

## **AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS IRÁNYELVEI**

Sokszor már nem tudjuk, mit helyes, és mit helytelen ennünk. az alábbi ajánlások táplálkozási szakemberektől származnak. Ezek az irányelvek valamennyi fontos tápanyag (szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok) megfelelő bevitelét és egyenlegét szavatolják.

### **1. Válasszon tápláló étrendet**

Állítsa össze étrendjét sokféle ételből, így gondoskodjon egészségesebb, olcsóbb, könnyebben elkészíthető fogásokról.

### **2. Legyen gondja testsúlyára**

Előzze meg az elhízást azzal, hogy kevesebb zsírt, cukrot és alkoholt fogyaszt. Mérsékelje a fogások méretét (mondjon nemet a második kínálásra) és fokozza fizikai tevékenységét.

### **3. Egyen kevesebb zsírt**

Fogyasszon inkább halat, baromfit és sovány húst, távolítsa el a zsírt a húsról, ne egye meg a baromfi bőrét. Mérsékelje a kenyérrre kent, vagy a főzelékek elkészítéséhez használt margarint, vagy vaj mennyiségét. A főzéshez a lehető legkevesebb zsiradékot használja. Korlátozza a tejszínes, a zsiradékban sütött ételek és a nyalánkságok élvezetét.

### **4. Egyen kevesebb cukrot**

Mellőzze, vagy mérsékelje az édességeket, a cukorkát, a cukrot, a csokoládét, az édes üdítőitalokat, a szörpöket, az édes sütemények fogyasztását. Csökkentse a cukor mennyiségét a házilag készített süteményekben.

### **5. Egyen több (teljes kiőrlésű) kenyeret és gabonafélét, gyümölcsöt és zöldséget**

Fogyasszon több gyümölcsöt és főzeléket, ezen belül zöldfőzeléket, burgonyát és kukoricát, teljes kiőrlésű gabonából készült készítményeket (gabonapelyhek, kenyér, korpát, rizs- és zablisztból készült ételek)

### **6. Igyon kevesebb alkoholt**

Naponta legfeljebb 2 egység alkoholt igyon (1 egység alkohol van kb. 3dl sörben, 1,2dl borban, 3cl tömény italban). Tartsa fenn az alkoholfogyasztást ünnepi alkalmakra.

### **7. Használjon kevesebb sót**

A nagy só-bevitel megemeli a vérnyomást. Használjon kevesebb sós eljárással készült ételt, így zöldség és húskonzervet, „csipszet”, ropit, húspástétomot. Főzéshez csak kevés só használjon, a nyersen fogyasztott zöldségeket ne sózza meg.

**Dr. Sághi Katalin**

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1)501-39-17

Mobil: 06(20)488-33-43

E-mail: [drsaghikatalin@sasadmed.hu](mailto:drsaghikatalin@sasadmed.hu)

web: [www.sasadmed.hu](http://www.sasadmed.hu)



---

**8. Igyon több vizet**

Igyon közönséges vizet az édes üdítők, kávé, tea és szeszes italok helyett. Ha csapvizük nem élvezhető, alkalmazzon megfelelő szűrő- és tisztítóberendezést, vagy igyon ásványvizet.

**9. Extra tippek a táplálkozáshoz**

- a. Ne egyen húst minden nap, vagy ha eszik, keveset és fehér húsút.
- b. Szorítsa korlátok közé feketetea és kávé fogyasztását.
- c. Mellőzze a gyorsételek fogyasztását.
- d. Hetente legalább kétszer egyen halat.
- e. A növényi étel jót tesz – legyen minden étkezésének része.

És végül ne feledje:

**Az számít igazán, amit rendszeresen eszik!**

**Dr. Sághi Katalin**  
házi orvos

