

A vibrant assortment of fresh fruits and vegetables, including corn, tomatoes, grapes, and peppers, arranged in a dense, colorful display. The background is a solid black color.

Az egészséges táplálkozás

37. oldal

A szervezet energiaigénye

A munkavégzéshez, sportoláshoz energiára van szükség. A növekedés, a fejlődés, az elhasználódott sejtek pótlása, a sejtek anyagainak újraképzése szintén energiaigényes folyamat.

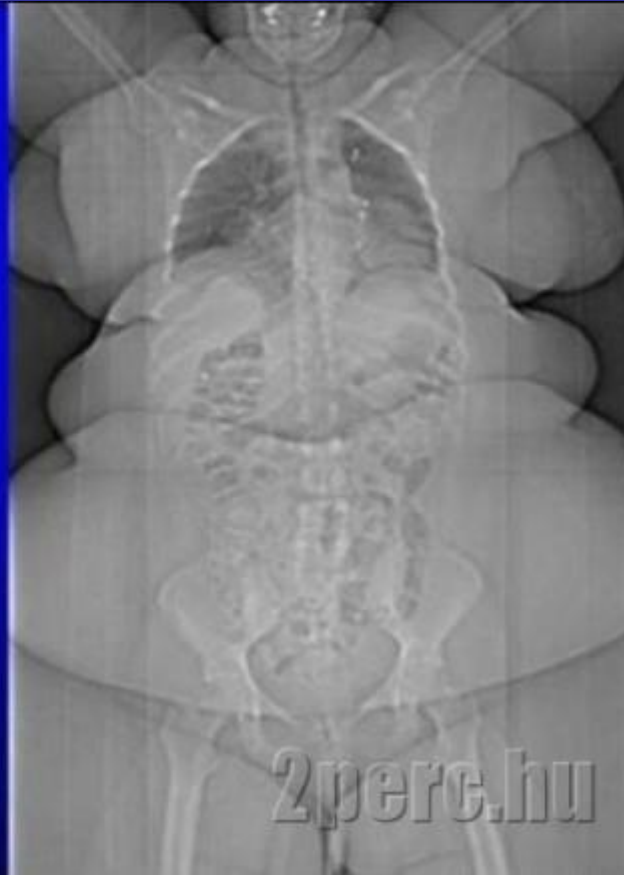
A nyugalomban lévő szervezet energiaigénye az alpanyagcsere. Aki rendszeresen többet eszik, mint amennyit fizikai aktivitással felhasznál, az elhízik.

A feleslegesen felvett tápanyagok zsírrá alakulnak és lerakódnak a bőralfájában, valamint a szervek között felhalmozódó zsírszövetben.

A vázrendszert, a keringési rendszert érintő betegségek és az anyagcserezavarok egy része az elhízásra, mozgáshiányra vezethető vissza.

| Életkor, életmód | Energiaszükséglet kJ/nap | |
|--|--------------------------|-----------|
| | lány/nő | fiú/férfi |
| 15 éves | 10 600 | 12 600 |
| 30 éves, mozgásszegény életmódot folytató | 9 500 | 10 500 |
| 30 éves, fizikailag aktív életmódot folytató | 10 100 | 12 500 |
| 70 éves, könnyű mozgással élő | 8 500 | 10 100 |







Fogyókúra

A fogyókúra nem egyszerűen koplalás, hanem életmód váltás.

A „csodaszerektől” mindenképpen tartózkodjunk!

A fogyókúrázás során sem vonhatjuk meg magunktól az ásványi anyagokat, vitaminokat, fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat.

A kevesebb energiát tartalmazó étrendet több mozgás egészítse ki.

Akinek gyors a lebontó anyagcseréje, kevésbé halmozza fel a tápanyagokat, inkább elégeti.

A hízásra hajlamosabbak anyagcseréje lassabb, inkább raktároz zsír formájában.

A táplálék összetétele

Nem csak a táplálék energiatartalma a fontos, hanem a benne lévő tápanyagok aránya is.

Mennyiségi éhezés, ha a táplálék nem pótolja a felhasznált energiát.

Ilyenkor fogyásnak indulunk.

Minőségi éhezés, ha csak bizonyos tápanyagokból fogyasztunk kevesebbet a kelleténél.

A vas és vitaminhiány súlyos betegségeket is okozhat.

Fehérje hiány esetén a gyerekek fizikai, szellemi visszamaradottságot szenvednek el.

[kalória kalkulátor link](#)

[ételek kalória táblázata](#)

[készételek kalória táblázata](#)