élelmiszer, amiről kijelenthető, hogy tilos fogyasztani. Bizonyos állapotok vagy betegségek esetén viszont a diéta betartása elengedhetetlen, amelynek részeként vannak olyan alapanyagok és összetevők, amiket el kell hagyni az étrendből. Például a

tejfelhérje-allergiánál a tejet és tejtermékeket teljesen ki kell zárni. De van olyan diéta is, amelynél csak a mértéket kell korlátozni, mint például a hisztaminintoleranciában a magas hisztamin tartalmú, illetve a hisztaminfelszabadulást fokozó nyersanyagok bevitelét – részletezte.

HAMBURGER ÉS PIZZA

A teljes megnyugvás érdekében a hamburgerről, a sült krumpliról, a pizzáról, a

csipszről és a kóláról is érdeklődtünk, hiszen ezeket általában a legnagyobb ellenségeinként emlegetik. Börcsök Nikolett azt mondja, a gyorséttermi jellegű ételeket is be lehet illeszteni az étrendbe, csak az alapanyagokat és az ételkészítés technológiáját kell megfelelően megválasztani. – Például a hamburger és a pizza tésztaját teljes kiőrlésű lisztből, sok idényzöldség és zsírszegény húsfélék felhasználásával kell elkészíteni. Hasonló a helyzet a sült burgonyával, amit sütőben is el lehet készíteni, és ilyen módon akár csipszet is süthetünk belőle, vagy akár más zöldségekből is, mondjuk sárgarépából, zellerből és céklából – tette hozzá.

KEVÉS ZSÍR ÉS CUKOR

A szakember szerint tehát összességében elmondható, hogy törekedni kell a zsírszegénységre, illetve a hozzáadott cukrok bevitelének csökkentésére, a megfelelő élelmiszer- és folyadékfogyasztásra, a magas cukortartalmú italokat mellőzve az egészség megőrzése érdekében.