

Táplálkozástudományi ismeretek (összefoglaló)

készítette: Dr. habil. Csutorás Csaba főiskolai tanár

Napjainkban bár ismereteink és technológiai vívmányaink folyamatosan növekednek, a mai ember nehéz helyzetben van, hogy eligazodjon az áruházak, kisebb boltok és hagyományos piacok sokasodó termékei között. Az élelmiszerek piaca annyira változatos, hogy táplálkozástudományi szakember legyen a talpán az ember, a közöttük való eligazodáshoz.

Arra próbálunk válaszokat keresni, hogy egyszerű eszközökkel hogyan tudunk eligazodni az élelmiszerek között, azaz megpróbáljuk megválaszolni a kérdést, tudniillik, hogy mit együnk és igyunk?

Élelmiszereink a tápanyagok (fehérjék, szénhidrátok, zsírok) mellett vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak, amennyiben feltételezzük, hogy a növényvédőszeres alkalmazásakor az élelmezésügyi várakozási időket pontosan betartják. Az egészséges táplálkozáshoz hozzátartozik, hogy a fentebb említett alkotók folyamatosan és megfelelő mennyiségben bejutnak szervezetünkbe. Mindig kövessük azt az elvet, hogy mindent szabad, azonban mértéktelenen. Nem egészségesek az olyan extrém diéták, amikor valamely tápanyag bejuttatását mellőzik, ez előbb utóbb valamilyen táplálkozási betegséghez vezethet. A média olyan hamis képzetet kelthet bennünk, hogy a „szénhidrát” ártalmas. Ezt mindenképpen cáfolnám, egyrészt a növényi rost is szénhidrát, melynek napi bejutása a szervezetünkbe nemhogy ártalmas, hanem egyenesen nélkülözhetetlen, mivel prebiotikus hatása révén a bélflóra baktériumtörzseinek táplálékául szolgál, valamint lassítja a tápanyagok felszívódását. Ennek révén tud például egy növényi rostban gazdag táplálkozási forma egy okosan kivitelezett fogyókúra része lenni. Mindenkit óva intenénk attól, hogy a ma oly divatos „diéták” valamelyikébe belefogjon, mielőtt megfelelő szakember segítségét kérné.

A média által terjesztett tévhit szerint a zsírt, mint tápanyagot és élelmiszer alkotót szintén utálnunk kellene. Már a mondat megfogalmazásából is érződik a szerző ellenkező véleménye. Hogyan jutnának be a szervezetünkbe vajon a zsírban oldódó vitaminok, pl. A, D, E, K vitaminok, hiszen a nevükben is benne van, hogy zsírban oldódnak. A zsír, mint tápanyag fogyasztásakor csak arra kell okosan figyelemmel lennünk, hogy kalória értéke duplája, mint a szénhidrát vagy fehérje tápanyagoké. Azonban ez egybevág az előzőekben már ismertetett elvvel, azaz mindent szabad fogyasztanunk, de inkább minőségi termékeket és inkább kevesebbet. Ehhez kapcsolódik Paracelsus (1493-1541) mondása, melyet az alábbiakban mutatunk be: „Hogy egy anyag méreg-e vagy nem méreg, azt mindig a mennyiség határozza meg.”

