



BF

*Az egészséges táplálkozás
alapjai*

- Minden életmódváltás alapja -

Gratulálok, hogy megszerezted az egészséges táplálkozás és életmódváltás alapjai e-bookot. Olvasd és használd szeretettel.

Az egészséges életmódváltás 8 alappontja

Az életmódváltás akkor lesz sikeres, ha alaposan átgondolod az alábbi lépéseket és elemeket. Így tudsz tudatosan hozzálátni a célok megvalósításához és látványos vagy érezhető eredményeket elérni.

1. Tűzz ki egy célt

Nagyon fontos, hogy megfelelő célt tűzzünk ki magunk elé, amit reálisan meg tudunk valósítani. A cél akkor reális, ha megfelelő határidővel tűzzük ki. Tehát reális cél 10 kg-t fogyni egy év alatt, de nem reális 1 hónap alatt. Vedd figyelembe a saját határaidat, lehetőségeidet, szokásaidat, erősségeidet és gyenge pontjaidat is. Igyekezz úgy célt kitűzni, hogy annak ne csalódás legyen a vége, mert elérhetetlen kihívás elé állítottad magad vagy mert túl sokat kellene feladni érte. Ne akarj túl gyorsan túl nagy változást elérni!

2. Gyűjtsd össze a rossz szokásokat és hagyd el őket

Akkor tudsz változtatni a rossz szokásokon, ha tisztában vagy vele, mik is azok. Gyűjtsd össze azokat a szokásokat, amiket meg kell változtatni a célod elérése érdekében. Ha például alakformálás a célod, akkor az étrendből érdemes kiiktatni a cukros ételeket vagy a nassolnivalókat este a TV előtt. Ne egyszerre akarj mindent megváltoztatni, hanem fokozatosan, lépésenként távolítsd el a megszokott dolgokat. Első héten egyet, aztán következő héten vagy két hét múlva megint kis szigorítás. De mindig jutalmazd is magadat a jól elvégzett munkáért és fedezz fel egy olyan ételleket, italokat, amiket jóízűen és lelkiismeret furdalás nélkül fogyaszthatsz, mint például gyümölcsökből zöldségekből készült házi snackek, gyümölcsök, diófélék. Lehet ez egy protein szelet vagy egy finom fehérje turmix.

3. Készülj fel mentálisan is

Számos módszer létezik arra, amelyekkel sokkal mélyebb önismeretre tehetsz szert, ez pedig segítségére lehet abban, hogy felismerd, elfogadd és átépítsd a gyengeségeidet, amelyek eddig akadályozták a célod elérésében. Ilyen például a meditáció vagy a jóga, de számos más módszer is segíthet önmagad motiválásához, csak keresned kell! Hasznos módszer leírni, hogy miért akarod elérni az adott célt. Szedd pontokba, miért fontos ez neked és amikor elgyengülsz, olvasd el. Ki is rakhatod a hűtőd ajtajára akár egy fotóval együtt, akire hasonlítani szeretnél, vagy egy olyan motivációs üzenettel, gondolattal, ami mindig segít! Képzeld el saját magadat, ahogy elérted a célodat, ahogy előnt a mámoros érzés, hogy megcsináltad, képes vagy rá és igen, megküzdöttél érte!

4. Táplálkozz egészségesen minden nap

Célszerű előre tájékozódni arról, hogy milyen élelmiszereket tegyél a napi menüdbe. Mivel tudod egészségesebbé tenni a jelenlegi táplálkozásodat? Iktasd ki a cukros, fehér lisztes ételeket, válassz fitt nassolnivalókat, mint a zöldségek, gyümölcsök és tartsd magadat a célhoz, hogy minden nap egészséges dolgokat eszel. Ha édességre vagy sós rágcslálnivalóra vágysz, azt is egészséges alapanyagokból igyekezz megoldani vagy próbálj ki olyan fitt táplálékkiegészítő alternatívákat.

5. Tervezd meg a célodhoz szükséges étrendet

Jó, ha előre bevásárolsz, hogy az életmódváltás kezdetén már minden ott legyen készen, hogy ne akkor kelljen rohángálni még a boltba, mert nem tudod, mit kéne enni tízóraira. **Tervezz saját étrendet** és rakd össze a napi menüdet legalább nagyjából, ha az elején még nem is számolgatsz, csak a tápanyagforrásokban eszközölsz változtatásokat. Minden nap kövesd az előírt menüt és tartsd észben a kitűzött célt! Tudd pontosan, miket fogsz aznap enni és miket másnap.

Ne kínozd magadat azzal, hogy sóvárogsz más ételek iránt, hanem tudd, hogy neked az a napi étrended és nem más. Ha az elején bizonytalan vagy, hogyan fogj hozzá, keress bizalommal.

6. Kezdj el edzeni vagy változtass a jelenlegi rutinon

Ha eddig nem edzettél, nehéz lépés lesz rendszeresen az életed részévé tenni, hiszen eddig mást csináltál és lesz, amire nem lesz idő. De a cél érdekében olykor áldozatokat kell hozni és a rendszeres mozgás az életmódváltás alappillére. Nézd meg, mennyi időt tudsz hetente szentelni az edzésre, és a céloknak megfelelően milyen edzésformát célszerű választani.

Lehet egyéni vagy csoportos, konditermi súlyzós edzés vagy szabadtéri futóedzések, találd ki, mi az, amit hosszú távon el tudsz képzelni. Sokszor az is elég, ha otthoni edzésformát választasz, a lényeg, hogy iktass be legalább heti 3 edzést. Egy számodra ideális edzésterv összeállításával pedig sokáig fenntarthatod a motivációd. Nyugodtan keress bizalommal ha bizonytalan vagy ebben.

7. Keresd meg a célodhoz szükséges táplálék-kiegészítőket

Egy jól összeállított táplálék-kiegészítő csomag is segíthet a célod elérésében, hiszen pótolhatja mindazokat a tápanyagokat, amelyeket egy a hiányos szilárd táplálkozás során esetleg nem tudsz megfelelő forrásból bevinni, vagy nincs időd elkészíteni, vagy éppen nem is gondolnád, hogy szükséges. Számos olyan terméket is találsz, amelyekkel ízletes finomságokat fogyaszthatsz egészséges formában, és eredeti változatában esetleg tiltólistások lennének.

Hatóanyagaik révén fokozhatod velük az erőszintedet, segítheted a regenerációd, hozzájárulhatsz az egészséged megőrzéséhez, a fogyáshoz vagy a tömegnöveléshez! Tegyél meg mindent a siker érdekében és tedd hozzá a saját akaratodat, céltudatosságodat a győzelemhez!

8. Vond be a barátaidat, párodat, családot

Fontos, hogy a környezeted tisztában legyen a céloddal és ezt tartsa is tiszteletben. A környezet támogatása nagyon sokat segít a célok elérésében. Fontos, hogy tudják, miben és hogyan tudnak neked segíteni, vagy mi az, amivel hátráltatnak vagy keresztbe tesznek neked. Fontos a türelmük, a szeretetük, hogy semmi se tudjon eltéríteni az utadtól és megfelelően tudj koncentrálni arra. Ha pedig ráveszed őket, hogy csatlakozzanak az életmódváltáshoz, egymást motiválva talán még gyorsabban éritek el a várt eredményt!

Életmódot váltanál, de nem tudod hogy kezdj bele?

Javaslom, hogy első lépésként hajíts ki minden olyan ételt ami nem illik az új étrendedbe, helyette pakold tele a kamrád polcait egészséges ételekkel.

De mik ezek?



Tapasztalatom szerint a legnagyobb tanácsalanságot a lisztek jelentik, nézzük miket ajánlok számodra!

Egyértelműen kerülendők a fehér, finomlisztek, mivel gyorsan felszívódó szénhidrátot tartalmaznak, nem javasolt fogyasztani inzulinrezisztencia (IR), cukorbetegség, fogyókúra esetén, egészséges életmódra váltó személyeknek. Helyette a teljes kiőrlésű lisztek optimális alternatívát nyújtanak. Ezek a termékek táplálkozási

szempontból olyan előnyös összetevőket tartalmaznak, mint a gabonaszemek külső rétegei (korpa), és a csíra. Magas rosttartalmuknak köszönhetően lassan felszívódó szénhidrátforrások, kiegyensúlyozottabb inzulinműködést tesznek lehetővé, segítik az anyagcsere folyamatokat.

Melyik a jó választás?

Bizony ezekből a lisztekből is nagy a kínálat!

Graham liszt:

Összetétele eltérő a többi teljes kiőrlésű (továbbiakban TK) lisztékétől, mivel csak a megbelsőt és a csírárt tartalmazza, a korpát nem. Finomabb a szerkezete, ezért sütemények készítésére is alkalmas.

Durum liszt:

Durum búzából készül, magasabb fehérjetartalommal bír, ezért alacsonyabb a glikémiás indexe. Lassabban emeli meg a vércukor szintet, kedvezőbb hatása van az inzulintermelésre is. DE: ebből is létezik finomliszt és teljes kiőrlésű változat is. Optimális az utóbbi használata IR, cukorbetegség, PCOS, fogyókúra során.

Tönköly liszt:

Tönköly egy búzafajta, sok embernél ez egy „hívószó”. Tévhit, hogy mindegyik tönköly tökéletes választás, ebből is található finom-, és TK változat! Ne tévesszen meg senkit! A teljes kiőrlésűt válaszd, ha fogyni szeretnél, illetve IR, PCOS, cukorbetegséged van, mert csak ez a lassú szénhidrát forrás.

Zabliszt vagy zabpehelyliszt:

Szerintem a legoptimálisabb választás, mivel lassan emeli meg a vércukor-, inzulinszintet, segíti (mértékkel fogyasztva) a fogyást is.

A zabliszt utánozza legjobban a fehér liszt íz-, és állaghatását, emellett kedvező élettani hatása is van! Nem mellékesen megjegyzem, hogy a család ezt „szúrja ki” legkevésbé, hogy ez nem olyan mint szokott lenni!

A lisztek közül talán az egyetlen, amelyik totálisan, 100%-ban alkalmazva finom eredményt garantál. Palacsintát, galuskát nem lehet csak TK búzalisztból, TK rozslisztból készíteni, mert kevésbé élvezhető lesz az étel általa (felesben keverni kell finomliszttel), ellenben a zabliszttel tökéletes ételeket tudsz készíteni!

Kelt tészták esetében egy trükközés szükséges! A TK lisztek sikértartalma alacsonyabb, ezért az élesztő a tésztát nem tudja annyira megemelni. Szükséges minden 500g liszthez 1 evőkanál búzasiker hozzáadása a magasabb, puhább állagú tészta eléréséhez.

Felhívnom a figyelmedet arra, hogy a TK lisztek nem teljesen ugyanazt az ízvilágot, állagot produkálja, mint fehér társai. Hátránya, hogy a fehér lisztes recepteket nem lehet egy az egyben átkonvertálni teljes kiőrlésűre, mivel ezek a lisztek több rostot tartalmaznak, ezért több folyadék hozzáadása szükséges (tej, tojás, joghurt, olaj, margarin) a megfelelő állag eléréséhez.

Bonyolultnak tűnik?

Ne keseredj el! Hamar rutint szerezhetsz a reform sütés-főzés terén, csak egy kis gyakorlás szükséges.

Nem szabad elfeledkeznünk az egyre nagyobb teret hódító maglisztekről sem!

Másnéven pellet lisztek, a különböző magok hideg sajtolási (olaj gyártás) maradék termék megőrlésével készülnek. Jól helyettesíti a hagyományos liszteket, alacsonyabb szénhidrát-, zsírtartalommal bírnak, értékes vitamin-, ásványi anyagtartalmuk mellett. Kedvező a hatásuk a vércukor-, inzulinszintre, könnyen emészthetők, növelik a jóllakottság érzetét. Azonban óvatosan alkalmazzd, ha fogyni szeretnél, mert egyes fajtáknak magas a kalóriatartalma.

Mire használhatod a magliszteket?

Kenyerék, sütemények készítésére, de némelyik fajtája sűrítésre is megfelelő.

Fontos, hogy ha csak maglisztet használsz, akkor a sütidbe több tojást tegyél, akkor nem lesz morzsálékos a tésztád!

Maglisztekből nagy a kínálat, ki-ki ízlésvilágának megfelelően választhat az alábbiak közül: szezámmag-, dió-, amaránt-, gesztenye-, kendermag-, kókusz-, lenmag-, mandula-, mák-, tökmag-, törökmogyoróliszt.

A választást segítheti az alábbi táblázat:

Átlagos tápérték(100g)	Energia(kcal)	Fehérje(g)	Szénhidrát(g)	Zsír(g)	Rost(g)
Amaránt liszt	361	16	58	4	
Gesztenyeliszt	344	6,3	71,4	3,7	10,6
Kendermag liszt	302	47	6	10	26
Kókuszliszt	223	19	14	10	
Lenmagliszt	249	33	9	9	37

Mák	503	20,6	2,9	39,1	28,5
Mandulaliszt	282,4	36,4	7,2	12	29,5
Napraforgóbél liszt	386	36	17	16	10
Tökmagliszt	384	54	15	12	6
Törökmogyoró liszt	265	29		10	14
Szezámag liszt	275	28		17	18



A fő „mumus”, legalábbis a fogyni vágyók körében! Vércerejtékes munkámba kerül elhítni velük, hogy lehet, sőt kell kenyeret enni fogyókúrában, még a vacsora része is nap mint nap- most hallom sok ember felhőrdülését e sorok olvasása közben, ez aztán a fő bűn, mi?

Egyik legfőbb szénhidrát (továbbiakban CH) forrásunk a péktermékek. A CH szegény étrendekből legelőször a kenyereket száműzik, szerintem teljesen feleslegesen. LEHET ENNI KENYERET!!!!!! Csak nem mindegy milyen fajtát, és mekkora mennyiségben. Természetesen a teljes kiőrlésű (továbbiakban TK) mellett teszem le a voksomat, a fehér változatokkal szemben.

Igen ám, de a pékek egy része nagy varázsló! A fehér lisztet megszínezi kakaóval, vagy malátával, ezáltal barna lesz, és megsüti a barna színű fehér lisztes kenyeret! Mondtam én, hogy nagy varázslók!

Az idei év júniusában életbe lépett egy rendelet, mely szabályozza, hogy csak azt a kenyeret lehet teljes kiőrlésűnek nevezni, amelyik minimum 60%-a teljes kiőrlésű lisztből készül. Nagy örömmel vettem ezt a rendeletet, aztán jött a csalódás, mert itt is megtalálták a kiskaput! Nem kenyérnek hívják ezentúl a hamisított barna kenyeret, hanem mondjuk vekninek, máris nem vonatkozik rá a szabályozás, mert ugye az nem kenyér! Micsoda rafinéria!

Nehogy kétségbe ess, hogy akkor melyiket vegyed meg! Segítek megfelelő választani!

Az igazi barna kenyerek nagyrészt teljes kiőrlésű lisztből készülnek, ezeknek alacsonyabb a sikértartalmuk, így a kenyér tésztaját az élesztő nem tudja annyira megemelni, nem lesz olyan puha, könnyen összenyomható, nagy lyukú belseje, hanem az igazi változat, kicsit laposkásabb, tömör belű, apró lyukú, és ha megfogod, akkor rácsodálkozol: Milyen nehéz, pedig olyan kicsi! Na ezt megveheted!

Mindegy, hogy milyen fajta lisztből készül a péktermék, búza, rozs, hajdina, zabliszt stb, csak teljes kiőrlésű legyen nagyrészt!

Hogy milyen arányban?

Fogyókúra, egészséges táplálkozás esetén már a 60% is megfelelő lehet, cukorbetegség és inzulinrezisztencia esetén minimum 70% kell hogy legyen! Vásárlásnál mindig nézd meg az összetevők listáját, ha új terméket választasz!

Sokan abban a tévhitben élnek, hogy a barna kenyerek energiában szegényebbek, mint a fehér változataik, ez viszont nem igaz! Közel azonos a kalória tartalmuk, de a TK termékek rostban gazdagabbak, ezáltal módosul belőlük a CH felszívódás, és hasznosulás, a glikémiás indexük, tehát összességében nézve pozitívabb a hatásuk, emellett magasabb vitamin-, és ásványianyag tartalommal bírnak.

Nem lehet figyelmen kívül hagyni a CH csökkentett kenyereket sem!

Nem rossz alternatívák ezek sem, azonban nem csak a CH tartalmat, hanem a kalória tartalmat is kell figyelni! Sok változata magvakkal dúsított, ami magával vonja az energiatartalom jelentős emelkedését is!



Négy nagy csoportjuk van: fehér lisztes, a durum, a teljes kiőrlésű, és a CH csökkentett.

Ebben az esetben is a fehér lisztes változatok szóban sem kerülhetnek. A kisebbik „rossz” a durumtészta. Lassúbb belőle a CH felszívódás a magasabb fehérjetartalma mellett. Ebből kifolyólag kedvezőbb élettani hatásai vannak a cukorbetegség és inzulinrezisztensek számára, de megfelelőbb alternatívának gondolom a teljes kiőrlésű, illetve a CH csökkentett alternatívákat.

Sajnos itt is trükköznek a gyártók a színező anyagokkal, ugyanúgy, mint a kenyerek esetében. De őket is lehet buktatni!

Nézd meg az összetevők listáját a csomagolás hátulján!

Az élelmiszergyártókat köti egy rendelet, miszerint ezt a listát úgy kell felállítani, hogy az első eleme az legyen, amiből az adott termék a legtöbbet tartalmazza, utána csökkenő sorrendben kell feltüntetni az összetevőket. Tehát ha megnézed a listát, és az első eleme a teljes kiőrlésű liszt -mindegy hogy búza, rozs, hajdina, zab, stb.- akkor azt nyugodtan megveheted. De ha a búzaliszt, rozsliszt stb. áll az élen teljes kiőrlésű jelző nélkül, akkor azt hagyd a polcon, mert az a színezett változat.

Szintén jó alternatívát jelentenek a CH csökkentett tészták. Azonban ne feledkezz meg az energiatartalom figyelembe vételéről sem.

Életmódváltás esetén nem kell száműznöd a tésztát az étrendedből, de bármilyen típusút is választasz, fontos a megfelelő mennyiség és gyakoriság szabálya!



Húsok terén a fehér húsok pártján állok (csirke, pulyka, hal), de nem kizárólag ezek fogyasztását javaslom. A vörös húsokkal (sertés, marha, vad) sok vasat juttatunk a szervezetünkbe, ellenben a fehér változatokkal. Tudom, hogy a legegészségesebb lenne bio terméket vásárolni, kapirgálós csirkéből készíteni az ebédet, de valljuk be őszintén, városban ezt szinte lehetetlen megoldani. Mindenkinek a lehetőségei szerint kell választania. Egy biztos, kell a hús egy egészséges szervezet számára, nem vagyok híve a vegán étrendnek!

Milyen arányban fogyasszuk a különböző húsokat?

Az esetek 70-80%-ában fehér, 20-30%-ában vörös hús kerüljön a tányérodra, lehetőleg a soványabb változatokból. Javasolt a heti minimum egyszeri halfogyasztás. Sajnos ez kevésbé jellemző a magyar étkezési kultúrára, holott a tengeri halak omega 3 zsírsavtartalma jelentős pozitív egészségügyi hatással rendelkezik (daganat megelőző, gyulladás csökkentő, érvédő). Az édesvízi halak szinte nem, vagy csekély omega 3 forrást jelentenek, ettől még nem megvetendők, mint hal értékes fehérje forrás, csak ebből a szempontból kevésbé optimálisak. Ét elkészítésnél kiküszöbölheted ezt a hiányt, ha omega 3-ban gazdag olívaolajjal készíted el.

Ne feledd, egyél halat minden héten legalább egyszer!

Nézzük a húskészítményeket!

Legegészségesebb lenne a bio húsból otthon előállított felvágott, ami időt és energiát igényel, de nem kivitelezhetetlen!

Hogyan?

A recept pofon egyszerű: sovány hús az alap, amelyet pépesre darálj le, mehet hozzá bármilyen fűszer, só, aprított zöldségféle, jól dolgozd össze a masszát, majd két egymásra helyezett alufólia darabra tedd rá a hengerré formált húsmasszát. Jól tömörítsd, hogy minél kevesebb levegőbuborék maradjon benne, így lesz majd jól szeletelhető. Tekerd be a húshengert a fóliába, zárd le mindkét végét, mint egy nagy szaloncukrot, majd sütőben 160 °C-on, légkeveréses funkción süsd 45-50 percet, majd a fóliában hagyd kihűlni, csak ezután lehet szeletelni. Az ízesítése sokféle lehet: fokhagymás, zöldfűszeres, pritaminpaprikás, sárgarépa-borsós-kukoricás, azaz mexikói, de lehet akár gombás is. Ha a fóliát, amelybe becsomagolod a húst, megszóród fűszerpaprikával, és a húshengert megforgatod benne, akkor paprikás kérges lesz a felvágottad, de megteheted ezt dutvára őrölt borssal is. A variációknak csak a fantáziád szab határt! Tovább tart leírni, mint elkészíteni! Érdemes kipróbálni!

Annak, akinek nincs kedve, vagy ideje az otthoni felvágottal bibelődni, jó alternatíva lehet a bolti felvágott is. Ebben az esetben kötelező megnézni az összetevők listáját! Minél hosszabb, annál rosszabb!!!!

Mire kell figyelni?



- hústartalom minimum 90% legyen!
- ne szerepeljen a listán nátrium-glutamát, ízfokozó vagy E621, mindez egy és ugyanaz, csak különböző álnevekkel illetik! Ez a „csodálatos” ízfokozó erősen rákkeltő, gyulladás okozó, migrént provokáló, jobb kerülni! Sok EU tagállamban be is tiltották, hazánkban még sajnos engedélyezett.
- minél kevesebb adalékanyagot tartalmazzon

Másik alternatíva az otthon előállított klasszikus disznóvágásos termékek, mint a füstölt kolbász, szalonna, sonka, szalámi, hurka, stb. Nagyon magas a zsírtartalmuk, ráadásul telített zsírsavakat tartalmaznak, amelyek növelik a szív-, és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. Emellett a füstölés során rákkeltő anyagok keletkeznek bennük. Akinek halmozottan daganatos háttérű a családja, inkább kerülje a füstölt termékeket, vagy csak ritkán, kis mennyiségben fogyassza! Előnyükre legyen írva, hogy tudjuk miből készülnek, zsírtartalmuk csökkenthető, ha soványabb hús az alapjuk, nincs bennük adalékanyag, ezért még mindig jobb választás, mint egy silány minőségű felvágott. Helyük van az egészséges táplálkozásban, de ha fogyni szeretnél minimalizáld a fogyasztásukat!

Összegezve megállapíthatjuk, hogy legjobb, ha az otthon készített húskészítményekkel színesítjük az étrendünket, ennek hiányában, boltban vásárlás esetén legyünk nagyon körültekintők, álljunk mindig a minőség pártjára! Fontos, hogy a zsírtartalma 20% alatt legyen, ezzel sokat tehetünk egészségünk érdekében. Időnként belefér egy zsírosabb, füstölt húskészítmény is, de ne vigyük túlzásba, elég ebből heti 1-2 alkalommal.

A leírtakat szem előtt tartva tettél egy lépést az egészségedért!

Nagyon sok szeretettel várlak személyi edzéseimen.

