

# EGYÉL JÓL, LEGYÉL JÓL!

Testszerviz táplálkozási kisokos



Testszerviz®

ÉLETMÓDVÁLTÓ OKOSFÜZET

© 2020. Testszerviz

Impresszum – Kovács Mara és Szabados Pál: Egyél jól!

Testszerviz® - bejegyzett védjegy – [www.testszerviz.hu](http://www.testszerviz.hu)

Szaklektor: Dr. Kricsfalvi Péter, Dr. Suba Réka

Ügyvezető: Burget Péter

Felelős kiadó: Testszerviz Extra Kft., 1136 Budapest, Raoul Wallenberg utca 9., magasföldszint 4., 4-es kapucsengő

Weblap: [www.testszerviz.hu](http://www.testszerviz.hu)

Minden jog fenntartva © 2020.

A Testszerviz védjegyoltalom alatt áll. Bármilyen anyag sokszorosítása kizárólag a Testszerviz írásos engedélyével történhet. Minden jog fenntartva.

# Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
Miért fontos a helyes, személyre szabott étrend kialakítása?	6
Mit tartalmaznak az ételeinkben? .....	11
Hogyan működik az emésztésünk? .....	14
Mi kerüljön a tányérunkra? .....	16
Miért fontos a tiszta víz?.....	25
Milyen legyen a napi étkezésünk? .....	27
Használati tippek és segédletek.....	35
Zárszó.....	37

# Bevezetés

Ez a Testszerviz® Könyvek szerzője és Vezető Konzultánsa által összeállított füzet a helyes, személyre szabott táplálkozás kialakításában és fenntartásában segít.

Ez a füzet nem tekintendő táplálkozási tanácsadásnak, a benne olvasható információ az Olvasó látókörének a szélesítésére szolgál.

Az itt olvasható információ közreadásának semmilyen körülmények között nem célja a szakszerű egészségügyi ellátás vagy orvosi kezelés helyettesítése, kiváltása.

Ha az Olvasónak egészségügyi gondjai, testi-lelki panaszai vannak, akkor javasoljuk számára a szakszerű orvosi ellátás vagy más egészségügyi szakember segítségének az igénybevételét. Ha az Olvasó jelenleg is rendszeres orvosi kezelés vagy egészségügyi ellátás alatt áll, akkor az itt olvasható információk alkalmazása előtt kérje ki kezelőorvosa vagy más, vele kapcsolatban álló egészségügyi szakember véleményét és iránymutatását.

Amennyiben az Olvasó az orvosától vagy a vele kapcsolatban álló egészségügyi szakembertől táplálkozási vagy étrendi előírást kapott, akkor az itt olvasható információkat a kapott előírás alkalmazása mellett, azzal összhangban kell alkalmaznia a fennálló kezelés sikere érdekében.

Az ebben a kiadványban közreadott információk alkalmazása vagy nem alkalmazása kizárólag az Olvasó felelőssége és

lehetősége a jobb életminőség elérése érdekében önmaga számára.

A kiadványt szakmailag ellenőrizte és jóváhagyta Dr. Kricsfalvi Péter belgyógyász, reumatológus és természetgyógyász főorvos, valamint Dr. Suba Réka belgyógyász rezidens.

Ha úgy érzi, hogy a kiadványunk olvasása közben segítségre van szüksége, akkor kérjük szépen, írjon nekünk a [testszerviz@testszerviz.hu](mailto:testszerviz@testszerviz.hu) e-mail címre.

Burget Péter  
Testszerviz® Alapító

Kovács Mara  
Testszerviz® Vezető Konzultáns

Szabados Pál  
a Testszerviz® Könyvek szerzője

# Miért fontos a helyes, személyre szabott étrend kialakítása?

Gyakran hallja azt az ember, hogy „az vagy, amit megeszel”, bár szerintem helyesebb lenne azt mondani, hogy **abból vagy, amit megeszel.**

Mindannyian egyetérthetünk abban, hogy az életminőségünket nagyban meghatározza az étrendünk, és gyakran hallunk a „kiegyensúlyozott táplálkozás” fontosságáról.

Mi ezen a kiegyensúlyozott táplálkozáson a személyre szabott étrendet értjük.

A személyre szabott étrendnek két egyszerű alapelve van:

1. Azt adjuk a testünknek, amire szüksége van, egyéni igény szerint.
2. Nem adjuk azt a testünknek, amire nincs szüksége az egyéni érzékenység és igény szerint.

Ahhoz, hogy ezt a két alapelvet tartalommal töltsük meg, rá kell világítani arra a tényre, hogy az ennivaló és a táplálék két különböző dolog. Ez azt jelenti, hogy nem minden ennivaló táplálék, bár minden táplálék ennivaló.

Ennivaló mindaz, amit szokásos módon megeszünk, függetlenül annak tápanyagtartalmától.

Az előzővel ellentétben **tápláléknak csak az nevezhető, ami jelentősen hozzájárul a szervezetünk tápanyagigényének a kielégítéséhez.** Ez a tápanyagigény egyszerre fedezi a testünk

számára szükséges energiát, az ásványi anyag-, nyomelem- és vitaminszükségletet, illetve biztosít minden további jótékony hatású mikrotápanyagot<sup>1</sup>.

Sajnos nincs tökéletes ennivaló, ami egymagában tartalmazna minden számunkra szükséges tápanyagot, viszont össze lehet úgy válogatni az ételeinkhez szükséges hozzávalókat, hogy azok tápanyagban gazdagok legyenek.

A testünknek tehát szüksége van tápanyagban gazdag ételekre és élelmiszerekre. Az ezekhez az ételekhez szükséges alapanyagokat sokféle forrásból fedezhetjük, ez jelenti a változatos étrend másik jellegzetességét a változatos tápanyagigény kielégítése mellett.



### **Miért van szüksége a testünknek tápanyagokra?**

Egy helyesen kialakított étrendnek a célja a szervezetünk egyensúlyának a támogatása.

**Claude Bernard (1813–1878)** francia tudós fejtette ki elsőként a testünk sejtjeinek folyamatosan változó és

---

<sup>1</sup> mikrotápanyag: A szervezet számára nagyon kis mennyiségben szükséges anyag, ami segíti a jó közérzet és védekezőképesség fenntartását és helyreállítását.

mégis viszonylag állandó belső környezetéről alkotott elképzeléseit.

**Ez a szervezetünk belső egyensúlyi állapota, amely folyamatosan alkalmazkodik a változó külső és belső körülményekhez.** Így a szervezetünk soha nincs nyugalomban, és működésének egyik célja a lehető legjobb egyensúly fenntartása az életben maradásunk érdekében.

Ha ezt a pillanatnyilag elérhető lehető legjobb egyensúlyt a szervezetünk már nem képes fenntartani vagy gyorsan visszaállítani, akkor az tartósan kibillen a kedvezőtlen irányba, és emiatt előbb-utóbb közérzetromlás, túlsúly és más, különféle testi panaszok alakulnak ki.

Ezért nagyon fontos, hogy olyan ételeket együnk, amik megfelelnek a tápláló étel meghatározásának: **a tápláló étel olyan ennivaló, amely fenntartja a szervezetünk működését, biztosítja annak fejlődését, és megalapozza a jó közérzetünket.**

A saját étrendünk összeállítása során arra kell törekednünk, hogy olyan ételeket együnk, olyan italokat igyunk, amelyek abba az irányba segítik az egész szervezetünk működését, hogy hosszú távon energikusak és egészségesek legyünk.

A mai modern életmódunk olyan étrendet terjesztett el, ami magas energiatartalma mellett szegény vitaminokban és ásványi anyagokban, nyomelemekben (például nincs benne elég A- és D-vitamin, hiányzik belőle a cink, jód, szelén).

Emiatt testünk a naponta elfogyasztott ételekben meglévő energiabőség ellenére fáradékony marad, éjszaka képtelen



kipihenni magát, így nincs se időnk, se erőnk a rendszeres testmozgásra, aktív kikapcsolódásra.

### **Mi ennek az oka?**

Az ilyen – főleg finomított alapanyagokból készült – ételeknek közös jellemzője, hogy magas bennük a cukor- és keményítőtartalom<sup>2</sup>, és gyorsan felszívódik az emésztés során, emiatt a vércukorszint megemelkedik.



A vércukorszint a vérben szállított cukor mennyiségét jelenti, aminek állandó szintjéről a máj gondoskodik. Ennek nem szabadna meghaladnia az 1

kockacukornyi mennyiséget.

A vérbe az emésztés során ennél jóval több cukor kerül be, és nem csak akkor, amikor közvetlenül kristály- vagy porcukrot fogyasztunk, hanem akkor is, amikor magas keményítőtartalmú főtt vagy sült ételt eszünk. Ilyen sok keményítőt tartalmazó étel például a főtt rizs, a főtt vagy sült burgonya.

Gyors vércukorszint emelkedést okoznak még a különféle lisztekkel készült tészták és sütemények is. Itt nem csak az édességekre gondolhatunk. Ez alól azok a tészták sem

---

<sup>2</sup> keményítő: Összetett cukor, a növényekben található cukorraktár.

kivételek, amikre rá van írva, hogy „csökkentett szénhidrát tartalmú”, vagy éppen „gluténmentes”. Ezek az idézőjelbe tett reklámozó kifejezések nem azonosak azzal, hogy „egészséges” vagy „tápanyagokkal teli”, még akkor sem, ha az alapanyag „bio” minősítésű.

Ugyanígy, kiugróan magas vércukorszint emelkedést okozhatnak a lekvárok, főtt gyümölcskompótok, aszalt gyümölcsök is. Ezekben az élelmiszerekben besűrített a cukortartalom, és az ízük is jellemzően édes. Ez alól nem kivétel a méz sem, annak ellenére, hogy a mézben sok értékes tápanyag is van. Éppen ezért csak kevés mézet használjunk ízesítésként.

Honnan tudjuk azt, hogy hullámszik, azaz hirtelen magas, majd alacsony lesz a vércukrunk?

Ezt az állapotot a testünk a következőképpen jelzi:

- étkezés után rövid idő múlva ismét éhesek leszünk
- farkaséhség törhet ránk
- ködös lesz az agyunk vagy elálmosodunk
- feledékenyek lehetünk, lelassulhat a gondolkodásunk
- édesszájúak leszünk, azaz sóvárgunk az édes íz után
- nem tudunk lefekvéskor pár percen belül elaludni
- nehezen alszunk vissza, ha éjszaka felébredünk.

Ha a fenti jellemzők közül 2–3-at igaznak találunk magunkra, akkor felébredhet bennünk a gyanú, hogy nagy lehet nálunk a vércukoringadozás.

A tartósan magas, majd alacsony szintre visszaeső, hullámzó vércukorszint az egyik következménye a korunkra jellemző, főleg gabonaliszteket és sok cukrot magában foglaló étkezésnek<sup>3</sup>. Ez a hullámzó vagy tartósan magas vércukorszint aztán sok baj forrása lehet a szervezetünkben.

Ez a folyamat, ami kezdetben a hullámzó vércukorszinttel indul, végül különféle betegségekben csúcsosodhat ki.

Ha gyors vércukorszint emelkedést okozó ételek helyett inkább tápanyagokban gazdag zöldségeket és leveles salátákat eszünk, akkor már nem emelkedik meg gyorsan a vércukorszintünk. Az ilyen ételek legalább 3–4 órára biztosítják a megfelelő energiaszintet, és nem álmosítanak el, nem lesz ködös tőle étkezés után az agyunk.

## Mit tartalmaznak az ételeinkben?

Az ételeink összetevőit háromféle csoportra oszthatjuk:

1.) Az első csoportba tartoznak a **szénhidrátok**, vagy más néven az egyszerű vagy összetett cukorfélék. A szénhidrátok forrásai a növények. Ebbe a csoportba beletartozik minden olyan ételösszetevő, ami vagy édes ízű (ezek könnyen és gyorsan hasznosuló cukrokat tartalmaznak), vagy keményítőből áll, ami ugyan nem édes ízű, de az emésztés során ez is gyorsan felszívódó cukrokká bomlik szét. A keményítő a növények cukorraktára.

---

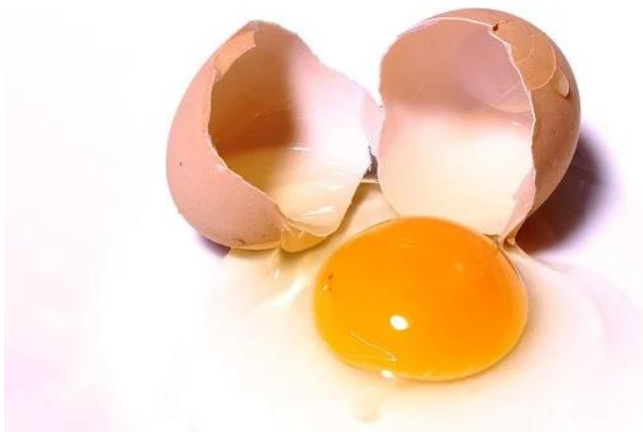
<sup>3</sup> Valójában egyáltalán nem lenne szabad kristály- vagy porcukrot használnunk se sütéskor, se főzéskor, se italaink ízesítésekor.

A keményítő emésztésének a lassúsága vagy gyorsasága függ attól, hogy a keményítőt tartalmazó zöldség vagy gabona hogyan lett elkészítve.

A párolás, főzés és sütés ugyanis puhára készíti az ételt, aminek az lesz a következménye, hogy az ételben levő keményítő a puhaságától függően egyre könnyebben emészthető meg.

Különösen magas keményítőtartalmú növények a gabonafélék (például a búzából őrölt liszt, a rizs) és a burgonya. Sok keményítő van a banánban is, ami megérve édes ízű lesz, mert az érés során a benne levő keményítő édes ízű cukorrá alakul át.

Viszonylag magas a keményítőtartalom az olyan gyökérezőségekben, mint a petrezselyemgyökér, sárgarépa vagy a gumós zöldségek, mint a cékla, az édesburgonya és a karalábé. A szénhidrátok energiaértéke 4,1 kcal/gramm<sup>4</sup>.



2.) A második csoportba tartoznak a **fehérjék**. Amikor ezekről van szó, akkor először a halak, húsok juthatnak az eszünkbe vagy a tojásfehérje,

illetve a tejtermékek közül a túró és a sokféle sajt. Ezek az állati eredetű élelmiszerek részben fehérjét, részben különféle zsiradékokat tartalmaznak.

---

<sup>4</sup> kcal: Kilokalória, a egyszerűen a kalória szót használjuk rá.

Fehérjék nemcsak állati eredetű élelmiszerekben vannak, sok fehérje van például a hüvelyesekben (bab, borsó, földimogyoró) vagy a csonthéjas magvakban (dió, mandula, mogyoró). A fehérjék energiaértéke 4,2 kcal/gramm.

3.) A harmadik fő ételösszetevőt a **zsiradékok** jelentik, amik lehetnek állati eredetű, kenhető **zsírok** vagy folyékony, növényi **olajok**. A halakban levő zsírt is inkább olajnak



nevezhetjük a fő jellemzői miatt. A húsokban levő zsiradék átszövi az izomrostokat, és sütéskor kisül a húsból.

Számunkra nagyon értékesek az olyan hidegen sajtolt növényi olajok, mint például az olívaolaj, tökmagolaj, lenmagolaj. A zsiradékok szempontjából különleges gyümölcs az avokádó, aminek magas az egészséges olajtartalma. A zsiradékok energiaértéke 9,3 kcal/gramm.

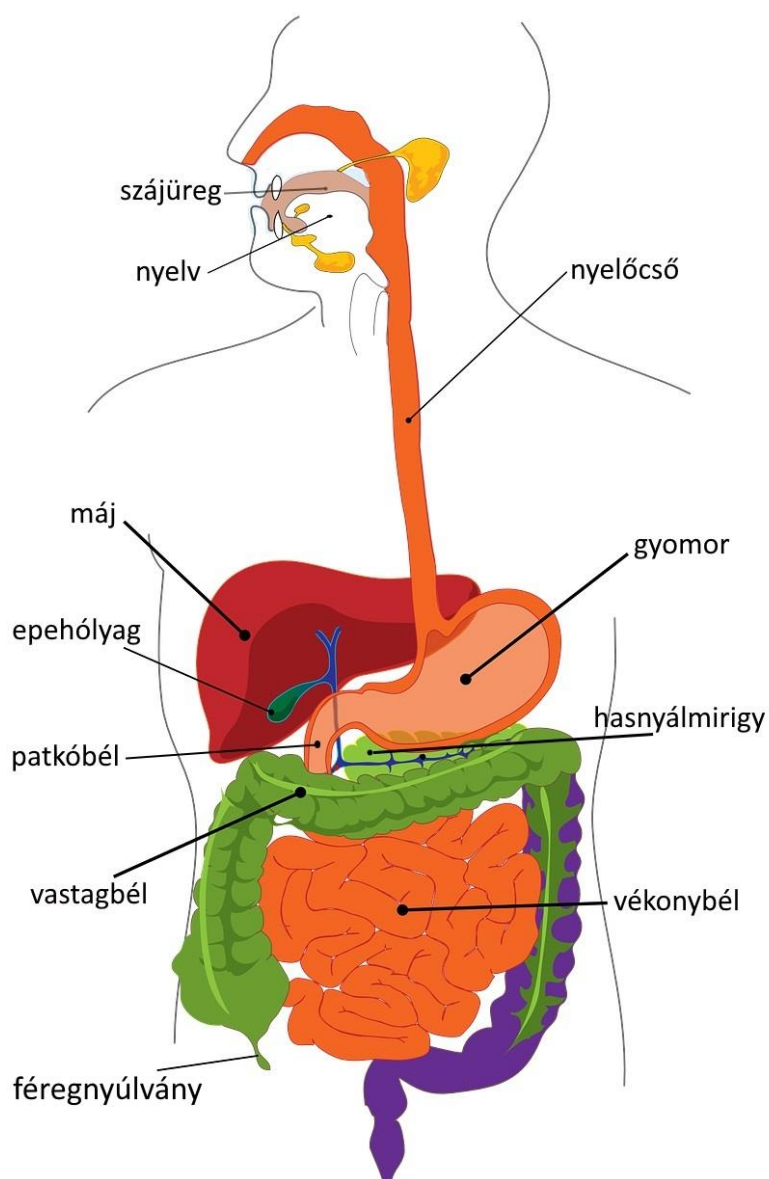
A fenti fő ételösszetevők adják ki az étелеink látható és mérhető tömegét akár állati, akár növényi eredetű élelmiszerekről beszélünk.

Az élelmiszereinkben levő tápanyagtartalom fennmaradó része nagyon kis mennyiségű ásványi anyag-, nyomelem- és vitamintartalom. Bár ezek mennyiségi összehasonlításban eltörpülnek a fenti három fő ételösszetevőkhöz képest, mégis

ezeknek a nagyon kis mennyiségű értékes anyagoknak a jelenléte vagy hiánya adja meg az adott élelmiszer értékét.

Törekednünk kell arra, hogy azokat az élelmiszereket részesítsük előnyben, amelyekre jellemző a gazdag ásványi anyag-, nyomelem- és vitamintartalom.

## Hogyan működik az emésztésünk?



A megivott ital és az elfogyasztott étel útja a testünkben a szánk után a nyelőcsőn keresztül a gyomrunkba vezet.

A **gyomrunk** egy rugalmas, tágulékony, izmos zsák, aminek két nyílása van. A bemenete a nyelőcső folytatása, míg a kimenete a vékonybél első szakaszának, a patkóbélnek a bemenete.

A gyomrunk legfontosabb feladata az ételben levő fehérjék lebontásának megkezdése. A testünkben lezajló folyamatok fontos résztvevőit enzimeknek nevezzük, ezek olyan anyagok, amiket a testünk termel, és ahhoz kellene, hogy a szervezetünkben vegyi folyamatok történhessenek. Ilyen folyamatok mennek végbe, amikor a szervezetünk anyagot bont le egyszerűbb összetevőkre, vagy anyagokat épít fel egyszerűbb összetevőkből.

Az emésztés az étel összetevőinek lebontását jelenti egyszerűbb alkotórészekre.

A fehérjék lebontása a gyomorban levő sósav tartalmú gyomorsav mellett, a pepszin nevű enzimnek köszönhető. A fehérjék további lebontása már a vékonybélben történik, ami a gyomor után következő hosszú – 6–7 méteres – bélszakasz. Hasunk legnagyobb részét a vékonybél tölti ki.

A **vékonybél** első része a **patkóbél**, ahová a hasnyálmirigyben termelt sokféle emésztőenzim és a máj által termelt epe kerül. Az epe egyrészt lehetővé teszi a zsírok és olajok lebontását, másrészt biztosítja a béltartalom továbbhaladását a bélben. A székrekedés egyik oka lehet, ha az ember nem eszik elég zsiradékot, és az epehólyag nem ürít elég epét.



Az emésztés és a megemésztett ételben levő tápanyag felszívódása a vékonybélben történik. A vékonybél belső felülete sűrűn bolyhos. A bélbolyhok hasonlítanak a subaszőnyeg sűrűn egymás mellett álló szálaihoz. Ezek a vékony és hosszú sűrűn álló „ujjacskák” biztosítják a tápanyag felszívódását.

A vékonybél utáni részt **vastagbélnek** nevezzük, és ezzel véget ér a tápcsatornánk, ami a testünkben végighaladó hosszú és tekervényes cső. A vastagbélben már csak a béltartalomban levő víz szívódik fel, illetve itt él a bélbaktériumainknak nagy része is, amit összefoglaló néven bélflórának nevezünk. Ezek a nagyon apró élőlények a számunkra megemészthetetlen rostokat hasznosítják, és fontos tápanyagokkal is ellátnak bennünket. Ilyen tápanyagok például a B- és K-vitaminok.

## Mi kerüljön a tányérunkra?

### Saláták és zöldségek



Először is sok-sok leveles, jellemzően **zöld színű növényi rész**, salátalevél.

A különféle saláták ezerféle alakban kínálják magukat, a jégсалátától kezdve a közismert fejes salátán, a bébispenóton, madársalátán át, a római-

és szívсалátáig, vagy éppen a rukkoláig.

Más leveles növények még: céklalevél, kapor, petrezselyemzöld, sárgarépa levél, szálzeller, sóska.



Nagyon sokféle saláta létezik, ezek közös jellemzője az alacsony szénhidráttartalom mellett a magas rosttartalom. Fontos kiemelni, hogy az egyes saláták íze lehet kissé kesernyés vagy fanyar. Ez nem azért van, mert a saláta rossz vagy vegyszeres lenne. Ezek a különleges ízek a salátákban levő különleges tápanyagoktól vannak, amik növelik a saláták értékét.

Ezeket a salátákat természetesen nyersen, cukormentes salátaöntettel tálaljuk. Javasolt a salátaöntetbe hidegen sajtolt növényi olajat önteni. Ez az olaj lehet extra szűz olívaolaj, de lehet lenmagolaj, kendermagolaj vagy tökmagolaj is.

Az öntethez adhatunk még citromlevet és mustárt is. A jó öntet további ízt ad a salátának.



A leveles salátákon kívül kitűnő keményítőforrást jelentenek a különféle **gyökérzöldségek, hagymafélék** vagy gumók, például az **édesburgonya, cékla, karalábé, zeller.**

Ezekon kívül naponta kellene fogyasztanunk **káposztaféle zöldségeket** is.<sup>5</sup>

Ezeknek a káposztaféle zöldségeknek az egyik kiemelkedő képviselője a fodros őskáposzta vagy fodros kelkáposzta, röviden a fodros kel.

---

<sup>5</sup> Ha Önnek pajzsmirigy működéssel kapcsolatos betegsége van, akkor kérjük, forduljon kezelőorvosához, és kérje ki az ő tanácsát ezeknek a zöldségeknek a fogyasztásával kapcsolatban.

Ebbe a növénycsoportba tartozik még a brokkoli, a fejes- vagy vöröskáposzta, a bimbós kel, a kínai kel, a közönséges kelkáposzta, a karalábé, karfiol és a különféle retkek.

A fűszernövények közül ide tartozik a mustár, a torma és a kerti zsázsa is.

Ezekben a zöldségekben számos olyan tápanyag van, amely többek között javítja a hormonrendszer egyensúlyát, támogatja a máj működését, és erősíti az immunrendszert.

Természetesen a többi zöldséget is gyakran kell fogyasztanunk: a cukkini vagy az uborka, a különféle paprikák, az érett paradicsom is fontos tápanyagforrás.

Fontos, hogy az elfogyasztott zöldségek túlnyomó része (több mint a fele) nyers legyen – ha a nyersesség nem okoz emésztési panaszokat –, és kisebb részben legyen gyengén párolt, grillezett. A hőkezelés időtartama és az ételkészítés során használt magas hőfok csökkentheti a zöldség tápértékét.

A magas keményítőtartalmú zöldségeket, gumókat vagy gabonákat lehetőleg kerüljük, vagy csak ritkán fogyasszuk. Ilyen például a rizs és a burgonya.

A magasabb keményítőtartalmú élelmiszerek közül leginkább az édesburgonya, vagy más néven batáta, valamint a barna rizs, köles vagy a hajdina illeszthető be az étrendünkbe.

Kerülendő a különféle gabonalisztekből készült kenyerek és tésztafélék is, illetve, amennyiben fontos lenne a testsúlyunk csökkentése, akkor csak hetente néhányszor együnk

gluténmentes maglisztekéből készült termékeket, ilyen lisztekéből sütött kenyereket, süteményeket.

### **Tipp:**

Az ételkészítés során ne készítsünk zöldségpürét olyan magas keményítőtartalmú zöldségekből, mint például a már említett édesburgonyából, mert ez túlzott vércukorszint-emelkedést okozhat. Köretként ne készítsünk gyakran más zöldségpürét se.

A krémleveseket, zöldség főzelékeket ne habarjuk be liszttel. Ha sűríteni akarjuk, akkor használjuk a zöldség rostosabb, főtt vagy párolt részét. A sűrítéshez használhatunk még hagyományos- vagy kókusztejszínt, hajdinalisztet, zabpehelylisztet vagy útifűmaghéjat is.

A fentiek értelmében köretként is sok salátát vagy zöldséget fogyasszunk! A köret ne legyen túl puha vagy püré állagú!

Ha bio minősítésű salátához, zöldséghez jutunk hozzá, akkor az természetesen értékesebb élelmiszert jelent a vegyszeres termesztésűnél. Ez azonban nem kötelező előírás.

Ha sok nyers zöld leveles saláta és más zöldség kerül a tányérunkra, akkor már nagy lépést tettünk a helyes étrend kialakítása felé.

### **Halak és más húsok**

A hal nem hús – mondják sokan –, és igazuk van abból a szempontból, hogy a halak sokkal táplálóbb ételnek tekinthetők, mint a vörös húsok. (A sertés- vagy a marhahúst

vörös húsnak is nevezik, a csirkehús viszont nem tartozik a vörös húsok közé.)



Ez azért van, mert a halakban – különösen a zsírosabbakban, mint a lazac, pisztráng – nagyon sok hasznos, tápláló olajféleség van amellet, hogy a hal könnyebben emészthető fehérjeforrás a többi húshoz képest.

Ez nem azt jelenti, hogy ne ehetnénk sertéshúst, csupán azt, hogy csökkentsük az ilyen alkalmak gyakoriságát.

Ha heti 2–3 alkalommal halat ennénk, akkor az már egy jó arányjavítás lenne.

Csirke- vagy más baromfi-hús is kerüljön be az étrendünkbe, de ne csak a sovány mellrész, hanem az egész csirke.

Csirke- vagy más baromfi-hús is kerüljön be az étrendünkbe, de ne csak a sovány mellrész, hanem az egész csirke.

A húsok sütési módja is fontos: a közkedvelt, bő zsiradékban kisütött rántott vagy bundázott húsok nem tartoznak az egészséges ételek közé, ugyanis a hústra tett liszt és panír olyan gyors vércukorszint emelkedést okozó összetevő, ami sütés közben még jól tele is szívja magát a sütőzsírral. Ez nem csak plusz kalóriákat jelenthet, hanem olyan zsírok túlzott beviteléhez is vezethet, ami hosszú távon nem tesz jót az egészségünknek.

Sokkal jobb, ha hirtelen sütjük ki a húst, vagy sütőben, hozzáadott zsiradék nélkül készítjük el az ételt.

Ha mindenképpen ki szeretnénk rántani a hússzeleteket vagy sajtot, zöldségeket, gombát, akkor a hagyományos panírozás helyett forgassuk meg a rántanivalót először kókuszlisztben, majd tojásban és végül kókuszreszelékben.

Kókuszreszelék helyett használhatunk különféle magvakat is, mint például len- vagy szezámot, tört mandulát vagy hajdinapelyhet.

Minden húsfélére igaz, hogy ha lehet, akkor kerüljük a nagyüzemi állattartásból származó húsokat, húskészítményeket, mert ezeket az állatokat stresszes körülmények között tartják, és olyan takarmánnyal etetik<sup>6</sup>, ami túl gyors növekedést és testsúlygyarapodást okoz, hogy az állatok rövid idő alatt a vágóhídra kerüljenek.

Az így nevelt állatok húsa kevésbé tápláló, mint a szabad tartású, természetes módon legeltetett vagy magának táplálékot keresgélő állat (például a „tanyasi vagy kapirgáló csirke”) húsa.

Az állatok esetében is igaz, hogy a magas keményítőtartalmú takarmány gyorsan hizlal, míg a zöld fű, zöldség több tápanyagot ad.

## **Belsőségek**

Ha állati eredetű élelmiszerekről beszélünk, akkor ne feledkezzünk meg a belsősegekről sem. Ezek a levágott állat

---

<sup>6</sup> A takarmányhoz gyakran adnak antibiotikumokat a fertőzésveszély miatt.

belső szervei, mint például a szív, gyomor vagy a zúza, illetve a máj, vese vagy a tüdő.

A belsőségek jellemzője, hogy a húsnál több értékes tápanyagot tartalmaznak. Ilyen értékes tápanyag például az A-vitamin és C-vitamin, illetve a jól hasznosuló cink, jód, réz és vas.

### **Tipp:**

Kerüljön valamilyen belsőség legalább hetente 1-szer, 2-szer a tányérunkra! Talán legkönnyebben a csirkemájjal, zúzával barátkozhatunk meg.



### **Zsiradékok**

Bátran használjunk zsiradékot a főzéshez, sütéshez! A zsírok, olajok megadják az étel ízét, aromáját, emellett segítik a

zsírban oldódó vitaminok felszívódást (ezek az A-, D-, E- és K-vitamin), az epehólyag kiürülését.

A vaj, a mangalicazsír vagy a kókuszcsír jó sütőzsír lehet, mert magas hőfokra hevíthetők, de ha zsiradékra van szó, akkor ne feledkezzünk meg a hidegen sajtolt növényi olajokról sem.

Ezekről az olajokról már írtam a salátaönteteknél. Használjuk őket bátran!

Itt hívjuk fel a figyelmet, hogy lehetőleg ne használjunk sütéshez növényi olajokat, mert a túlhevített olaj (170°C felett) tönkremegy, és így káros lehet az egészségünkre.

Csak olyan olajat használjunk, amire rá van írva, hogy ilyen veszély nem fenyeget bennünket, azaz sütésre való, magas hőfokot is kibír!

A kókuszcsír vagy kókuszolaj hevítése magas hőmérsékletre veszélytelen.

Az állati eredetű zsírok finomak lehetnek, és magas hőmérsékletet is kibírnak, de a bevitelüket ne vigyük túlzásba, legyen a használatuknál szempont a változatosság és mértékletesség!

Ha kedvünk tartja, akkor természetesen ehetünk mértékkel szalonnát vagy töpörtyűt is.

### **Fűszernövények használata**

Használjuk őket, ízesítsünk bátran velük! Sok fűszernövény egyben gyógynövény is, a legtöbb nem csak különleges ízt ad, hanem javítja az emésztést, és erősíti az immunrendszert.

Minden fűszernövényre jellemző a magas tápanyagtartalom.

Vannak gyökér- és kéregfűszerek: ilyen a gyömbér, kurkuma, fahéj.

Példa néhány levélfűszerre: ilyen a babérlevél, bazsalikom, borsikafű, borsmenta, citromfű, fehér üröm, kakukkfű, kapor, lestyán, majoránna, rozmaring, szurokfű, tárkony, zsálya.

Vannak még magfűszerek: ilyen a mustármag vagy a szerecsendió.

Termésfűszereknek nevezzük az ánizst, borókabogyót, borsot, fűszerköményt, fűszerpaprikát, koriandert, szegfűborsot, vaníliát.

Virágfűszer a kapri, a sáfrány és a szegfűszeg.

### **Tipp:**

A petrezselyemzöld például kiemelkedő C-vitaminforrás, és nem csak fűszerként, érdemes ízlés szerint frissen ráhinteni az ételre, levesre.

### **Fő a változatosság**

A tápláló ételek bőséges tárházát nyújtja a természet, és ne ragadjunk bele a tészta, krumpli- rizs és pizza megszokásba, amikor finom ételről van szó.

Ezek az utóbbiak kínálta táplálék szinte csak üres kalória, ami gyorsan megnöveli a vércukorszintet. Ezt gyakran követi a túl gyorsan érkező éhség, csillapíthatatlan enni akarás.

Ha kinyitjuk magunknak a zöldségek világába vezető kaput, akkor hamar meglepődhetünk, hogy milyen, korábban ismeretlen élelmiszerekre bukkanhatunk.

Így a saláta most már nem majonézes krumplisaláta, a hús nem csak rántott szelet lesz.



# Miért fontos a tiszta víz?

Sokan azt mondják, hogy naponta mindenkinek meg kellene inni 3–4 liter vizet.

Ez nem feltétlenül van így, bár a nyári melegben a megivott víz mennyisége valóban elérheti az 5–6 litert is, főleg, ha erősen izzadunk.

De itt most nem erről van szó.

Naponta az ember általában körülbelül 2–2,5 liternyi vizet veszít különféle módon. Ezt a vizet pótolni kell.

Ebbe a pótlásba beleszámít az étellel elfogyasztott víz is, azaz például a leves vagy éppen a megevett leveles saláták, nyers zöldségek víztartalma. Az alacsony keményítőtartalmú zöldségek víztartalma jelentős, akár 90% fölötti is lehet. Vigyázat, ha a zöldségétel sütött vagy grillezett, akkor már a jócskán lecsökkent víztartalma miatt nem számíthatjuk hozzá a napi vízpótláshoz.

E fentiek mellett természetesen az is elengedhetetlen, hogy időnként megigyunk egy nagy pohár vizet, ami lehetőleg tisztított csapvíz vagy szénsavmentes ásványvíz legyen.

A vízbe tegyünk citrom- vagy tőzegáfonyalevet a magas vitamintartalom és savanyú íz miatt, egy ilyen italnak szomjoltóbb a hatása.

Röviddel étkezés előtt igyunk egy pohár almaecetes vizet, ami javítja az emésztést.

3 dl vízhez adjunk 1 evőkanál bio almaecetet. Ha ez túl tömény lenne, akkor csökkentjük az almaecet mennyiségét. Ha ezt nem esik jól étkezés előtt meginni, akkor megihatjuk étkezés után is.

Az almaecet segít kiegyensúlyozni a testben a lúgos/savas arányt, a szűretlen változat ásványi anyagokat pótol, segíti a barátságos bélbaktériumok elszaporodását, segíti a vércukorszint szabályozását és segíti az emésztést. Fogyasztása csökkenti a test vízvisszatartását.

Napközben iszogathatunk enyhén citromos vizet, ha egy palackkal magunkkal viszünk.

A vízivást nem helyettesíthetjük cukros üdítőkkel vagy gyümölcslevekkel. Ezek valójában „cukorbombák” és gyorsan megemelik a vércukorszintet, aminek az elkerülése a célunk.

A testünk vízigényének nyomon követésére jól működő visszajelzés lehet a vizeletünk színe. Ha ez szalmasárga, akkor nagyjából jó a vízpótlásunk, ha ennél sötétebb lenne – kivéve a reggeli első alkalommal –, akkor ideje lenne újra inni, és akkor, ha a szalmasárgánál halványabb, szinte színtelen, akkor már talán túl sok vizet ittunk. Ez sem jó, mert ilyenkor a szervezetünk túl sok ásványi anyagot veszíthet. Ilyenkor hasznos lehet egy adag zöldturmix elfogyasztása, amiről hamarosan részletesen írunk.

### **Kávé, tea és alkoholos italok**

A címben felsoroltak közül legfeljebb az enyhe, koffeinmentes teák számíthatók bele a napi vízivásba.

Se a túlzott kávé-, se a rendszeres (akár kevés) alkoholfogyasztás nem tesz jót. A borban levő értékes anyagok hatását messze túlszárnyalják az alkoholtartalom hosszú távú romboló következményei. Az alkohol egyébként önmagában energiát is ad, majdnem annyit, mint a zsír.

A sör és a pálinka kifejezetten káros, mivel a sör esetén számolni kell a pluszban bevitt, gyorsan felszívódó szénhidrát tartalommal, ami a nyári forróságban még „zéró alkohol” mellett is jelentős lehet. A pálinka és más tömény szeszes italok pedig magas alkoholtartalmuk miatt jobban károsítják a májat.

A kávékat gyakran azért isszuk, hogy valahogy kezeljük a reggeli vagy a délutáni fáradtságot. A testi-szellemi fáradtság egy olyan tünet, amit nem elnyomni, hanem helyes életmóddal, étrenddel kezelni kell.

Ez nem jelenti azt, hogy kávéellenesek lennénk, csupán arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a túlzott kávézás B-vitaminhiányhoz és víz visszatartáshoz vezethet, valamint hosszú távon árthat a stresszhormonok termelődésének is.

Természetesen napi 1–2 kávé nem probléma, főleg reggeltől kora délutánig. Az esti kávéivás már befolyásolhatja a nyugodt éjszakai pihenést.

## Milyen legyen a napi étkezésünk?

Ha a fenti ételcsoportunkból választjuk ki a napi menünket, akkor nagyon nem nyúlhatunk mellé.

## Nézzük mit együnk reggelire!

A reggeli – mint a nap első étkezése – legyen mindig fehérjedús, azaz legyen benne hal, tojás vagy más, magas fehérjetartalmú étel.

Általános szabály, hogy ne hagyjuk ki. Inkább keljünk fel korábban, vagy még előző este készítsük elő, és a hozzávalókat tartsuk hűtőben, hogy reggel gyorsan elkészítve elfogyaszthassuk.

Ébredés után rögtön célszerű egy pohár citromos vízzel nyitni a napot, mert az éjszaka során elvesztett vizet pótolni kell.

Egy **átlagos reggelink** legyen egy nagy tál leveles saláta vagy egy nagy pohár zöldségturmix, és egy-két tükörtojás. A salátánkat locsoljuk meg hidegen sajtolt olajjal, a tojást megsüthetjük kókuszszíron vagy szalonnán is, ha szeretjük. Ha a leveles salátát zöldségturmixként isszuk, akkor a mellé is nyeljük le egy evőkanál hidegen sajtolt olajat. Ekkor bevehetjük a reggeli táplálék-kiegészítőinket is, ha vannak. A tojás helyett jó lehet bármilyen más fehérjeforrás is: hal, hús vagy kemény sajt.

További reggeli fogás lehet még 1–2 szelet hajdina kenyér, hajdina tallér vagy puffasztott hajdina is, amit meg lehet kenni vajjal, vagy lehet rá tenni túrót, sajtot is.

Ha ez a reggeli kevés lenne, akkor az étkezést kiegészíthetjük egy kis keményítőssal zöldséggel, mint például reszelt vagy vékonyra vágott nyers sárgarépa, cékla, retek.

Egy ilyen reggeli után csak 3–4 óra múlva leszünk éhesek. Ha mégis úgy alakulna, hogy tízórára is igényünk van, akkor

ilyenkor együnk pár gerezd diót vagy más csonthéjas magot (például mandulát), kis sajttal, esetleg egy nem édes ízű zöldalmát. Ha szeretjük az ilyen magvakat, akkor előző este tegyük vízbe és áztassuk őket egy éjszakán át. Ez azért jó, mert az így beáztatott magvak sokkal könnyebben emészthetők, és kevésbé okozhatnak emésztési panaszokat.

Az **ebédünk** legyen bőséges, kezdjük ezt is egy nagy tál salátával, legyen fehérje is, és zsiradék is, ízlésünk szerint. Ha még éhesek vagyunk, akkor itt is jöhet grillezett vagy párolt keményítős zöldség. Bármilyen húst, halat, kemény sajtot ehetünk, ami nincs panírozva, kirántva.

Ha ebédre szeretnénk levest vagy főzeléket is enni, akkor lehet valamilyen zöldség- vagy krémleves, amiben nincs búzalisztes habarás.

A főzelékre tehető húsos feltét vagy tükörtojás.

Ha menüből választunk, akkor jobb olyan fogást választani, amiben nem a hagyományos burgonya vagy rizs köret vagy tészta van, hanem párolt vagy sült zöldség, esetleg sült édesburgonya vagy kevés barna rizs.

A fentiek mellett az ebédhez ne feledkezzünk meg a leveles salátáról se!

Ha délután megéheznénk még vacsora előtt, akkor igyunk egy újabb pohár zöldturmixot, vagy együnk töpörtyűt, egy-két falat sajtot, nem édes ízű gyümölcsöt, néhány szem diót, mandulát.

A **vacsora** lehetőleg ne legyen este 7 után, és lehetőleg 10 óra után már térjünk nyugovóra.

Mivel vacsora után már nem leszünk olyan aktívak, mint nappal, így nincs szükségünk sok energiára. Ezért a vacsora legyen valami könnyű kis zöldségétel, esetleg rántás nélküli főzelék, vagy egy újabb adag leveles saláta. Ha nem kívánjuk, akkor elhagyhatjuk a húst. A salátára most is tehetünk egy kevés olajos öntetet.

Az egész nap folyamán elfogyasztott leveles saláta és zöldség jótékony hatása az lesz, hogy fokozatosan csökkeni fog a sóvárgásunk az édes íz, a gyorsan felszívódó szénhidrátok után, így jelentősen tudjuk csökkenteni ezek bevitelét.

Erre azért van szükség, hogy a szervezetünk megkapja azt a sokféle ásványi anyagot és nyomelemet, illetve rostot, ami ahhoz kell, hogy az emésztésünk és a bélflóránk összetétele javuljon.

Egy biztos: ha a fenti javaslatok szerint kezdjük el megváltoztatni az étrendünket, akkor akár néhány hét alatt észrevehető javulást tapasztalhatunk. Bárki képes javítani az életminőségén!

### **Ha mégis éhesek lennénk: tízórai, uzsonna**

Ha a főétkezések között megéheznénk, akkor együnk meg egy nem édes ízű zöld almát, egy kevés bogyós gyümölcsöt vagy pár szem diót, mandulát. Jó lehet még ezekhez egy kevés kemény sajt elfogyasztása is, ami növeli a tízórai vagy uzsonna tartalmasságát.

Ha testsúlyt szeretnénk csökkenteni, akkor ilyenkor se együnk édes vagy aszalt gyümölcsöket, kesudiót, földimogyorót,

illetve más édes vagy sós nassolnivalót (burgonya csipszet, energia- vagy fehérjeszeleteket), csokoládét.

Ha idénygyümölcsöt eszünk, akkor azt lehetőleg délelőtt vagy koradélután tegyük, és ha az édes ízű, akkor ne együnk belőle túl sokat, mert az már súlygyarapodást okozhat.

## Zöldturmix



A fent leírt napi étrendben a reggeli fontos része a zöldturmix, és erről érdemes egy kicsit bővebben írni.

Sajnos egyre többen vannak, akiknek nincsenek jó

tapasztalataik a nyers zöldségekkel, és ezért még akkor sem eszik meg őket, ha tudják, hogy ezek rendszeres fogyasztása jót tenne nekik.

A zöldségételeknél tapasztalt puffadás, görcsök vagy más emésztési panaszok oka legtöbbször nem maga a zöldség, hanem a bélflóra egyensúlyának a felborulása okozza, ami a stresszel és a táplálkozási hibákkal súlyosbítva ahhoz vezethetett, hogy már nem tudjuk megemészteni az egyébként egészségesnek tekinthető zöldségeket.

Így egy olyan ördögi kör alakul ki, amely ahhoz vezet, hogy nem tudjuk elfogyasztani pont azokat az ételeket, amik javítanának az állapotunkon.

Ekkor segít a turmix.

A turmixokban levő növényi rostok nagyon aprók, így azok, a súlyos eseteket kivéve, már nem okozhatnak panaszokat.

Ha valakinél fennállnak az imént leírt panaszok, akkor neki azt javasoljuk, hogy csak fokozatosan ismerkedjen meg a turmixokkal, és először csak olyan hozzávalókból válogasson, amik nem okoznak problémát neki. Teljesen felesleges erőltetni a dolgot, ugyanakkor az is igaz, hogy a fokozatos szoktatással is szépen javítható a bélfóra állapota és ezzel együtt a nyers zöldségek emésztése is.

Az ilyen esetekben nagyon jól használhatók a különféle porított növényi készítmények, amik magas tápértékük mellett ugyancsak tartalmaznak rostokat is, így azok rendszeres fogyasztása idővel javítani fog az emésztésen és a bélfóra állapotán is.

Mi ne legyen turmixhozzávaló?

Ha valóban egészséges turmixot akarunk kapni, akkor törekedjünk arra, hogy a hozzávalók legyenek vitaminokban, ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdagok, ugyanakkor ne legyen bennük sok cukor vagy keményítő. Ennek megfelelően az édes ízű gyümölcsöket és az aszalt gyümölcsöket hagyjuk ki a turmixunkból.

Ne használjunk cukrot, mézet, lekvárt édesítőként! A turmix édesítésére – ha igény van rá – egyedül a jó minőségű stevia ajánlható teljes biztonsággal. A xilit (nyírfacukor) és eritrit sokaknál okozhat hasmenést vagy más kellemetlenséget.



A turmixunkba ne tegyünk gyümölcsjoghurtot vagy más, hozzáadott cukrot tartalmazó alapanyagot.

Mi legyen turmixhozzávaló?

A turmixhoz természetesen tiszta víz is kell, amihez adhatunk egy kevés citromlevet is. A hozzáadott víz mennyiségétől függ majd a turmixunk állaga. Ha a hozzáadott víz túl sok, akkor inkább italt, ha az túl kevés, akkor inkább pépet kapunk. Ha alig adnánk vizet a turmixhoz, akkor lehet, hogy a gépünk meg se tudna birkózni a kehelybe tett szilárd hozzávalókkal.

Egy jó, egészséget támogató turmixba tehetünk bogyós gyümölcsöket: áfonyát, epret, málnát esetleg meggyet. Ezek lehetnek fagyasztottak is.

Tehetünk bele almát is, kezdetben édesebbet, aztán már csak nem édes ízű zöldalmát.

Tehetünk bele uborkát, cukkinit.

És sok-sok leveles salátát, kezdetben jégsalátát, aztán ahogy hozzászoktunk, fokozatosan erősíthetünk a fejes salátán, madársalátán át mindenféle más saláták felé: ez lehet endívia saláta, rukkola, tölgyfalevél saláta, római saláta és nagyon egészséges a céklalevél is. Nagyon jó, ha a káposztafélékhez tartozó növények is helyet kapnak a turmixunkba. Az egyik kiemelkedő ilyen zöldség a fodros kelkáposzta vagy a brokkoli.

A leveles saláták és más, ilyen ehető növényi részek sok magnéziumot, káliumot és más hasznos ásványi anyagot, nyomelemet tartalmaznak. Némelyik kesernyés vagy erősebb ízétől nem kell megijedni: nem a saláta vagy zöldség rossz,

hanem a benne levő különleges tápanyagoktól ilyen az íze. Ezek a különleges mikrotápanyagok segítenek a májunknak és az immunrendszerünknek. A bennük levő tápanyagok és rostok segítik a megfelelő vércukorszint fenntartását anélkül, hogy annak nagy kilengései lennének.

A turmixok rendszeres hozzávalói lehetnek a különféle csírák is. A csírák azért nagyon értékes növénykéek, mert bennük jóval magasabb a tápanyagtartalom a kifejtett növényekhez képest.

A turmixokba ízlésünk szerint bátran használhatunk különböző fűszernövényeket is, például mentát, petrezselyemzöldet, friss bazsalikomot, de reszelhetünk bele egy kis gyömbért is.

A turmixba kerülhet egy kevés olívaolaj vagy más hidegen sajtolt növényi olaj is. Itt megint szerepet kaphat a képzelőerőnk!

Ha a turmixhoz kevés kókuszszírt szeretnénk hozzáadni, akkor azt előtte melegítsük fel olyan hőmérsékletre, hogy az folyékony legyen!

Ezek a tippek nem azt jelentik, hogy most egy „mindent bele” turmixot kellene készítenünk, hanem azt, hogy egy jó zöldturmix lehet változatos ízű, és bátran kísérletezhetünk a különféle hozzávalókkal és ízekkel.

# Használati tippek és segédletek

<b>Néhány turmix recept</b>	
½ csésze bogyós gyümölcs 2–3 levél zöld jégсалáta ½ csésze madársaláta ½ csésze fodros kel	½ csésze bogyós gyümölcs 1 kis darab sárgarépa 2–3 levél zöld fejes saláta ½ csésze rukkola
½ zöld alma 2–3 levél zöld fejes saláta 1 evőkanál extra szűz olívaolaj ½ csésze fodros kel	½ zöld alma 2–3 levél jégсалáta 1 evőkanál kókuszszír 1 levél kínai kel
½ kígyó uborka 2–3 levél zöld fejes saláta 1 fél csésze madársaláta ½ csésze fodros kel	½ kígyó uborka 2–3 levél jégсалáta 1 evőkanál kókuszszír ½ csésze fodros kel
½ kígyó uborka 2-3 levél zöld jégсалáta ½ csésze madársaláta 1 levél kínai kel 1 evőkanál natúr joghurt	½ kígyó uborka 1 kis darab sárgarépa 2-3 levél zöld fejes saláta ½ csésze rukkola 1 levél kínai kel

A fenti táblázatban szereplő fodros kel helyett javasoljuk a Prémium webáruházunkban kapható fodros kelpor vagy Symbol termékünket, amely az alábbi linkeken érhető el:

<https://www.testszervizwebaruhaz.hu/Fodros-ke-por>

<https://www.testszervizwebaruhaz.hu/Vidd-magaddal-Zoldturmix-por-Symbol>

További segítség a webáruházunk termékkínálatából:

<https://www.testszervizwebaruhaz.hu/TESTSZERVIZ-PROGRAM-ALAP-CSOMAG>

<https://www.testszervizwebaruhaz.hu/TESTSZERVIZ-ALAKFORMALO-CSOMAG>

Ha szélesíteni szeretné az étrendjében szereplő ételek változatosságát, főleg a kenyérhelyettesítő lehetőségekkel kapcsolatban, akkor tekintse meg a Testszerviz Prémium webáruház kínálatát is:

<https://www.testszervizwebaruhaz.hu/sct/745358/Lisztek>

# Zárszó

Kedves Olvasónk!

Bízunk benne, hogy kis füzetünket hasznosnak fogja találni.

Reméljük, hogy a benne leírt javaslataink használatával lehetőségessé válik az Ön számára is egy egészségesebb étrend kialakítása, amivel hatékonyabb és egészségesebb lehet.

Ha meg szeretné osztani velünk a kiadványunkkal kapcsolatos gondolatait, a használatával elért sikereit, akkor kérjük, írjon a [testszerviz@testszerviz.hu](mailto:testszerviz@testszerviz.hu) e-mail címünkre.

Abban az esetben is írjon bátran, ha a füzet használatához segítséget szeretne kérni.

Sok sikert, és jó étvágyat kívánunk!

# Testszerviz Prémium Webáruház

Belépés | Regisztráció | Profil

**TESTSZERVIZ  
WEBÁRUHÁZ**

A KOSÁR ÜRES



HÁZHOZZÁLLÍTÁS

1 500 FT

ELÉRHETŐSÉGÜNK

+36-30/1905017

Keresés



KATEGÓRIÁK

INFORMÁCIÓK

VÁSÁRLÁSI FELTÉTELEK

ADATVÉDELEM

ÚJDONSÁGOK

AKCIÓS TERMÉKEK

Testszerviz Prémium ▶

Testszerviz Prémium Csomagok

Fehérjék, Kollagének ▶

Szuperélelmiszerek

Élelmiszerek ▶

Táplálékkiegészítők ▶

Fog/Szájápolás

Testápolás ▶



A SIKERES ÉLETMÓDVÁLTÁS KULCSA!  
REGISZTRÁLJ ÉS ÉRD EL, MAJD ÉLVEZD  
A TÖTZSVÁSÁRLÓI STÁTUSZ ELŐNYEIT!