

Név: Bohácsi Réka

Évfolyam: 2.

Tantárgy: Egészségfejlesztés

Egészségfejlesztő program:

Útban az egészséges étkezés felé

Napjaink rohanó életmódjában egyre gyakoribb, hogy nem fordítunk elég figyelmet arra, mivel is látjuk el a testünket – azaz hogy mit eszünk. Hányszor fordul velünk elő, hogy napközben ebédre a szoros napirendbe nem fér bele csak egy sebtében, pár perc alatt bekapott szendvics. Amennyiben azt a szendvicset otthon készítettük el, és nem egy közeli gyors étteremben vettük, még az a szerencsésebb eset. Reggel talán még kevesebb ideje van az átlagembernek, inkább csak elszüröcsölgetnek egy csésze kávé a nap kezdéseként.

Mindemellett amikor van ideje az embereknek, általában akkor sem figyelnek rá, mennyire egészséges ételleket készítenek maguknak, vagy a családjuknak. Szerencsére a magyar háziasszonyokra, annyira még nem jellemző a nyugaton hódító trend, hogy a félkész, boltban kapható ételekből főznek. Azonban a bevitt kalória mennyisége jóval a szükséges és ajánlott felett van, nagyjából a kétszerese. Az emberek sok szénhidrátot fogyasztanak, úgy mint kenyér, sütemények, cukrok; húst is többet eszünk, mint szükséges lenne, a magyar ember pedig főleg a zsíros húst szereti.

Az egészséges étkezés célja, hogy kifejlesszünk egy olyan étrendet, amelyet fent tudunk tartani egy életen keresztül nem csak hetekig, hónapokig. Ennek az egyik legfontosabb elve a mérsékletesség. Azonban a mérséklet nem azt jelenti, hogy nem szabad enni, hiszen minden embernek szüksége van a kiegyensúlyozott szénhidrát, fehérje, zsír, rost, vitamin és ásványi anyag bevitelre hogy megőrizzük testünk egészségét. Az egészséges táplálkozás célja, hogy kevesebb – vagy lehetőleg semennyi – egészségtelen ételt fogyassunk a mindennapjaink során, például finomított cukrot, telített zsiradékot; és sokkal több egészségeset együnk, mint a friss gyümölcsök és zöldségek. Azonban ez nem azt jelenti, hogy le kell mondanunk a kedvenc, de ártalmas ételeinkről. Ehetünk például szalonnát reggelire hetente egyszer, ha ezt követően egészséges ebédrel és vacsorával folytatjuk a napot.

A helyes étkezésnél véleményem szerint kiemelten fontos az együtt étkezés, hogy a családok legalább naponta egyszer együtt üljenek le az asztalhoz. Ez nem csak olcsóbb, de egyszerűbb is kiegyensúlyozott étrendet készíteni az egész családnak, arról nem is beszélve, hogy a következő generáció is rászoktatható a helyes táplálkozásra.

Ezekből az okokból kifolyólag én az egészségfejlesztő programomul egy egészséges vacsora megtervezését választottam. A családom egy átlagosnak mondható magyar család, azaz a zsíros ételek mindennaposnak mondhatóak a családi ebédeknél vagy vacsoráknál. Orvostanhallgatóként egyre több a meglátásom rá, hogy az egészséges étkezés mennyire is befolyásolja testünk működését és szeretnék tenni a szeretteim jólétéért ezen az aprónak tűnő, de annál fontosabb dologon keresztül. Nagyon fontosnak tartom a sikeres végeredményt, hiszen a helyes étkezéssel csökkenhet a vér koleszterin szintje, a só visszafogásával a

vérnyomás mérséklődhet, megelőzheti az elhízást, az antioxidánsok fogyasztásával a szabad gyököket a szervezet le tudja győzni, így a rákos megbetegedések valószínűségét is csökkenti. Ezeken felül az immunrendszer is erősödik az egészséges táplálkozással, elejét veszi az emésztési problémáknak, még a bőr szépségét is befolyásolja. Mindent összevetve, a testünk egészségének esszenciális és elengedhetetlen, hogy figyeljünk rá mit eszünk.

Az egészségfejlesztő programom célja tehát, hogy meggyőzzem a családomat és rokonságomat, az egészséges ételek is lehetnek finomak, és hogy megtapasztalják, milyen előnyökkel jár a fogyasztásuk. Sajnálatos módon, amikor megemlítjük az embereknek az egészséges ételeket, rögtön ízetlen, unalmas, párolt vagy túlfőtt zöldségek jutnak az eszükbe, így nem egyszerű rávenni őket, hogy egy egészséges vacsoráért lemondjanak a kedvenc pörköltjükéről vagy zsíros kenyérükről. Következtetésképpen fontos hogy milyen színben tüntetem fel az ételeket, próbálok majd minél több pozitív jelzőt használni velük kapcsolatban.

Az egészséges vacsora helyszíne a családom házának a kertje, egyrészt a nagy létszám miatt, hiszen az egész rokonságom hivatalos, másrészt a kert körül van véve hatalmas, zöld fákkal, virágzó bokrokkal és egynyári növényekkel, így kissé a szabadban töltött idő fontosságára is utalva; amellet pedig rendkívül kellemes környezet. A helyszínválasztás miatt, a program idejére jó időnek kell lennie, így a nyár folyamán kell megszerveznem. Ekkor remélhetőleg nem szakadna a nyakunkba az ég, de a biztonság kedvéért egy sörösátornak is kell lennie, amit eső esetén gyorsan fel lehet állítani.

Mivel nyolc-tíz fővel számolok, így segítőkre szükségem van, hiszen ennyi emberre főzni már nagy feladat. A szervezés nagy részét meg tudom én is egyedül csinálni, csak a kivitelezésben lesz szükségem pár ember közreműködésére. Szerencsére édesanyám és testvérem adott lenne ebben a helyzetben.

A szervezés első lépése a meghívás, amikor is értesítem a rokonaimat a tervemről. Elsősorban e-mailt küldök azoknak, akik tudom, hogy használják ezt a fajta kapcsolattartási módszert, másokat személyesen, vagy telefonon tudok értesíteni. Annak érdekében, hogy minél több mindenkinek jó legyen, szombat vagy vasárnap a célszerű nap.

Második pont a menü megtervezése. Nagyon fontosnak tartom az étel kinézetét is, ha meg akarom győzni a meghívottakat, milyen jó döntés egészségesen étkezni. Szerencsére a zöldségeket és gyümölcsöket könnyű ízléses színes és ínycsiklandozó kavalkádokba rendezni. Az első fogás zöldség leves lesz, amit véleményem szerint a legegyszerűbb elkészíteni, és mégis hihetetlen finom íz világot lehet vele elérni, talán pont az egyszerűségében rejtőzik a nagyszerűsége. Különlegesen előnyös, hogy bármilyen zöldségekkel lehet variálni, amit csak

szeret vagy megkíván az ember. Azoknak, akik nem rajonganak a levesekért, az előétel avokádókrém teljes kiőrlésű, magos kenyérral. Az avokádó szinte csodagyümölcs, gazdag egészséges, egyszerűen telítetlen zsírokban, ezért kiváló szív- és érvédő hatású, kiválófehérjeforrás, magas a vitamin- és ásványi anyag tartalma (kálium, vas, foszfor, magnézium, kalcium, nátrium), és kitűnő az antioxidáns hatása.

A főfogásban bemutatom a vendégeimnek, hogy az egészséges táplálkozás kedvéért nem kell megszabadulniuk a hústól, sok esetben például a vörös hús kifejezetten előnyös lehet, főként a vashiányban szenvedőknek. A fontos a köret lecserélése, ha már ezt teljesítjük, és például a krumplin kívül párolt zöldségeket szolgálunk fel, máris sokat tettünk.

Magyarországon a hal fogyasztás messze az uniós átlag alatt van, alig a kétharmadunk vallja magát rendszeres halfogyasztónak, pedig egyértelműen kimutatják a statisztikák, hogy a halfogyasztás csökkenti a szív és érrendszeri megbetegedéseket, a nagy halfogyasztó országokban pedig magasabb a várható élettartam. Azonban sokan vannak, akik nem szeretik az ízét, így második fogásként grillezett halat és sovány fehér húst is készítek. A köret mellé a nagyon egészséges és még annál is ízletesebb csőben sült spárga lesz, salátával kiegészítve, ami mángoldból, csicsókából, savanyú káposztából, reszelt répából és paradicsomból áll. Ha már szó esett a csodagyümölcstről, akkor a csicsókát emelném ki, mint csodazöldség, miután laktató, mint a burgonya, azonban nem hizlal, rostokban gazdag és fokozatosan szívódik fel, így elfogyasztása után vércukorszintünk nem ugrik meg hirtelen.

Végezetül a desszert a rizskochhoz nagyon hasonló, de számottevően kedvezőbb köles felfűjt lesz, házi készítésű, cukor és tartósítószer nélkül készültszilvalekvárral.

Számítanom kell rá, hogy egyes fogások nem ízlenének pár családtagomnak, ezért is készülök minden esetben egy kevés másféle étellel – variációképpen. Előételként választhatnak leves és avokádókrém közül, a főfogásnál hal és csirke is lesz, desszertként, pedig aki nem kedveli a felfűjtakat, friss gyümölcsöket nassolhat majd. Bukatóként figyelembe kell még vennem az időjárást, az eső ellen sörsátorral védekeznénk, a túl meleget pedig késői kezdéssel kerüljük ki, elvégre amúgy is vacsora a program.

Az erőforrások egy része adott, főként a zöldségek és gyümölcsök zöme. Édesanyámnak a zöldségeskertjében szinte minden hozzávaló terem, a fűszernövényekről nem is beszélve, amik frissen jóval intenzívebb és jobb ízt kölcsönöznek az ételeknek, mint szárított formában. A gyümölcsöket pedig szintén a kertben fellelhető, gyümölcsöktől roskadozó ágú fákról tudok szedni. Nagy előnyük a boltban kaphatókkal szemben, hogy permetezőszert sosem láttak, a kártevőket természetes módszerekkel tartják távol tőlük. A többi hozzávalót boltból kell beszereznem, azonban ez sem lesz nagy anyagi kiadás a

részemről, ugyanis nem szerepel sok hús a menüben, ami a legdrágábbnak számít. A kiadások csökkentésének érdekében az italokat a vendégektől kérem, hogy hozzanak.

A programot este hat felé kezdjük majd el, a vendégeket öt órára fogom odahívni, így asztalhoz ülés előtt lesz idejük beszélgetni, megteremteni a kellemes légkört. A fogásokat a testvéremmel és az édesanyámmal fogom felszolgálni, terítékül zöld terítőt és szalvétákat fogok használni, ami véleményem szerint illik az alkalomhoz. Vacsora közben minden egyes fogás előtt elmondom majd, milyen hozzávalókat használtam az étel elkészítéséhez, azoknak milyen előnyös hatásaik vannak az egészségükre, annak érdekében, hogy tisztázzam az összegyűltekkkel miért fontos. Orvostanhallgatóként a felmerülő kérdéseikre is jobban tudok már válaszolni reményeim szerint, és úgy gondolom, hogy meggyőzőbbnek is tartják azt, amit mondok, mintha csak laikusként beszélnék nekik az egészségükről.

Nélkülözhetetlennek tartom, hogy egy szép és kellemes emlékként maradjon meg az este a résztvevők számára, hiszen ez is nagyban befolyásolhatja, rászánják-e magukat a zsírszegényebb, rostokban gazdagabb táplálkozásra. Az este végén minden rokonomnak adok egy nyomtatott, lapot, melyen pár egyszerű receptet gyűjtök majd össze, amiket otthon is pár perc alatt össze tudnak ütni. A receptek hátoldalára pár biztató szót, és az előnyökről szóló lista kerül.

A visszajelzéseket a családomtól minden fogás után összegyűjtöm, megkérdezem a véleményüket az ízekről. A könnyű osztályozás miatt egy pontrendszert fogok alkalmazni, amikor is egy tízes skálán értékelhetik az ételeket. Persze kérni fogom a teljes őszinteségüket, elvégre család lévén elfogultak lesznek majd, de én a tényleges véleményükre vagyok kíváncsi. Abban az esetben, ha valakinek egy étel annyira nem ízlett, együtt próbálunk majd neki kitalálni változtatást benne, amitől jobban ízlene neki.

A véleményeik tükrében, ha elnyerte a tetszésüket javasolni fogom, hogy a családi összejöveteleken, amikor minden évben összegyűlünk a névnapokkor, születésnapokkor, karácsonykor, ezekre a programokra is terjesszük ki az egészséges étkezés fogalmát. Nem kötelező minden fogásnak megfelelnie az elvárásoknak, de minimum egy mindig legyen kifejezetten kedvező a testünknek.

Összegezve pozitív végeredményre, és sikeres programra számítok, mivel a tervezett fogások kivétel nélkül kedvenceim, egészséges ételek, de nagyon ízletesek, bármikor szívesen enném őket. Természetesen mindenkinek más az ízlése, ezért is hallatlanul fontos, hogy a vacsora után a résztvevők maguk is kísérletezzenek az egészséges ételekkel, végtére is úgy maguk is rátalálnak majd a nekik megfelelő íz világra. Másrészt, nagyon szükséges hangsúlyozni, hogy az egészséges étkezés egyik fő pontja a változatosság és a helyes

étrendünk fenntartása, nem csak egy hétig, hónapig, hanem évekig. Mindezeket elmondva kissé tudományos színezetet is kap majd a vacsora, de azotthonos hangulat családi körben adott, így véleményem szerint egy sikeres egészségfejlesztő program lesz.