



Jó étel a jobb életért

Egy régi mese szerint a szervek fellázadtak a gyomor ellen, hiszen annak semmi dolga sincs, jó falatokkal kényeztetik, miközben a többiek szinte sohasem pihenhetnek. Összefogtak tehát, és eldöntötték, ezután nem táplálják. Nem sok idő múlva azonban gyengülni, erőtlenedni kezdtek, és belátták, a gyomor munkája nélkül ők maguk is elpusztulnak.

Voltak olyan korok, amikor örült az ember, ha nem éhezett. Később a mezőgazdaság, majd az élelmiszeripar fejlődése árubőséget teremtett. Ma pedig, amikor Ön vásárolni megy, az élelmiszerek „zavarba ejtő” választékával találkozik. A megszokás vezeti, vagy szeretne kipróbálni ismeretlen, új ennivalókat? Tudja-e, hogy megfelelő életmóddal, étrenddel segíthetne megőrizni egészségét? Van-e elég ismerete ahhoz, hogy könnyen értelmezni tudja az élelmiszerek címkéjén szereplő információkat? Tudja-e például, mi az RDA, mire való az ω -3 zsírsav vagy az L-karnitin, milyen is a bio-, vagy light élelmiszer, hogy változik egy szelet hús energiataralma, ha grillezik vagy kirántják, milyen és mennyi ideig tartó mozgással dolgozhatnak le egy szelet tortát vagy egy adag pörköltöt?



A SPAR-csoport táplálkozási szakértőjeként abban fogom segíteni Önt és a többi vásárlót, hogy a megszerzett információk birtokában tudatosan választó, a minőséget igénylő és értékelő fogyasztók legyenek. A legfontosabb azonban, hogy minél változatosabban étkezzenek, és az evés mindig élvezet maradjon!

Veresné Bálint Márta
dietetikus,
főiskolai adjunktus

Kisokos

Adalékanyagok: az élelmiszerekben előforduló anyagok, melyeket a feldolgozás során szándékosan adnak a termékhez, hogy javítsák érzékszervi tulajdonságát, növeljék eltarthatóságát, megőrizzék tápértékét, megkönnyítsék feldolgozhatóságát.

Antioxidánsok: védik a szervezetet az anyagcsere, illetve a fertőzések elleni védekezés során túlzott mennyiségben képződő szabadgyököktől, melyek, pl. a szív és keringési rendszer betegségeihez, rosszindulatú daganatok kialakulásához vezethetnek.

Bio élelmiszerek: műtrágyától, növényvédő szerektől, adalékanyagoktól és mesterséges növekedési hormonoktól mentes élelmiszerek csoportja.

Diabetikus élelmiszerek: szénhidrátanyagcsere-zavarokban (pl. cukorbetegség) szenvedők számára készült speciális élelmiszerek.

Élelmi rostok: növényi eredetű, az emberi emésztőenzimeknek ellenálló összetett szénhidrátok (pl. cellulóz, hemicellulóz, pektin stb.) és lignin, melyek az emésztőrendszer megfelelő működéséhez nélkülözhetetlenek. A teljes kiőrlésű gabonából készült termékekben, zöldségben, gyümölcsben, hüvelyesekben található jelentős mennyiségben.

Gluténmentes élelmiszerek: lisztérzékenységben szenvedők számára készült, szigorú előírásoknak megfelelő speciális élelmiszerek.

OFÉTI: Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet.

ω -3 zsírsavak: a zsírsavak egy csoportja, melyet az emberi szervezet nem tud előállítani, de belőle életfontosságú (pl. gyulladáscsökkentő, vérrögképződést gátló stb.) anyagok képződnek. A halak, illetve a növényi olajok közül pl. a lenmag- és a repceolaj tartalmazza jelentősebb mennyiségben.

RDA (Recommended Daily Amount): ajánlott napi bevitel, mely egy felnőtt férfi napi szükségletét veszi alapul. Az élelmiszerek címkéjén szereplő tápanyagokat általában ehhez viszonyítva adják meg %-os arányban.

Szívbarát élelmiszerek: szívbarát emblémával ellátott, a szív és a keringési rendszer megbetegedéseinek megelőzésére, vagy diéta során használható élelmiszerek, melyeknek általában zsírtartalma, zsírsav-összetétele, koleszterin-, konyhasó- és élelmirost-tartalma más, mint a hagyományos élelmiszereké.

Teljes értékű gabonaféle: teljes őrlésű, korpát is tartalmazó lisztből készült, esetleg növényi magvakkal kiegészített élelmiszerek, valamint a barna rizs.

Jóízűen, egészségesen

SPAR étkezési tanácsok





Egészségtudatos táplálkozás minden nap

Kedves Vásárlóink!

A SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. fogyasztóbarát szolgáltatásai részeként, a jövőben kiemelten kezeli az egészséges táplálkozás népszerűsítését, vásárlói e témával kapcsolatos tájékoztatását. Célunk, hogy Önök a mindennapi életben is használható információkat kapjanak az élelmiszerek jellemzőiről, egészségük szempontjából fontos tulajdonságairól. Az egészségtudatos táplálkozási tanácsok ismertetése során az étkezés, mint az egyik alapvető örömforrás, még fontosabb szemponttá válik.

A hiteles és szakszerű tájékoztatás érdekében Veresné Bálint Márta egyetemi adjunktus, a Semmelweis Egyetem neves dietetikus munkatársa személyében táplálkozási szakértő is segíti tevékenységünket.



A jövőben rendszeresen találkozhatnak a SPAR, az INTERSPAR és a KAISER'S akciók szórólapjaiban dietetikus szakértőnk termékválasztást és egészségesebb étkezést segítő praktikus tanácsaival.

A SPAR mint vezető élelmiszer-kereskedelmi cég, az élelmiszerbiztonság elsődleges fontosságát szem előtt tartva, felelősséget érez vásárlói egészségéért. Ennek tudatában nyújtjuk Önöknek különleges szolgáltatásunkat, hozzájárulva a vásárlás megkönnyítéséhez, az étkezés élvezetesebbé tételéhez, és mindezek által, jobb közérzetükhöz.

Jó étvágyat és jó egészséget kívánunk!

Feiner Péter
ügyvezető igazgató,
az igazgatóság elnöke

Tények és ajánlások

Az egészség a legnagyobb érték, amiért mindenki tehet, és amit idősen és fiatalon egyaránt szeretnénk élvezni. A lakosság kedvezőtlen egészségi állapotához jelentősen hozzájárul a helytelen táplálkozás és életmód. A megfelelő ismeretek birtokában, néhány egyszerű szabály betartásával, különösebb erőfeszítés nélkül megelőzhető a leggyakoribb táplálkozásfüggő (pl. szív és érrendszeri) megbetegedések.

Van-e felelőssége családjával, önmagával szemben? A magyar táplálkozástudósok megalkották az „egészséges táplálkozás házát”. E ház egyetlen dolgot üzen nekünk: görcsös számolás nélkül, sokféle élelmiszerből válogatva, változatosan elkészített ételeket fogyasszunk. Ezt pedig nem is olyan nehéz betartani.



Kezdje az alapoknál

Igyon naponta 6-8 pohár ásványvizet vagy vizet. Mozogjon rendszeresen, gyermekek számára 1 óra, felnőtteknek 30 perc javasolt mindennap. Étkezzen naponta 4-5 alkalommal, reggelizzen, tízórára, ebédeljen, uzsonnázzon, vacsorázzon lehetőleg mindig azonos időben, nyugodt körülmények között. Kerülje az elhízást, mert számos betegség kockázati tényezőjeként szerepel. Szükség esetén kérjen szakmai segítséget dietetikustól, orvostól.

A föld adománya: a gabona

Próbálja ki a teljes értékű, korpát is tartalmazó lisztből készült magas termékeket. Ezek gazdagok ásványi anyagokban, vitaminokban,

és tartalmazzák a tápcsatorna normális működéséhez szükséges élelmi rostokat.

Egészséges kilátások: zöldség és gyümölcs

Naponta legalább háromszor szükségesek. Válasszon többször sötétzöld leveles főzelékféléket (pl. spenót), citrusféléket (pl. grépfrút), paradicsomot, valamint hüvelyeseket (pl. lencse), mert ezekben bőségesen található karotinoidok, C-vitamin és folsav.

A tápláléklánc csúcsán

A zsírszegényen elkészített (pl. párolt, sütőzacskóban sült) húсок, sovány felvágottak értékes fehérjét és vasat tartalmaznak, melyek elengedhetetlenül szükségesek pl. az immunrendszer megfelelő működéséhez és a vérképzéshez.

A tengeri halak (hering, szardínia, makréla, lazac, tonhal) valamint a busa húsa jelentős mennyiségű ω -3 zsírsavat tartalmaz, ezért fogyasszon belőlük legalább hetente egy alkalommal. Naponta fél liter tej, gyakran kefir, joghurt, sovány sajtok vagy félzsíros túró fogyasztása ajánlott.

További ajánlások

A túlzott zsiradékfogyasztás egyes betegségek kockázatát növeli, ezért ételek készítéséhez, szendvicsekhez használjon kevés zsiradékot. Ételeit kis mennyiségű, lehetőleg jódzott konyhasóval ízesítse, de bátran használhatja a friss és szárított fűszernövényeket. Mértékletesen fogyasszon cukrot, mézet és ezekkel készült ételt, italt. Desszertnek gyümölcsöt, tejtermékkel vagy gyümölcscsel készült édességet (pl. gyümölcsjoghurt, almás rétes) tálaljon. Alkoholos italok gyermeknek egyáltalán nem valók. Felnőttek számára mértékletes fogyasztásuk javasolható. Férfiaknál ez ne legyen több, mint 2-3 dl bor vagy 4-5 dl sör, esetleg 4-5 cl égetett szeszes ital, ez is csak alkalmanként, a nők pedig ezeknek a mennyiségeknek a felét fogyasszák. Az alkoholos ital élvezetét lehetőleg az étkezéshez kapcsolja, mert így felszívódása lassabb.



Figyeljen a biztonságra

Élelmiszert csak megbízható helyről szerezzen be, a bevásárlást követően is óvja a szennyeződéstől, romlástól, és a termékre jellemző módon tárolja. Olvassa el figyelmesen az élelmiszerek címkéjét, mert rajta hasznos információk találhatóak.