

# Téma: Táplálkozás

1. feladat

## Túlsúly vagy egészség

Írjon egy elemzést!

**Szituáció:** A partneriskolával közös projekt keretében foglalkozik diáktársaival a *Túlsúly vagy egészség* témájával. Erre készülve elemzi a magyarországi helyzetet.

Olvassa el a *Fókuszban az egészség* című cikket (1. melléklet), és nézze meg a diagramokat (2. és 3. melléklet)!

Írja meg **elemzését** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Foglalja össze** a szöveg főbb gondolatait!
- **Hasonlítsa össze** a diagramokban szereplő értékeket!
- **Értelmezze** a diagramokat!

Írjon 315–385 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

# Fókuszban az egészség

Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet

[...]

**A magyar felnőtt lakosság közel kétharmada túlsúlyos vagy elhízott.**

[...]

A túlsúly és elhízás gyakorisága Európában járványszerű méreteket öltött. Legújabb kutatások szerint az elhízás népegészségügyi jelentősége eléri a dohányzásét, hatalmas terheket róva ezzel az egészségügyi rendszerre.

Az elhízás kialakulásában életmódbeli és környezeti tényezők egyaránt szerepet játszanak. Az elhízás meghatározására a leggyakrabban alkalmazott mutató az ún. testtömegindex (BMI), amely szerint négy fő tápláltsági kategóriát különböztetünk meg. A WHO<sup>1</sup> meghatározása szerint 25 kg/m<sup>2</sup> feletti BMI értéknél túlsúlyról, 30 kg/m<sup>2</sup> BMI felett elhízásról beszélünk. Általánosságban elmondható, hogy a 25 kg/m<sup>2</sup> feletti BMI a normál súlyú egyénekhez képest nagyobb egészségi kockázatot jelent. Így az elhízás mértékétől függően nő a szív- és érrendszeri betegségek, a hipertónia, a II. típusú diabetes, zsíryanycsere-zavarok, egyes daganatos betegségek, krónikus mozgásszervi betegségek, mentális kórképek, sőt az összhalálozás kockázata is. A derékkörfogat-mérés gyors és egyszerű módszer a hasi elhízás fennállásának megítélésére. Ha a derékkörfogat férfiaknál >102 cm, illetve nőknél >88 cm, igen jelentős az elhízás társbetegségeinek relatív kockázata. Fokozott a kockázat férfiak esetében már 94 centiméteres és nők esetében 80 centiméteres derékkörfogat fölött.

Az elhízás előfordulásával kapcsolatban közölt eredmények mérésen vagy önbevalláson alapulnak. A mérési módszerek sem egységesek. Ezek a tényezők megnehezítik egyrészt a hosszútávú utánkövetést, másrészt az egyes országok összehasonlítását. Mindez magyarázatul szolgál arra a jelenségre, hogy sokszor egyazon populációra vonatkozóan is igen eltérő adatokat találunk.

A WHO a kövérséget a világ 10 legjelentősebb egészségügyi problémája közé sorolta. Míg 1995-ben 200 millió felnőtt volt túlsúlyos vagy kövér világszerte, 2000-re ez a szám mintegy 300 millióra nőtt. Az elhízás nemcsak a fejlett, hanem a fejlődő országokban is komoly egészségügyi problémát jelent, ez utóbbiakban az elhízottak számát 115 millióra becsülik. Amennyiben a jelenlegi tendencia tovább folytatódik, akkor 2030-ra várhatóan 2,16 milliárd túlsúlyos és 1,12 milliárd elhízott felnőtt lesz a világon. A túlsúly és az elhízás együttes előfordulása az egyes európai országokban 30–80% között változik. Az EU-ban mintegy 200 millió felnőttet érint a túlsúly és az elhízás együttesen. [...]

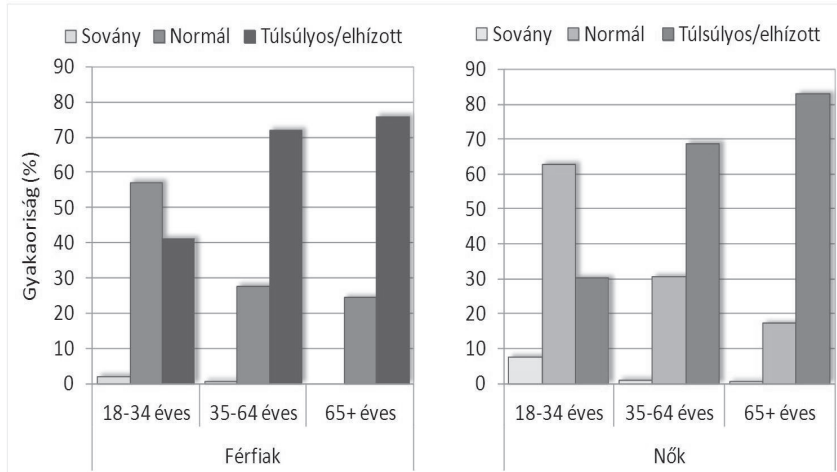
*Forrás: <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169> [2013.9.28.], rövidített változat.*

Szómagyarázat:

<sup>1</sup> WHO (World Health Organization): Egészségügyi Világszervezet

## BMI kategóriák gyakorisága nem és kor szerint

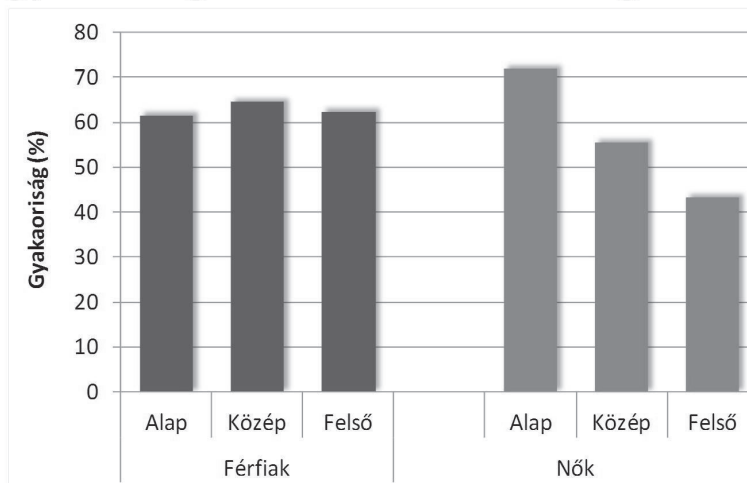
### BMI kategóriák gyakorisága nem és kor szerint



Forrás: <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169> [2013.9.28.]

## Túlsúly és elhízás gyakorisága nem és iskolázottság szerint

### Túlsúly és elhízás ( $BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ) gyakorisága nem és iskolázottság szerint



Forrás: <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169> [2013.9.28.]

# Téma: Táplálkozás

2. feladat

Mit együnk?

Írjon egy ajánlást!

**Szituáció:** Iskolájában rendszeresen foglalkoznak a táplálkozás témájával. A diákújságban az ön ajánlása fog megjelenni arról, hogyan táplálkozzunk.

Olvassa el az „*Amit eszel, azzá leszel!*” – *de mit együnk???* című szöveget (1. melléklet)!

Írja meg **ajánlását** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Foglalja össze** a cikk tartalmát!
- **Vizsgálja meg** a cikkben szereplő étkezési módokat!
- **Fejtse ki** a javaslatait!
- **Indokolja meg** álláspontját!

Írjon 405–495 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

# „Amit eszel, azzá leszel!” – de mit együnk???

Ági

„**Amit eszel, azzá leszel!**” – mondta már az ókorban Hippokratész. És én tényleg hiszek ebben: elfogyasztott ételeink alapvetően befolyásolják életünk minőségét.

De mi az, ami egészséges? Együnk húst vagy ne, igyunk tejet vagy se? Talán most már a narancs, a bab és az olívaolaj sem egészséges???

Könnyen elveszhetünk a különböző diéták, életmódok kínálta megoldások útvesztőjében. Van, amelyik fogyást ígér, mások különböző betegségek megelőzését, sőt még gyógyulást is. Az egyiknél kalóriákat kell számolgatni, másoknál betarthatatlannak tűnő tiltólisták vannak.

Vegyük sorra a manapság legtrendibb étrendeket:

**A testkontroll**osok szétválasztó diétája a 90-es években jelent meg Magyarországon. Lényege, hogy az ételkiválasztásnál ügyeljünk arra, hogy az együtt fogyasztott ételek összhangban legyenek szervezetünk emésztési folyamatával. Mivel testünk legnagyobb részben vízből áll, ezért leginkább magas víztartalmú ételek, vagyis zöldségek és a gyümölcsök fogyasztását ajánlják. Az ételtársításnál pedig figyeljünk arra, hogy a szénhidrát és a fehérje ne kerüljön egy tányérra. Külön-külön étkezésor fogyaszthatjuk csak őket, zöldséggel kombinálva. A gyorsan emészthető gyümölcsöt pedig csak éhgyomorral ehetjük.

A **vércsoport diéta** alapjául Dr. Adamo kísérletei szolgáltak, melynek eredményei szerint ugyanazt az ételt különbözőképpen emésztik meg és hasznosítják az emberek. Kutatásai azt bizonyították, hogy a vércsoportunk határozza meg, hogy egy adott ételmisszer rossz vagy jó hatással van-e ránk. Lássunk néhány példát:

## **A vércsoport**

Ehető: halak, lencse és babfélék, rizs, kecsketej, kecskesajt, brokkoli, káposzta, karalábé, fokhagyma, póréhagyma, sárgabarack, szilva stb.

Kerülendő: húsfélék, egyéb tejtermékek, burgonya, csicseriborsó, vörösbab, padlizsán, paprika, sárgadinnye, mangó, mandarin, olívaolaj

## **B vércsoport**

Ehető: vadak, bárány, nyúl, szinte minden tejtermék, köles, zab, rozs, zöldborsó, zöldbab, brokkoli, padlizsán, alma, körte, ananász, barack

Kerülendő: csirke, liba, kacska, sertés, ömlesztett sajtok, kukorica, tök, avokádó, retek, paradicsom, minden mag és dió. [...]

A **makrobiotika** országonként más és más ételeket ajánl, ugyanis étrendje az adott éghajlati övnek és népcsoportnak hagyományaihoz igazodik. Ajánlott ételeik a gabonafélék (búza, rozs, barnarizs, köles stb.), a helyi zöldségek és gyümölcsök, a hüvelyesek, olajos magvak, halak. Ezen étrend szigorú betartásával többféle betegséget megelőzhetünk, sőt akár segítségével ki is gyógyulhatunk például az ekcémából és a daganatos megbetegedésekből is. A fenti ételeken kívül még megengedett a szárnyasok húsnak, a tojásnak, a sajtféléknek és kis mennyiségben a barnacukornak és a méznek a fogyasztása. Kerülendő azonban a só, a marha- és sertéshúsok, zsírok, olajok, alkohol, kávé, üdítőitalok, extrudált gabonafélék fogyasztása.

Dr. Edwald Howell táplálkozás-kutató nevéhez fűződik az **enzimtáplálkozás**. Kutatásai során arra a következtetésre jutott, hogy enzimszegény étrendünk vezet egészségünk romlásához. Az enzimesek

sok időt nem töltenek a konyhában, ugyanis mindent nyersen esznek. Az „élő ételeik” zöldségből, gyümölcsből, csírákból, hőkezelés nélkül készült ételekből, pasztörizálatlan tejtermékekből állnak.

Aztán itt vannak a **lúgosítók**. Dr. Young szerint a test túlsavasodása az alapvető oka minden megbetegedésnek. Legtöbbünk ugyanis túl sok savképző ételt eszik: húsokat, tejtermékeket, élesztett kenyereket, cukrokat. Emiatt érezzük magunkat fáradtnak, betegnek, de okozhat depressziót, különböző szívbetegségeket és elhízást is. A megoldás az lenne, ha több lúgosító ételt ennénk, amivel a savakat és a méreganyagokat semlegesítjük szervezetünkben, és egy időben erősítjük az immunrendszerünket is. Lúgosításhoz a következőket ajánlatos fogyasztani: lehetőleg nyers vagy alacsony hőmérsékleten rövid ideig főzött zöldségeket, gyümölcsöket (a leginkább lúgosító hatásúak az avokádó, brokkoli, banán, ananász, mazsola, csírák, paradicsom, sóska, spenót, petrezselyem, fokhagyma, burgonya, cékla, retek, gyömbér), hidegen sajtolt olajok, tökmag, szójabab, lúgos víz. Az abszolút kerülendők pedig a húsook, tojás, sajtok, joghurt, földimogyoró, pisztácia, kukorica, rozs, cukor, méz, mustár és az ecet.

Egyik manapság legnépszerűbb táplálkozási és életmód a **paleolit**. A kőkori ember táplálkozását ajánlják, és cserébe a modern kori betegségek elkerülését, gyógyulását ígérik. Véleményük szerint nem szabad olyan ételeket ennünk, amelyek csupán az elmúlt tízezer évben váltak az ember táplálékává, hiszen az ember szervezete nem ezeknek a táplálékoknak a megemésztéséhez alakult ki és szokott hozzá. Továbbá állítják, hogy a túl nagy mértékű szénhidrátbevitel a civilizációs betegségek fő okozója. Egy átlagos étrenden élőknek nem kis megszorításokkal jár áttérni a diétájukra, de állítólag megéri. Sikersztorik garmadája olvasható az interneten olyan cukorbetegokről, migrénesekről, magas vérnyomással küszködőkről, akik kigyógyultak, vagy javult az állapotuk. A paleosok nem esznek gabonaféléket, tejtermékeket (kivéve a kemény sajtokat), burgonyát, kukoricát, rizst, cukrot, hüvelyeseket. A hús azonban az étrendjük akár 60%-át is kiteheti, amihez a zöldköreten, főzeléken kívül sok variáció már nem nagyon marad. [...]

*Forrás: <http://szhelyi.blogin.hu/2012/04/02/amit-eszel-azza-leszel-de-mit-egyunk/> [2013.9.28.], rövidített változat.*