

## Növények az egészségünkért

### Vegetables to our health

VÁNYAI ÉVA

főigazgató

SZKTT Egyesített Szociális Intézmény, Szeged

**Összefoglalás:** Évtizedek óta rengeteg cikk születik az életmód változtatásról, sok vállalkozás foglalkozik egészséges termékek forgalmazásával, ez a média örök témájává vált, népegészségügyi szinten mégsem következett be javulás.

Sószegény, változatos, zsírszegény, vitaminban gazdag rostús, adalékanyag mentes táplálkozással - mely a szervezet vegyhatását a lúgos pH felé viszi - meghosszabbíthatjuk egészséges életünket. A lúgos pH hatására kötőszövetünk megerősödik, bőrünk felfrissül, hormonháztartásunk egyensúlyba jön, csökken a csontritkulás kockázata.

A fentiek megfizethetőek, elérhetőek egy átlagos magyar család számára. Természetes módon - gyógyszerek nélkül - úrrá lehetünk a napi stressz helyzeteken, nem lesz súlyfeleslegünk, derűsenn élhetjük mindennapjainkat. Megfelelő mennyiségű vitamin, nyomelem fogyasztás nélkül azonban minőségi éhezés lép fel, súlyos betegségek jelennek meg, miközben az egyén súlya akár gyarapodhat is.

A Magyarországon szezonálisan érő zöldségekben, gyümölcsökben maradéktalanul megtalálhatóak az egészséges élethez szükséges vitaminok, ásványi anyagok.

Az életmód megváltoztatásához elhatározás és következetes kitartás kell. A vörös húsok kerülése, a szárnyasok, halak korszerű konyhatechnikai eszközökkel való elkészítése sok zöldséggel, nem nélkülözi az élvezetes ízek harmóniáját.

Az elfogyasztott táplálék mennyiségét is - akár 40 %-kal csökkentve - napi ötszöri nyugodt, lassú étkezéssel és rendszeres fizikai aktivitással, nem marad el a várt hatás! Elszántság, tudatosság, odafigyelés kell, hogy a bevitt táplálék energiatartalma ne legyen több a felhasználnál.

Mint a fentiekből látható, a növényeken nem múlik hosszútávú egészségünk, csak saját magunkon!

**Kulcsszavak:** zöldségek, gyümölcsök, egészséges életmód

**Abstract:** For decades several articles has been published about the popular topic of how to change lifestyle and many start-up businesses benefit from producing healthy products, and it also became an eternal theme in the media. Yet, remarkable improvement has not been observed in the public health level. A salt-poor, diverse diet enriched with natural vitamins and fibers could play a huge role in extending healthy life expectancy. Alkaline foods help strengthening connective tissues, refreshing skin and balancing hormone system. Living a healthy way of life ease to overcome the daily stress situations, reduce overweight and we can live a more relieved life. In Hungary the seasonal vegetables and fruits, which provide essential vitamins and minerals, are available during the whole year. Without consuming adequate amount of vitamins serious diseases could appear therefore I advise conscious eating habits and preventive approach. You need awareness for paying enough attention on consuming less than you utilize a day. To bottomline, long-term health does not depend on different salads but journey begins with us.

**Key words:** vegetables, fruits, healthy lifestyle

EGÉSZSÉGTUDOMÁNY  
HEALTH SCIENCE

Közlésre érkezett:

Submitted:

Elfogadva:

Accepted:

58/3 96-102 (2014)

58/3 96-102 (2014)

2014. január 31

January 31 2014,

2014. február 27

February 27 2014

VÁNYAI ÉVA

SZKTT Egyesített Szociális Intézmény

Szeged

6724 Kálvária sgt.45

e-mail: vanyaieva@freemail.hu

## Bevezetés

Átlagéletkor vonatkozásában Európa sereghajtói közé tartozunk, pedig minden élelmiszer alapanyag jó minőségben megterem hazánkban, ami a hosszú, egészséges élethez szükséges. Mégis mi lehet az oka, hogy Magyarország a halálozási statisztikák élén áll?

A férfiak átlag életkora 71,5 év, a nőké pedig 78,5 év. A keleti népek és a mediterrán konyha művelői mintegy évtizeddel több életév-nyereséggel büszkélkedhetnek. Igaz, alapvetően sokkal kevesebb húst és több növényi eredetű táplálékot fogyasztanak. Vajon ez lehet a hosszú ideig tartó minőségi élet titka?

Nem a vegetáriánus étrendet szeretném népszerűsíteni, hanem felhívni a figyelmet arra, hogy egy kis odafigyeléssel, szemléletváltással – nem nélkülözve a tradicionális finom ízeket sem – hogyan változtathatjuk meg életmódunkat egészségessé, elsősorban a Magyarországon szezonálisan érő zöldségek, gyümölcsök segítségével. Ehhez ad néhány egyszerű gyakorlati tanácsot az alábbi közlemény.

### *Tavaszi*

A telet követően a tavasz vitaminhiányos időszaknak számít, kiürülnek az energia raktárak, megjelenik a tavaszi fáradtság. Az első zöldségek a fejes saláta, retek, zöldhagyma, spenót. A folsav, kalcium, vas, foszfor tartalmú spenót fokhagymával és vajjal fonnyasztva kitűnő köret a sültetekhez. A hagyma illóolaja serkenti az emésztést, javítja az étvágyat, antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatású. A februári mélypont után már jól esik a friss földieper és ribizli is. Hajpakolással is kedvezhetünk magunknak (egy villával szétnyomott banán, kanál mézzel összekeverve és fél óráig a hajra kenve, majd leöblítve jótékony hatást fejt ki).

A piacon kapható fekete retek C-vitamin és mustárolaj-glikozid tartalma következtében megfázásos megbetegedések ellen is jó, emellett segíti az epe és a gyomornedvek elválasztását. Este ajánlatos fogyasztani.

A zöldbúzával (petrezselyem, snidling, lestyán) ízesített joghurt könnyű reggeli, egyúttal lehet kalóriaszegény salátaöntet is. A frissen szedett, fokhagymaillatú medvehagyma a burgonyából készült ételek fűszere, de jó salátákba, levesekbe is. Enyhíti a fejfájást, szédülést, vesetisztító hatású.

A spárga lédús zsenge hajtása alacsony kalóriájú, sok nyomelemet, vitamint tartalmaz, vízhajtó, méregtelenítő, rostokban dús.

A búza, rozs, árpa, zab, köles, retek csírája évszázadok óta a legértékesebb tápanyagaink közé tartozik. Illóolaj, ásványi anyag és enzim tartalma révén javítja az anyagcserét, méregteleníti a szervezetet. Alkalmask kenyér, túró és joghurt ízesítésére is.

A mérgező növényvédőszer maradékok eltávolítása a növények felületéről alapos mosást igényel minden alkalommal! Sokan nem tisztítják meg a citromot sem a fogyasztás előtt, pedig csak így lehet megszabadulni a külsején maradó egészségre káros viasz bevonattól.

### *Nyár*

Az apró magvas eper, málna, szeder nemcsak vitamindús, de a székszorulást is megelőzi. A dinnye béta-karotin és C-vitamin forrás, vízajtó hatása közismert. A körte magas kalcium és réz tartalmú, sőt a vasban gazdag almával együtt a rosttartalom miatt minden nap kellene enni belőlük, mert salaktalanító és savlekötő hatással is bírnak, ezért rendszeres fogyasztásuk véd a vastagbélrák kialakulása ellen. Az aszalt, szárított alma, körte, sárgabarack főétkezések között is ehető, télire is eltehető, az ízletes aszalt szilva pedig E-vitamin és kálium forrás.

A tönkölybúzából, teljes kiőrlésű lisztből készült pékárak az egészségesek. Rostokban dús gabonatermékek: búzacsíra, búzakorpa, Graham liszt, rozs-, szójaliszt. Étrendünk nagyobb részét a teljes kiőrlésű gabonaféléknek és a zöldségeknek, gyümölcsöknek kellene kitenniük. Az ülő életmód, a rostokban szegény táplálkozás ugyanis sok súlyos vastagbél megbetegedés okozója. A képződő salakanyagok eltávolításában nagy jelentőségű a rostokban dús táplálkozás, valamint a napi két liter folyadékbevitel. A rostok – pl: pektin, inulin, cellulóz, lignin -, megfelelő mennyiségű víz fogyasztása mellett megkötik a koleszterint, trigliceridet, olajat, csökkentik a diabetes kialakulását, elősegítik, hogy az ételek gyorsabban haladjanak át a tápcsatornán.

A magas A-, C-, E- vitamin és kálium tartalmú paradicsom piros színét a likopin adja, mely szabadgyök megkötő képességű. A kálium hiánya izomgörcsöt, ritmuszavarokat okoz. A C- vitaminban dús paprika kapszaicin tartalma révén a trombózis elkerülését segíti. A csicsóka igénytelen élő növényünk, csökkenti a koleszterin és triglicerid szintet, inulinban, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- vitaminban gazdag. A burgonyát kiválthatja; receptek sokasága jelzi, hogy jelenleg a reneszánszát éli (saláta: főtt csicsóka kockákat összekeverünk kefirrel, petrezselyem zölddel, borssal, reszelt füstölt sajttal).

Az alacsony kalória tartalmú uborka kedvező a gyomorműködésre, vízajtó, magas C-vitamin, kalcium, kálium, foszfor, vas tartalmú zöldség. A friss uborka karikák a bőrt nyugtatják, hidratálják, fiatalítják. Kivonata arcpakolások alapanyaga.

### Ősz

A vörös szőlő és a színes bogyós gyümölcsök, flavonoid tartalmuk révén bizonyos rákbetegség megelőzésében játszanak szerepet. A hidegen sajtolt szőlőmagolaj immunerősítő, bőrregeneráló – kozmetikai termékek alapanyaga. Flavonoidokban gazdag továbbá a paprika, hagyma, citrusfélék, zöld tea. A kálium, C-vitamin, kalcium tartalmú zellerből - nyersen lereszelve zöldfűszeres joghurtos öntettel - saláta is készíthető mely a csontritkulást megelőzheti, a vércukorszintet csökkenti.

A tökfélék (patisszon, cukkini, padlizsán, főző tök) lúgos vegyhatásúak, kalóriaszegények, vízajtó hatásúak, lassítják a szervezet elsavasodását, ami egyébként az öregedést elősegíti. A korosodást lassítja többek között a sárgabarack, paradicsom, áfonya, brokkoli, zöld tea. A hüvelyeseket - mint a bab, borsó, lencse - az Alzheimer-kór profilaxisában említi a szakirodalom. Az ételeket szükség szerint almaecettel ízesítsük, mely serkenti az emésztést, méregtelenít, csökkenti a koleszterin szintet.

Az áfonya lutein tartalma a retina hajsztálereinek és a makula épségének a megőrzését szolgálja. Az immunrendszer őszi megerősítése elengedhetetlen ahhoz, hogy a telet megfázás, vírusos ártalom nélkül vészeljük át. Nőknél visszatérő húgyúti panaszok esetén terápiás hatású. Tejtermékkel együtt ne fogyasszuk, mert semlegesíti gyógyító erejét.

A célirányos életmódváltáshoz tartozik az oxidációs folyamatokban keletkező szabad gyököket lekötő antioxidánsok tudatos fogyasztása. Antioxidánsok - flavonoidok, béta-karotin, A-,C-,E- vitaminok - nélkül fertőzéseknek, rosszindulatú daganatoknak eshetünk áldozatául.

Gyulladás csökkentőek, immunerősítő hatásúak, serkentik az emésztést a káposzta-félék. A karfiol, brokkoli, kelbimbó, kelkáposzta szulforafán tartalmuk miatt akadályozzák a rák kialakulását. A kelbimbó majorannás ízesítéssel főzve, sajttal átsütve finom vacsora.

Az utóérő, dércsípte naspolya - magas ásványi anyag és pektin tartalma miatt – csonterősítő, emésztést javító késő őszi gyümölcs. Körtével, almával, szilvával, birssal keverve kiváló ivólé készíthető belőle.

### Tél

Télen a természetes fény hiánya hangulati zavarokat, levertséget, depressziót okozhat, ezért ha lehet, több ideig tartózkodjunk a szabad levegőn, s közben pedig keressünk piacainkon egészséges konyhai alapanyagokat.

A sütőtök is népszerűvé vált napjainkra. Béta-karotin, B1-, B2-, B6-, E- vitamin tartalma, antioxidáns hatása többek között a bőr és a szem egészségét szolgálja. Szerecsendióval párolva, villával szétnyomva köretként is tálalható. A magas kalcium szintű mák téli sütemények kedvelt tölteléke.

A nyers cékla folsav, béta-karotin, kalcium, vas, magnézium, réz tartalma miatt a rák prevenciójában és a vérképzésben játszik szerepet. Lereszelve, torma, reszelt alma, köménymag, tejföl hozzáadásával igazi téli vitamin bomba!

A magas C-vitamin tartalmú savanyú és az antociánban gazdag vörös káposzta erősíti az immunrendszert, fertőtleníti a tápcsatornát. A csalamádé frissen összevágott hagymával és natúr olajos halkonzervvel összekeverve, azonnal fogyasztható téli vacsora.

A sült gesztenye folsav, béta-karotin, rostokban és vasban gazdag, ízletes téli delikatesz. Vezető halálokok a szív-érrendszeri megbetegedések. Ezek megelőzésére a koleszterin és triglicerid szintet csökkentő fokhagyma, lenmagolaj, galagonya fogyasztása ajánlott. A diófélék, olajos magvak E- vitamin tartalmuknál fogva hasznosak és finomak. Az esszenciális omega-3 zsírsav csökkenti a vérrög képződését, az érrendszeri betegségek kialakulását, az erek elmeszesedését, a halételekben és a repce olajban is található. A mogyoró telítetlen zsírsavakban, HDL koleszterinben, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag, mindennapi kiegyensúlyozott fogyasztása esetén csökkenti a szívbetegségek kockázatát, a vastagbélrák kialakulását, javítja az idegrendszer működését. Fitovegyületei révén a brokkoli, burgonya, spenót vérnyomáscsökkentő hatású.

Minél több csipkebogyó és kamillateát igyunk, ügyelve egyúttal a folyadékpótlásra. Köhögés csillapító a hársfa- és akácvirág. A bodzatea immunerősítő, a csalán purin ürítő hatása miatt köszvény megelőző, a citromfű nyugtató, vírusölő. A cickafark és a zsurló lúgosítja a szervezetet. A szabadgyök fogó zöld tea fogyasztói idősebb korokra tovább maradnak szellemileg épek, önellátásra képesek.

A gyógytea-féléket forrázás után 5 percig hagyjuk állni, készítésüknél fém eszközt ne alkalmazzunk. Száraz köhögésre az ánizs, lándzsás útifű javallt enyhe mézédésítéssel. A mézet ne forraljuk, mert ezzel csökken esszenciális aminosav, C-vitamin tartalma, biostimulátor hatása. A méz 1:1 arányban virággal keverve afrodisiakum, csökkenti a vérnyomást, hangulatjavító, influenza elleni védőszer.

### **Következtetések**

Évtizedek óta rengeteg cikk születik az életmód változtatásról, sok vállalkozás foglalkozik egészséges termékek forgalmazásával, a média örök témájává vált, népegészségügyi szinten mégsem következett be javulás. Folyamatosan küzdünk a dohányzás, a mértéktelen alkoholfogyasztás ellen, mégis azt tapasztaljuk, hogy már tinédzser korban komoly ártalmakat okoznak a szenvedélybetegségek. A fiatalok felelőtlen magatartása veszélyezteti leendő gyermekeik egészségét! A felvilágosítás, ismeretterjesztés, a helyes életre nevelés mindannyiunk feladata.

Sószegény, változatos, zsírszegény, vitaminban gazdag, rost dús, adalékanyag mentes táplálkozással - mely a szervezet vegyhatását a lúgos pH felé viszi - meghosszabbíthatjuk egészséges életünket. A lúgos pH hatására kötőszövetünk megerősödik, bőrünk felfrissül, hormonháztartásunk egyensúlyba jön, csökken a csontritkulás kockázata. A testünkben képződő savak ugyanis blokkolják a hormonháztartás működését, fokozott izzadás, narancsbőr figyelhető meg.

Ideális az volna, ha a napi energiamennyiség 50-60%-át a szénhidrátok (burgonya, kenyér, tészta, cukor, rizs), 25-30%-át a zsírok (repce, napraforgó olaj), 12-15%-át a fehérjék (tej, termékek, húsok, hüvelyesek) adnák.

A fenti ételek megfizethetőek, elérhetőek egy átlagos magyar család számára. Természetes módon - gyógyszerek nélkül - úrrá lehetünk a napi stressz helyzeteken, nem lesz súlyfeleslegünk, derűsen élhetjük mindennapjainkat. Megfelelő mennyiségű vitamin, nyomelem fogyasztás nélkül minőségi éhezés lép fel, súlyos betegségek jelennek meg, miközben az egyén súlya akár gyarapodhat is.

Az életmód megváltoztatásához elhatározás és következetes kitartás kell. A vörös húsok kerülése, a szárnyasok, halak korszerű konyhatechnikai eszközökkel való elkészítése sok zöldséggel, nem nélkülözik az élvezetes ízek harmóniáját.

Ma már szinte minden háztartásban van teflon, kukta, wok, sütőfólia, kerámia edény, cseréptál, melyekkel zsír és energiatakarékos módon készíthetők a finom falatok. A grillezés, rostos sütés pedig kimondottan divattá vált.

A főleg délelőtt fogyasztott nyers gyümölcsök frissítő hatásúak, pozitív gondolkodást eredményeznek, ez pedig mindannyiunkra ráfér! Rendszeres fizikai megterhelés után este a pihentető alvás biztosítja a másnapi fittséget.

A táplálék mennyiségét is - akár 40 %-kal - csökkentve napi ötszöri nyugodt, lassú étkezéssel és rendszeres fizikai aktivitással, meghosszabbodik egészséges életünk! Elszántság, tudatosság, odafigyelés kell, hogy a bevitt táplálék energiatartalma ne legyen több a felhasználnál.

A betegségek megelőzésében természetesen az életkornak megfelelő rendszeres egyénre szabott testmozgás nélkülözhetetlen, lehetőleg szabadlevegőn.

Mint a fentiekből látható, a növényeken nem múlik hosszú távú egészségünk, csak saját magunkon!

## IRODALOM

## REFERENCES

1. *Szendi G.*: Napfényvitamin Jaffa Kiadó 2012. 49-64.
2. *Reinhard T.*: ÉTTREND Ventus Libro Kiadó 2010. 90-136.
3. *Baddeley A.*: Emlékezet Akadémia Kiadó 2010. 437-469.
4. *Paszternák F.*: Az ezerarcú tönkölybúza Mezőgazda Kiadó 2009. 31-45.
5. *Schmidt Iris*: Gyógynövények kézikönyve Alexandra Kiadó 2012. 6-14.
6. [www.naturahirek.hu](http://www.naturahirek.hu)
7. [www.gabolexin.hu](http://www.gabolexin.hu)
8. *Ványai Éva*: Hogyan étkezzünk egészségesen, jóízűen? Egészségbár folyóirat 2009. II/2.sz. 4.
9. *Ványai Éva*: Mozgás masszázis helyes életmód Egészségtudomány 2010/1.
10. [www.hazipatika.com](http://www.hazipatika.com)
11. [www.fuszerkert.hu](http://www.fuszerkert.hu)