

## TÁPLÁLKOZÁSI ÚTMUTATÓK

### 1. RENDSZERESSÉG

### 2. SOKOLDALÚSÁG

### 3. MINŐSÉG

### 4. MENNYISÉG

#### Tápanyagok

#### **Proteinek, azaz fehérjék (4 kcal/g) 20 - 25 %**

Fogyókúrázók esetében ideális lenne, ha a proteinek a napi energiaigény 20-30%-át tennék ki.

Legjobb állati fehérjeforrások: tej és tejtermékek, tojás, hal, hús.

Legjobb növényi fehérjeforrások: szója és feldolgozott szójatermékek, teljes kiörlésű gabona, bab és borsó, mogyoró és magvak.

A szervezetben többek között így működnek:

- Sejtek és szövetek építőanyagaként (izmok, húrok, kötőszövet, csontok, haj és körmök)
- Tápanyagok és gázok szállítása
- Hormonként ( pl. inzulin, ami szabalyozza a vér cukoregyensúlyt, az proteín)
- Enzimeként (anyagcsere, emésztés)
- Ellenanyagként (fehérvérsejt)
- Energiaforrásokként

#### **Zsiradékok (9 kcal/g) 20 - 25 %**

- Szükségünk van energiaforrásként és a szervezet normál működésének fenntartásáért a zsiradékokra. (hormonműködés, vitaminok felszívódása és szállítása, agy és idegsejtek működésének a fenntartása érdekében)
- A zsiradékok túlzott bevitele hizlalló.
- Jó zsiradékforrások: hal (kétszer-háromszor hetente) , repce- és olívaolaj, kenyérrrel margarín
- Válassz főleg csökkentett zsírtartalmú tejtermékeket és húst!

#### **Szénhidrátok (4 kcal/g) 40 – 50 %**

A szénhidrátok legfontosabb feladata a sejtek energiaforrásként működni. A szénhidrátok jobban képesek jóllakottságot teremteni, mint zsiradékok, de kevésbé, mint proteinek.

Jó szénhidrátforrások:

- Glukóz, fruktóz, szaharóz: gyümölcsök, bogyók, méz
- Laktóz: tej, tejtermékek
- Keményítő: gabonatermékek, burgonya, gyökérzöldség, hüvelynövények
- Rostok: gabonatermékek, zöldségek, gyökérzöldségek, hüvelyes növények, gyümölcsök, bogyók