

XXXII. OTDK

Pályamunka

Marton Ákos (maasajf.sze)

Reggeli, ebéd, vacsora (sorozat)

Legelterjedtebb a napi háromszori étkezés, a reggeli, az ebéd és a vacsora, melyet igény szerint kiegészíthet még a tízórai, az uzsonna.

A hagyományos reggeli a délelőtti órákban szükséges teljesítőképességet hivatott fedezni. A klasszikus reggeli (kávé, tea, kakaó, péksütemény, gyümölcsíz, tojás, hús- és sajtfélék) egyrészt mennyiségével, másrészt magas szénhidráttartalmával biztosítja a megfelelő energiát. A reggelire elfogyasztott nagymennyiségű szénhidrát azonban nem kívánt folyamatokat okoz. A finomított cukor, a fehér liszt gyors felvétele után ugrásszerűen emelkedik a vércukorszint, ami a hasnyálmirigyet fokozott mértékű, a cukor lebontásához szükséges inzulintermelésre készíti. A cukor lebontásának gyorsan kell lezajlania, mert a magas cukorkoncentráció a vér besűrűsödéséhez vezethet. Viszont, ha ez a folyamat túl gyorsan megy végbe, a felvett cukrot a szervezet nem használja fel, hanem elraktározza, a vércukor szint azonban a nagymennyiségű inzulin hatására lecsökken, ekkor a szervezet - mivel a tartalékok felhasználása viszonylag bonyolultabb -, az egyszerűbb módon reagál éhséget, jelez! (Pedig nem lenne rá szükség, hiszen egy-két órája elegendő energiát vett föl.) Az ember pedig készséggel tesz eleget ennek, következik a tízórai, és ezzel a túlzott táplálékfelvétel ördögi köre.

A reform reggeli elfogyasztásával (müzli, olajos magvak, aszalt gyümölcs, méz, nyers zöldségek) a szervezet energiaigényét úgy biztosítjuk, hogy a szénhidrát felvétel egyenletes, mivel azt nem készen kapja a szervezet, előbb még le kell bontania, így a vércukorszint lassan, nem ugrásszerűen emelkedik, a lebontásához elég a normál mennyiségű inzulin. Ez a folyamat nem olyan gyors, viszont egyenletes és sokkal tartósabb, mint a hagyományos reggeli esetén, és nem jelentkezik rövid idő múlva az éhségérzet, nem jön létre a túlzott energia felvétel, nincs szükség a

tízóráira sem, energia igényünk az ebédig biztosított.

Tízórai helyett ajánlott a délelőtti bőséges folyadékfogyasztás, mivel a reggeli rostanyagainak emésztése több folyadékot igényel, másrészt a szervezet működése délelőtt aktívabb, fokozott az anyagcsere is, a bőséges folyadékfogyasztással kiválasztódnak az anyagcsere mérgek.

Az ebéd mind mennyiség, mind elkészítési mód tekintetében fontos, hogy könnyű legyen. Kerülendők a zsíros, tartalmas levesek, mártások, nehéz ételek. Ezt az emésztés közben jelentkező fáradtság érzet elkerülése teszi indokolttá. Az egészséges táplálkozás alapja most is a táplálék helyes összetétele: ügyeljünk a fehérje, szénhidrát és zsír megfelelő arányára, valamint az ebédre is érvényes, hogy nyers élelmi anyaggal kezdjük az étkezést. A helyes összetételű ebéd elfogyasztása után, már hosszabb ideig nem érez az ember éhséget, nem lesz úrrá rajta a délutáni fáradtság érzet, ezért nem vágyódik a délutáni, édességekből álló uzsonnára sem.

A kedvelt ötórai teáról vagy kávézásról sem kell lemondani, elég, ha azt is megreformáljuk. Ajánlottak a különböző gyümölcssteák, malátavagy pótkávék, és a barna, teljesőrlésű lisztből készült könnyű sütemények, gyümölcsdesszertek, gyümölcssaláták.

Vacsorára már csak keveset együnk, úgy, hogy a lefekvésig elegendő idő maradjon az ételek megemésztéséhez. Ez az idő átlagosan 3-4 óra, de egyes nehezen emészthető ételek akár 5-6 órát is tölthetnek a gyomorban. Mivel az éjszakai órákban a szervezet működése, tehát az emésztés is lelassul, a félig emésztett ételek a gyomorban megerjednek, rothadásnak indulnak, ez által mérgeanyagok jutnak a szervezetbe. Ennek következtében a máj is túlmunkára kényszerül, hogy a mérgeanyagokat lebontsa, ezáltal csökken és késik fő tevékenysége, az epetermelés, elégtelen lesz a zsíremésztés, ami telítettségérzettől és felfúvódástól kísért nyugtalan alvással jár. Este tartózkodjunk a magas rosttartalmú, a zöld leveles saláták fogyasztásától.

Egy másik nézet, a "Testkontroll" szerint az emberi szervezet a napszakok szerint egymástól elkülönült időszakokban működik: "táplálékot felvevő időszaka" 12-20 óra,

"beépülési	időszak"	20-04	óra,
"kiválasztás	időszaka"	04-12	óra közé esik

Ennek megfelelően a táplálékfelvétel időszakában szabad csak étkezni, a másik két időszakot nem szabad megzavarni.

Napjainkig nagyrészt hiába való igyekezet maradt a táplálkozási szokások megváltoztatása, az egészséges étkezésre való áttérés. Csak a téma iránt különös érdeklődést mutatók, a dietetikusok, orvosok, táplálkozástudósok, a vegetáriánusok és a fogyókúrázók egy része tesz eleget az egészséges étkezés követelményeinek, és számolja a kalóriákat, óvja a vitaminokat. A jelenség egyik, s talán legfőbb oka, hogy az általános áremelések közepette épp azon nyersanyagok ára emelkedik jobban, melyek korszerűek, egészségesek, és amelyeknek többször és nagyobb mennyiségben kell (kellene) étrendünkben szerepelnie. Könnyű kiválasztani az egészséges, természetes nyersanyagokat, mert azok rendszerint drágábbak a többinél.

Szerencsére vannak nyersanyagok melyeknél ez az áremelkedés nem nagymértékű, illetve léteznek ismert és széles körben fogyasztott élelmiszerek, melyekből a hagyományostól eltérő módon korszerű étel készíthető, és az árak sem megfizethetetlenek.