**"Napi egy alma - az orvost távol tartja!"**

**Hogyan étkezz, hogy jó egészségnek örvendj?!**

**MEGOLDÁS**

**1. ANAGRAMMÁK!** Alkosson egy új szót, amely az egészséggel, mozgással kapcsolatos.

ZSAROL RÍTTAM Zsírtartalom

LÁTÁS PERZSEL Terpeszállás

MINDEN RUM SZER Immunrendszer

KÁROSULT TINCS Csontritkulás

SÁSDI ZÖLD NÉNIKE Indiánszökdelés

**2. IGAZ VAGY HAMIS?** (http://www.webbeteg.hu/tenyek-tevhitek/)

**Csak akkor kell inni, ha szomjasak vagyunk. – HAMIS**

*A szervezetünk vízháztartása nagyban befolyásolja az egészségünket. Kiszáradás (dehidráltság) lép fel, ha nem veszünk magunkhoz elegendő mennyiségű folyadékot, ezáltal csökken testünk víztartalma. A kiszáradás kezdeti jele a szomjúság, tehát ha már szomjasnak érezzük magunkat, a szervezetünk vészjeleket küld számunkra, amelyet nem szabad megvárni, ha nem szeretnék betegeskedni. Sokszor éhesnek érezzük magunkat, pedig csak némi italra (természetesen alkoholmentesre) lenne szükségünk. Ilyenkor igyunk egy pohár vizet, teát vagy gyümölcslevet, és megszűnik az éhségünk. Figyeljünk arra, hogy a kávé és az alkohol vízhajtó, tehát ne ezekkel oltsuk szomjunkat, hiszen így fokozhatjuk a kiszáradás veszélyét.*

**Az adalékanyagok kizárólag mesterségesen előállított vegyületek. – HAMIS**

*Számos olyan természetes vegyületet is adnak a termékekhez, amelyeket szintén az úgynevezett E számokkal jelölnek, ugyanakkor nem kémiai úton előállított vegyületek. Ilyenek például a karamell, C-vitamin, különböző természetes színezékek, tejsav, enzimek.*

**Csökkentenem kell a só fogyasztását, hogy alacsonyabb legyen a vérnyomásom. – IGAZ**

*A sóban megtalálható nátrium felelős lehet a magas vérnyomás kialakulásáért. A nátriumszegény diéta elősegíti a vérnyomás alacsony szinten való tartását, valamint hozzájárul egyes gyógyszerek (például értágítók, ACE-gátlók és béta-receptor blokkolók) hatékonyságának növeléséhez. A konyhasóban szegény étrend összeállítása nem könnyű feladat, hiszen nem csak az ételek utólagos sózását kell kerülni, hanem már a főzés során is célszerű kevesebbet adagolni belőle az ételekhez. Mindemellett a sóval ízesített, és tartós élelmiszereket is kerülni kell, például a konzerveket, húskészítményeket, ételízesítőket, sajtokat, sós rágcsálnivalókat, péksüteményeket, savanyított termékeket, félkész- és készételeket. A kenyérnek is magas a sótartalma, ezért abból legfeljebb napi 150-200 gramm mennyiség ajánlott. A javasolt napi nátriumbevitel a betegek számára 2500-3000 mg. Mindennapi használatra az általános só helyett a nátriumcsökkentett termékek javasoltak. A nátrium mennyiségének csökkentése mellett figyelemmel kell lenni arra, hogy bizonyos ásványi anyagok (kálium, kalcium, magnézium) beviteli mennyisége kielégítő legyen, hiszen ezek megfelelő arányban elősegítik az optimális vérnyomás értékek megtartását.*

**Aki koplal, az fogy. – HAMIS**

*Aki rendszeresen túl keveset eszik, az nem viszi be a kellő mennyiségű tápanyagot szervezetébe, melynek hatására a test "vészüzemmódba" kapcsol: ha úgy érzi, nem kapja meg a kellő mennyiségű és minőségű tápanyagokat, az anyagcserét lelassítva ezen időszak alatt az energiát a létfontosságú szervek ellátására fordítja (agyi tevékenység, szívműködés, stb.).*

**Kedvezőbb hatású a liba- és kacsazsír. – IGAZ**

*A libazsír és a kacsazsír telített zsírsavakban szegényebb (26-33 g/100g), egyszeresen telítetlen zsírsavakban pedig gazdagabb (55-57 g/100g), mint más állati eredetű zsírok, így a szív- és érrendszerre kedvezőbb hatásúak (100 gramm libazsír esetén: energia 921 kcal, fehérje 0,5 gramm, szénhidrát 0 százalék).*

**Hizlal a 18 óra utáni étkezés. – HAMIS**

*Az számít ugyanis, hogy a nap folyamán hány kalóriát fogyasztottunk. Tévhit az, hogy 18 óra után szervezetünk raktározó üzemmódba kapcsol, aki ezt az utat választja, az éppen ellenkező hatást fog tapasztalni, mint amit vár: a következő étkezés a következő napra tolódik, így 18-20 óráig is táplálék nélkül maradunk.*

**A csapvíz nem olyan jó, mint az ásványvíz, mert kellemetlen az illata, és nincs ásványi anyag-tartalma. – HAMIS**

*A csapvíz fogyasztása a legjobb, amit választhatunk, ha folyadékfogyasztásról van szó. Általában „kéznél van”, ásványi anyag tartalma kiváló, sok esetben több nyomelem is található benne, mint a palackozott társai esetén (például fluorid). Nem utolsó szempont szerint pedig sokkal olcsóbb. Az illata nem minden városban kellemes (ez függ a vízvezeték-hálózat minőségétől is), ugyanakkor ez nem azt jelenti, hogy fogyasztásra alkalmatlan. Elűzhetjük a kellemetlenséget úgy, hogy egy kancsóba 1-2 liternyit engedünk a csapból, majd egy órára a hűtőszekrénybe tesszük és állni hagyjuk. Ha pár napig nem vagyunk otthon, akkor fogyasztás előtt néhány másodpercig folyassuk ki a vizet, hogy a csővezetékek víztartalma frissüljön.*

**A vitaminkészítményeket célszerű étkezések közben, vagy közvetlenül utána beszedni. – IGAZ**

*Ha az étrend-kiegészítőket éhgyomorra vesszük be, akkor sokkal gyorsabban haladhatnak át az emésztőrendszerünkön, ezáltal kevésbé, vagy egyáltalán nem szívódnak fel és nem hasznosulnak. Ugyanakkor, ha az ételeink elfogyasztásával egy időben szedjük őket, akkor az aktívabb emésztési folyamatok miatt hatékonyabban hasznosulnak a hatóanyagok a készítményekből.*

**A tengeri halak fogyasztása jó hatással van a vérnyomásomra - IGAZ**

*A tengeri halakban megtalálható telítetlen omega-3 zsírsavaknak tulajdonítható ez a jótékony hatás. A telítetlen zsírsavak előfordulnak növényi olajokban is (például olívaolaj, lenmagolaj), amelyek szintén kardioprotektív tulajdonsággal rendelkeznek. Ha a telített zsírokat tartalmazó sertészsír helyett a sütés-főzés során olívaolajat használunk, máris sokat tettünk a hipertónia ellen.*

**3. MELYIK ÁLLÍTÁS A HELYES?** Karikázza be!

**Hogyan számoljuk ki az ideális testsúlyt?**

1) A cm-ben kifejezett testmagasságból kivonunk 100-at.

2) Az epidemiológusok és humánbiológusok által készített felmérések alapján készült táblázatokból kikeressük a ránk vonatkozó adatokat.

3) Test-tömeg indexet számolunk, azaz a testsúlyt osztjuk a testmagasság méterben kifejezett négyzetével. 20-25 között normális az értéke.

**Mikor marad a legtöbb C-vitamin a citromos teában?**

1) Ha mézet is teszünk hozzá.

2) Ha cukrot teszünk hozzá.

3) Ha nem a forró teába tesszük a citromot

**Igaz-e, hogy a répa hozzájárulhat a szem egészségéhez?**

1) Nem, ez csak szüleink mondták, hogy több zöldséget együnk, valójában nincs összefüggés.

2) Igaz, mert A-vitaminban és béta-karotinban gazdag.

3) Nem, valójában csak a baromfitartóknak hasznos, akik a baromfi húsának és a tojásaik sárgájának színezéséhez használják.

**A normális életműködéshez kb. hány liter folyadék fogyasztása szükséges?**

1) 0,5 liter 2) 1,5 liter 3) 2 liter

**Verejtékezéssel járó sportolás után mely tápanyagok pótlása a legfontosabb?**

1) Szénhidrát, vas 2) Folyadék, só 3) Zsír, méz

**Melyik ételek, élelmi anyagok gazdagok fehérjében?**

1) alma, dinnye, barack

2) baromfihús, tojás, tej, tejtermék, halak, szárazhüvelyesek, olajos magvak

3) szója, sertés, marhahús

**Melyik nyersanyagok tartalmaznak jól felszívódó vasat?**

1) spenót, sóska, cékla, petrezselyemzöldje, kecsketej

2) máj, vörös húsok, tojássárgája

3) szója, kókusz, piros szőlő, vörösbor, gabonapelyhek

**Mi a különbség az élőflóra és a probiotikus között?**

1) az élőflóra a savanyított tejtermékek készítéséhez szükséges baktérium ill. gomba a probiotikum, pedig olyan speciális baktérium, ami az egészséges bélflórában is megtalálható

2) ugyanazt jelenti, nincs különbség

3) az élőflóra a kefir, joghurt, aludttej készítésekor termelődik, a probiotikum kapszulában, por formában kapható és segíti az immunrendszert

**Milyen hatása van, ha egy elhízott egyén 10 %-ot le tud fogyni?**

1) Csökken a vérnyomása, csökken az emelkedett vércukor és koleszterin szintje, kisebb az esélye a szív- érrendszeri megbetegedésnek és a szívinfarktusnak

2) csökken a súlya, átmenetileg gyengül az immunrendszere, mindig éhes

3) belefér a régi ruháiba, de rizikófaktorai nem változnak

**A fehérjehiányos táplálkozásnak milyen következményei lehetnek?**

1) vizenyő, légző-, váz-, szívizomgyengeség, sebgyógyulás lassul, haj elvékonyodása

2) elmúlnak a pattanások, erősödnek a körmök, elhízásra nagy az esély,

3) máj- és vesekímélő

**Mik a következményei hosszú távon a túlsúlynak, elhízásnak?**

1) ízületi panaszok, szív-érrendszeri problémák, vércukorszint-, vérnyomás emelkedés, rosszindulatú daganat kialakulásának esélye nő

2) új ruhát kell venni, mindenhova autóval megy, nem szeret tükörbe nézni

3) gyors anyagcsere, csontritkulás

**4. FEJTSE MEG A REJTVÉNYT!**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1.** | L | É | L | E | K |  |
| **2.** | G | A | B | O | N | A |  |
| **3.** | G | Y | Ö | M | B | É | R |  |
| **4.** | O | R | V | O | S | S | Á | G |  |
| **5.** | M | O | Z | G | Á | S |  |
| **6.** | C | S | I | P | K | E | B | O | G | Y | Ó |
| **7.** | C | É | K | L | A |  |
| **8.** | F | O | K | H | A | G | Y | M | A |  |

1. Ép testben ép …………. .
2. Búza, árpa, rozs, tritikálé összefoglaló neve
3. Az emésztést segítő, csípős, kesernyés ízű növény. Kinézete hasonlít a csicsókára.
4. Fűben, fában ……….. .
5. A táplálkozás mellett elengedhetetlen eleme az egészséges életmódnak.
6. Piros bogyóterméséből nagyon finom tea készül, ami enyhíti a megfázás tüneteit.
7. Leve alkalmas tojásfestésre is.
8. Baktérium-, gomba-és vírusellenes, emésztést segítő növény. Jellegzetes illata a legendák szerint a vámpírokat is távol tartja.

**Megfejtés:** Egészség