



# MIÉRT AZT ESSZÜK ÉS ISSZUK, AMIT?

**Elgondkozott már azon, hogy miért azt az ételt, italt eszi vagy issza, amit? Vajon önt milyen tényezők befolyásolják a vásárlás és az ételkészítés során?**



**A**z egészséges táplálkozás alapja a mértékletesség és a változatosság. Sajnos sokan „fekete-fehéren” gondolkodnak, azaz bizonyos ételeket, élelmiszereket nagyon előnyösnek tartanak, és azt gondolják, bármennyit lehet belőlük fogyasztani, más élelmiszereket viszont nagyon károsnak ítélik, ami akár árthat is. Jó, ha tudjuk, hogy minden étel és ital beilleszthető az étrendbe megfelelő mértékben és mennyiségben fogyasztva, azaz nincs egészségtelen élelmiszer, csak nem megfelelően, egészségtelenül összeállított étrend.

Az ételválasztás komplex folyamat, amelyet életünk alatt több tényező befolyásol. Mindenki más okból vesz, választ, fogyaszt el egy ételt, azaz a társadalom minden tagjára vonatkozó általános alapelveket nehéz lenne találnunk. Azt viszont bátran kijelenthetjük, hogy vannak bizonyos faktorok, amelyek mindenkire hatással vannak – például a biológia és vallás is meghatározó lehet.

Az első a biológiai faktor, ide soroljuk az éhséget, étvágyat és az ízvilágot. Ebben az alapfaktorban a központi idegrendszer szabályozása a meghatározó, hiszen egyensúlyt biztosít az éhség, az étvágy szabályozás és a táplálékbevitel között.





A második, a gazdasági faktor az ár-kereset-elérhetőség hármasa köré alakul. Napjaink kutatásai szerint még mindig ez a legfontosabb tényező, hiszen egy termék ára döntő szempont a vásárlás során. Bizonyított tény, hogy az alacsonyabb szocio-ökonómiai helyzetben lévő emberek kevésbé tudnak változatosan táplálkozni anyagi korlátaik miatt, és általában kevesebb zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak. De ne felejtjük el: drágán is lehet helytelenül, olcsón is lehet helyesen táplálkozni.

Harmadik szempontunk, a fizikai faktor, az oktatás, szakképzettség és az időtényező mellett a megközelíthetőséget is tartalmazza. Hiszen az egészséges táplálkozáshoz megfelelő ismeret szükséges, de hiába tudjuk, hogy például mennyivel egészségesebb a teljes kiőrlésű kenyér, mint a fehér lisztből készült, ha a környezetünkben található kisbolt választéka szűkös. A negyedik, azaz a szociális faktorba a kultúra, a család és kortárs csoportok mellett az étkezési ritmus is beletartozik.

Az aktuális hangulatunk vagy a stressz is közbeszólhat, hogy milyen étel és mekkora adagban kerüljön a tányérunkra – ezeket a tényezőket pszichológiai faktornak nevezzük. Akadnak, akik a stresszes időszakban kevesebbet, mások pedig jóval többet esznek; utóbbiakról tartja a köznyelv, hogy az evésbe fojtják bánatukat. Pszichológiai módszerekkel kell segíteni azoknak az embereknek is, akik ugyan szeretnék élvezni a finomabbnál-finomabb falatokat, azonban folyamatosan aggódnak az elhízás miatt. Ez hosszú távon veszélyekkel jár, akár étkezési zavarok kialakulásához is vezethet.

Végül, de nem utolsósorban ételválasztásunkat befolyásolja az is, hogy melyik nemhez tartozunk. A férfiak inkább a nehezebb ételeket, a vörshúsokat, a sajtokat és a burgonyát preferálják, míg a nők a csirkét és a salátákat fogyasztják gyakrabban. Sőt, a vallás is meghatározhatja az étkezési szokásokat: míg például a hindu vallás tiltja a marha fogyasztását, a muzul-



mánok és a zsidók pedig nem esznek sertéshúst, addig Afrika egyes országaiban a halat vonják meg maguktól.

Az is sokszor problémát okoz, hogy látjuk, de nem értjük az információkat. Az Egyesült Államokban 1 000 személyen, reprezentatív mintán végzett vizsgálatból kiderült, hogy a megkérdezettek 94 százaléka azt vallotta, hogy figyelik az ételek

téket, mindössze 20 százalék ismerte fel a helyes választ. Tehát az emberek többsége nem érti, mit lát a csomagoláson.

Ez is azt bizonyítja, hogy van még mit tanulnunk a helyes táplálkozásról, és hogy nagyon nagy létjogosultsága van a Táplálkozás–Életmód–Testmozgás Platform Egyesület munkájának ([www.tetplatform.hu](http://www.tetplatform.hu)). A 2006 óta működő TET Platform Egyesület legfontosabb célja a kiegyensúlyozott táplálkozás, a megfelelő életmód és az aktív testmozgás elősegítése a legújabb tudományos eredmények és a széles körű összefogás segítségével. Az egyesület egyedülálló módon kapcsolja össze az életmóddal foglalkozó szakembereket, az illetékes kormányzati szerveket, civil szervezeteket és az élelmiszeripar képviselőit, így hatékonyan tud tenni az elhízás és más, a táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek ellen.

Jó, ha tudjuk, hogy az egészséges táplálkozással, életmóddal kapcsolatos tudás nem velünk született, tanulnunk kell azt, lehetőleg minél fiatalabb korban. Ehhez nagyon fontos a gyermekkorban látott minta, amely a szülő, a nagyszülők és a nevelők, tanárok felelőssége. A kiegyensúlyozott életmód bizonyítottan egészségmegőrző hatású. A megelőzés pedig mindig „olcsóbb”, mint a betegségek kezelése.

ANTAL EMESE



csomagolásának címkéjét. Ezek után azt kérdezték tőlük, hogy azzal tisztában vannak-e, mennyi a számukra szükséges napi energia. A kutatásban résztvevők 47 százaléka nem tudta, és nem is találgatta, hogy hány kalóriára van szüksége a szervezetének. Azok közül, akik választottak egy ér-