



Praktikák és tanácsok a dietetikustól

A trendek azt mutatják, hogy mindennapjainkban egyre nagyobb szerepet játszik az egészséges életmód, a helyes táplálkozás, és testsúlyunkra is jobban odafigyelünk, mint pár évvel ezelőtt.

Mit tehetünk annak érdekében, hogy a lehető legteljesebben táplálkozzunk, miközben az alakunkra is vigyázunk? Abban biztosak lehetünk, hogy a napi többször keveset elvvel és a zöldségek, gyümölcsök fogyasztásával nem foghatunk mellé. Dietetikus szakértő segítségével jártuk körül a témát.

„A gyümölcsök, zöldségek szerepe egészségünk megőrzésében igen fontos. Bőséges vitamin, ásványi anyag és antioxidáns tartalmukkal biztosítják szervezetünk optimális működését, ezért naponta legalább 4 alkalommal javasolt többfélét fogyasztanunk belőlük. Szerencsére ősszel is széles a kínálat, hisz ilyenkor van szezonja a sütőtöknek, a káposztának, gyümölcsök közül az almának, birsalmának és körtének” – vázolta fel Erdélyi-Sipos Alíz táplálkozástudományi szakember, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének főtitkára.

Érdeemes a hazai idénygyümölcsök- és zöldségek közül válogatni, mert leszedésüket követően ezek kerülnek leggyorsabban az asztalra. Rövidebb a szállítási útvonal és tárolást is kevésbé igényelnek, ezért vitamin- és tápanyagtartalmukat jobban megőrzik. A Budapesti Nagybani Piacról a friss termények akár egy nap alatt is eljuthatnak a szüretől a tányérunkra!

„A magyar lakosság egészségének megőrzése nekünk is szívügyünk. Ezért arra ösztönözzük a nálunk árusító termelőket, hogy minél szélesebb zöldség- és gyümölcskínálatot nyújtsanak, igazodva a fogyasztói igényekhez. Jelenleg zöldség- és gyümölcsértékesítésünk 60-62 %-a hazai termék.” – tudtuk meg Klucsik Zoltántól, a Budapesti Nagybani Piac marketing és fejlesztési igazgatójától.

Napi 4-5 étkezést fantáziával megoldani azonban nagy kihívás. Erdélyi-Sipos Alíz dietetikus hasznos praktikákat osztott meg a napi többszöri zöldség-gyümölcsforrás biztosítására.

„A hideg évszakokban reggelire vagy vacsorára készítsünk zöldségkrémeket, vagy tegyünk friss

gyümölcsöt a müzlibe, palacsintába. A sütőtökből, céklából, birsalmából sütvé finom köretek készíthetők, de ne felejtsük el a hagyományos rakott ételeket sem. A különböző retkek vagy savanyú káposzta is rendkívül jó vitaminforrást nyújtanak ilyenkor. A gyümölcsöket elsősorban nyersen érdemes fogyasztani, akár uzsonnára, de párolt köretként nemcsak vadhúsokhoz, hanem szárnyasokhoz is igazán ízletesek. Érdemes olyan desszerteket is beiktatni, amelyekben nagyobb mennyiségben található gyümölcs, nagy kedvencem például az almás-szilvás pite.” – mondta el a szakember.

A Budapesti Nagybani Piac és a GfK Hungária közös kutatásának adatai is alátámasztják azt, hogy egyre egészségesebben élünk. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás az elmúlt években folyamatosan növekedett. Tavaly egy átlag magyar háztartás 165 kg zöldséget és 89 kg gyümölcsöt vásárolt, s a vásárlási döntésnél a minőség mellett az is fontos szempont volt, hogy a kiszemelt áru magyar legyen.