

ÖN MIVEL CSILLAPÍTJA AZ ÉHSÉGÉT?

Elgondolkozott már azon, hogy miért azt eszi, issza, amit? Vajon Önt milyen tényezők befolyásolják a vásárlás, ételkészítés során? Minderről Antal Emese dietetikus, szociológust, a TÉT Platform szakmai vezetőjét kérdeztük.

Az egészséges táplálkozás alapja a mértékletesség és a változatosság. Sajnos sokan „fekete-fehéren” gondolkodnak, azaz bizonyos ételt nagyon előnyösnek tartanak, és azt gondolják, bármennyit lehet belőle fogyasztani, más élelmiszert viszont nagyon károsnak ítélnék, ami akár árthat is. Jó, ha tudjuk, hogy minden étel és ital beilleszthető az étrendbe megfelelő mértékben és mennyiségben fogyasztva, azaz nincs egészségtelen élelmiszer, csak nem megfelelően, egészségtelenül összeállított étrend van.

Az ételválasztás komplex folyamat, amelyet életünk alatt több tényező befolyásol. Mindenki más okból vesz, választ, fogyaszt el egy ételt, azaz a társadalom minden tagjára vonatkozóan nehéz általánosítást tennünk.

De azt bátrankijelenthetjük, hogy az alábbi faktorok mindenkire hatással vannak – mondta el a Páciensnek Antal Emese, majd részletezte:

Az első a biológiai faktor, ide soroljuk az éhséget, étvágyat és az ízvilágot. Ebben az alapfaktorban a központi idegrendszer szabályozása a meghatározó, hiszen az egyensúlyt biztosít az éhség, az étvágy szabályozás és a táplálék bevitel között.

A gazdasági faktor az ár, kereset, elérhetőség hármasa köré alakul. Napjaink kutatása szerint még mindig ez a legfontosabb faktor, hiszen egy termék ára döntő szempont a vásárlás során. Bizonyított tény, hogy az alacsonyabb szocio-ökonómiai helyzetben lévő személyek kevésbé tudnak változatosan táplálkozni anyagi korlátaik miatt, és általában kevesebb zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak. De ne felejtjük el, hogy drágán is lehet helytelenül, olcsón is lehet helyesen táplálkozni. A fizikai faktor az oktatás, szakképzettség, időté-

nyezők mellett a megközelíthetőséget is tartalmazza. Hiszen az egészséges táplálkozáshoz megfelelő ismeret szükséges, de hiába tudjuk, hogy mennyivel egészségesebb például a teljes kiőrlésű kenyér, mint a fehér lisztből készült, ha a környezetünkben található kisbolt választéka szűkös.

A negyedik, azaz a szociális faktorba a kultúra, a család és kortárs-csoportok mellett az étkezési ritmus. A szakember szerint ételválasztásunkat befolyásolja az is, hogy melyik nemhez tartozunk. A férfiak inkább a nehezebb ételeket, vörös húsokat, sajtokat, burgonyát preferálják, míg a nők a csirkét, salátákat fogyasztják gyakrabban. Sőt, a vallás is meghatározhatja az étkezési szokásokat. Míg a hindu vallás tiltja a marha fogyasztását, a muzulmánok és a zsidók pedig nem esznek sertést, addig Afrika egyes országaiban a halat vonják meg maguktól. Az aktuális hangulatunk vagy a stressz is közbeszólhat, hogy milyen étel és mekkora adag kerüljön a tányérunkra. Ezeket a tényezőket pszichológiai faktornak nevezzük.

Akadnak, akik a stresszes időszakban kevesebbet, mások pedig jóval többet esznek, ahogy a köznyelvben mondani szokás, az evésbe fojtják bánatukat. A pszichológia tanaival kell segíteni azoknak az embereknek is, akik élvezni szeretnék ugyan a finomabbnál finomabb falatokat, azonban folyamatosan aggódnak az elhízás miatt. Ez

hosszú távon veszélyekkel jár, akár étkezési zavarok kialakuláshoz is vezethet.

Végezetül Antal Emese egy érdekes és egyben lehangoló kutatás eredményét osztotta meg az olvasókkal. Az Egyesült Államokban, 1000 személyen, reprezentatív mintán végzett vizsgálatból kiderült, hogy a megkérdezettek 94 százaléka azt vallotta, hogy figyelik az ételek csomagolásának címkéjét. Ezek után azt kérdezték tőlük, hogy azzal tisztában vannak-e, mennyi a számukra szükséges napi energia. A kutatásban részt vevők 47 százaléka nem tudta, és nem is találgatta, hogy hány kalóriára van szüksége a szervezetének. Azok közül, akik választottak egy értéket, mindössze 20 százalék ismerte fel a helyes választ. Tehát az emberek többsége nem érti, mit lát a csomagoláson – mondta Antal Emese, aki szerint ez is azt bizonyítja, hogy van még mit tanulunk a helyes táplálkozásról.

Jó, ha tudjuk, hogy az egészséges táplálkozással, életmóddal kapcsolatos tudás nem velünk született, tanulunk kell azt, lehetőleg minél fiatalabb korban. Ehhez nagyon fontos a gyermekkorban látott minta, amely a szülő, nagyszülő, nevelők felelőssége. A kiegyensúlyozott életmód bizonyítottan egészségmegőrző hatású. A megelőzés mindig „olcsóbb”, mint a betegségek kezelése.

Takács Gabriella

