

A tudatos egészségmegőrzés alapjai

# Jogunkban áll sokáig és egészségesen élni!

„Nagyapám szalonnát kolbásszal evett, megivott naponta négy nagyfröccsöt, elszívott egy pakli Kossuthot, mégis 90 éves korában halt meg.” – ugye a Kedves Olvasó is hallott (vagy ne adj' Isten mondott) ehhez hasonló mondatot? Ilyeneket általában akkor hallani, amikor valaki felhívja a beszélgetőtárs figyelmét arra, hogy nem vigyáz eléggé az egészségére.



A kép forrása: thegrindstone.com

Néhány év alatt gyökeresen megváltozott az ember életvitel. Egy átlagos, irodai munkát végző ember ebédje zsírban tocsog, az irodájába lifttel megy fel, autóval közlekedik. Így egyszerűbb, így finomabb, így kényelmesebb, így gyorsabb. És legfőképp ennek köszönhető, hogy 30–40 évesen már egészségügyi panaszai lesznek, fáradékonyabb és boldogtalanabb.

Nagyszüleink korában az átlagos életmód jóval nagyobb fizikai megterhelést jelentett az emberi szervezet számára, mint

manapság. Nehézkesebb volt a közlekedés, nem volt mosógép, nem volt lift. Ezekben az időkben az ételmisszeripar még nem töltötte tele ételünket mindenféle adalékanyagokkal, tartósítószerrel. A megváltozott, kényelmesebb életkörülményeinknek (melynek következménye a minimális fizikai aktivitás) és a modern étkezési szokásainknak (melynek következménye a túlzott kalória-bevitel) hála napjainkra már-már népbetegségnek tekinthető az elhízás, a stressz, a magas vérnyomás, a cukorbetegség.

A szervezetünk működéséhez energiára van szükségünk, amelyet a táplálkozás biztosít számunkra. Ha több energiát viszünk be, mint amennyit a nap folyamán elhasználunk, azt testünk a zsírséjtjeinkben raktározza el, azaz hízni fogunk. A kalóriaigényünket legfőképp fizikai aktivitásunk befolyásolja. A bevezetőben is említett nagypapa (akinek idézett életmódja nyilvánvalóan már a városi legendák kategóriájába sorolható) jóval több kalóriát „égetett el” egy nap, mint mi. Példaként, egy 80 kg-os, irodai munkát végző férfi napi energiaszükséglete kb. 2000 kalória. egy 60 kg-os nőé 1300 kalória. Állítsuk ezt szembe azzal, hogy a legnagyobb (házánkban is működő) amerikai gyorsétteremlánc legnépszerűbb menüje (aminek tartalma: üdítő, hamburger és sült burgonya) több mint 1300 kalóriát tartalmaz. De hasonló értékeket mutat egy átlagos, városi ember ebédje is. Tehát egyetlen étkezéssel napi kalóriaigényünk nagy részét már biztosítottuk is, és akkor még nem ettünk semmi mást a nap folyamán (és persze nem is laktunk jól). Csak hogy érezzük a mértékeket, hogy mennyi időbe telhet ennek az energiának a felhasználása: egy óra közepes intenzitású kocogással kb. 400, egy óra focizással kb. 600 kalóriát tudunk elégetni.

Látható tehát, hogy ha pusztán sporttal akarjuk a mérleget egyenesbe hozni, azaz étkezési szokásainkra nem figyelünk, komoly feladat elé állítjuk magunkat. Nem hiszem, hogy bárkinek lenne annyi szabadideje, hogy büntetlenül fogyasszon francia krémes, chips és töltött káposzta hegyeket. A rendszeres sportot azonban nem érdemes pusztán a kalória-felhasználás oldaláról vizsgálnunk, lévén számos egyéb, az egészségünk szempontjából kiemelten fontos, jótékony hatása van. Gyorsítja anyagcserénket, erősíti szívünket és izomzatunkat, javítja koncentráció- és állóképességünket (ezáltal teherbírásunkat, agyi kapacitásunkat). Sőt, ha megfelelő sportot választunk, akkor kalória-felhasználásunk a sporttevékenységet követően is magasabb lesz, tehát nem csak az effektíve sporttal töltött időszak számít. Legjellemzőbb példa erre a konditermi edzés: ennek hatására izmainkban mikrosérülések keletkeznek (ettől van a fájdalom), amelyeket szervezetünk „meggyógyít”, így a regeneráció, pihenés időszaka alatt is megnő energiaigényünk. És persze izmaink is megnőnek, így az alap energia-szükségletünk is emelkedik, mivel a nagyobb izomzat fenntartása nagyobb energiát igényel. Amennyiben célunk a testzsírunk csökkentése, végezzünk az izmainkat igénybevevő sporttevékenység mellett un. aerob edzéseket is (kocogás, kerékpár, úszás). Az ALL YOU CAN MOVE bérlettel lehetőségünk van a különböző mozgásformákat felváltva, korlátlanul, minden nap más-más sportcentrumban üzni kedvezményes áron.

De ez csak az egyik lába annak, hogy test-súlyunkat optimalizáljuk, hogy egészségün-



A kép forrása: theaustintimes.com

ket megóvjuk vagy fejlesszük. A népszerű mondás szerint a sikeres diétához 30%-ban a sportpálya, 70%-ban a konyhánk járul hozzá.

Ha nem akarjuk magunkat kitenni az elhízás okozta megbetegedéseknek (számtalan szívbetegség, cukorbetegség, ízületi bántalmak, termékeltenség, rák), akkor kiemelten ajánlott odafigyelnünk az energia-bevitelünkre, azaz a táplálkozásunkra. Legfontosabb, hogy kerüljük az egyszerű szénhidrátokat és a telített zsírokat. Ne együnk fehér lisztből készült ételt, zsíros húsokat, cukros ételeket-italokat. Ne aggódjunk, változatosan és igazi inyenemódon tudunk így is étkezni, minden káros tápanyagot tudunk helyettesíteni: fehér liszt helyett teljes kiőrlésű liszt (ami nem egyenlő a durummal!), telített zsírok helyett kókuszszír vagy olívaolaj, cukor helyett természetes édesítőszer, zsíros, vörös húsok helyett, szárnyasok, halak fogyasztása ajánlott. Együnk sok zöldséget, ezek amellett, hogy kevés kalóriát tartalmaznak, rostokban is igen gazdagok. Vitamintartalmuk sajnos a modern mezőgazdasági módszerek miatt korántsem olyan, mint pár évtizede volt, de azért ez is fontos jellemzőjük lehet, ha megfelelő helyről tudjuk őket beszerezni (ami jellemzően nem a hipermarket lesz). És ha már szóba kerültek a vitaminok: az ásványi anyagok mellett szintén elengedhetetlenül szükség-

gesek az egészségünk megóvása érdekében. Ezeket legegyszerűbben táplálék-kiegészítők formájában tudjuk bevinni szervezetünkbe. Ha bevizsgált étrend-kiegészítőket fogyasztunk, nincs mitől tartanunk, ezeknek nincs egészségkárosító hatása, ellentétben a közhiedelemmel. Figyeljünk a folyadékbevitelre, igyunk legalább 3-4 liter vizet (és ne cukrozott üdítőt) naponta. Jelen cikknek nem célja a könyvtárakat megtölteni képes életmódtanácsok és -sztenderdek felsorolása, ezért nem töltöm a sorokat azzal, hogy hogyan határozzuk meg tápanyag- és kalóriaigényüket, ennek mindenki könnyen utánanézhethet az interneten (a kulcs: moderált fehérje, szénhidrát és zsírbevitel).

Egészségünk megóvása érdekében tehát két dologra figyeljünk kiemelten: rendsze-

res testmozgás és egészséges táplálkozás. És ami a legfontosabb: ne kúrát akarjunk csinálni (fogyó, kúra!), hanem változtassunk életmódunkon. Ha van időnk esténként egy órát tévézni, akkor tudunk időt szakítani a heti háromszori a sportolásra is – amely az ALL YOU CAN MOVE SportPass segítségével nemcsak elérhető, de változatos edzésprogramot biztosít számunkra-, ha szeretünk jókat enni, megtalálhatjuk, elkészíthetjük azokat a finom ételeket, amiket lelkiismeret-furdalás nélkül fogyaszthatunk, és nem kerülnek többbe, mint az átlagos táplálkozás. Ne felejtjük el: jogunkban áll sokáig és egészségesen élni!

Molnár Tamás

A cikket az ALL YOU CAN MOVE támogatta



**AYCM**

ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS

