

valójában szűkségünk van, és növeljük a fizikai aktivitást, a kialakult energiahányt a szervezet tartalékaiból fogja fedezni, ami testtömeg csökkenéshez vezet (negatív energiamérleg). Normál, nem ingadozó testtömeg esetén a bevitt kalória és a leadott energiamennyiség azonos, azaz energiaegegyensúly áll fenn. Az energiaegegyensúly két meghatározó és egymással szoros kapcsolatban álló eleme az egészséges táplálkozás és a rendszeres testedzés. Mindkét fontos szerepet tölt be a betegségmentes, minőségi élet kialakításában és megtartásában.

Energiaegegyensúly



Az egészséges táplálkozás **8** arany szabálya

1. Az elfogyasztott **GABONAFÉLÉK** legalább fele teljes kiőrlésű legyen!
2. Minden étkezésnél egyen **ZÖLDSÉGET VAGY GYÜMÖLCSÖT!**
3. **TEJ, TEJTERMÉK** fogyasztása naponta ajánlott!
4. **A SOVÁNY HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK HALAK, A TOJÁS, A HÜVELYESEK ÉS AZ OLAJOS MAGVAK** fontos alkotóelemei az étrendnek!
5. **A ZSIRADÉKOK** mennyiségére és minőségére is ügyelni kell!
6. **AZ ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK** evése csak mértékkel javasolt!
7. Legyen szívügye a **SÓBEVITEL** mérséklése! ❤️
8. A szomjúság legjobban **IVÓVÍZZEL OLTHATÓ!**

A testmozgással és táplálkozással kapcsolatban használt energiaegegyensúly kifejezés azt jelenti, a szervezetbe a táplálkozással bevitt energiamennyiség azonos a szervezet működésére felhasznált energiamennyiséggel. Amennyiben hosszabb időn keresztül a bevitt energiamennyiség (kalória) nagyobb, mint a felhasználított, rendszeres, akkor a szervezet a többletet "elraktározza", főként zsírszövet formájában. Ez testtömeg növekedéshez, azaz túlsúlyhoz, elhízáshoz vezet (pozitív energiamérleg). Ezzel szemben, ha kevesebb energiamennyiséget veszünk magunkhoz, mint amennyire

Csak pár falat, de mennyit kell érte mozogni?

Gondoljuk át, mennyit ettünk már ma. Mérégeeljünk, megéri? megehetjük?, vagy ezzel együtt már több, mint amire szervezetünknek valójában igénye van? Ha nem tudjuk megállni, hogy ne „csábunjunk” el néhány száz kalóriára, nézzük meg mennyi testdézsré, mozgásra van szükségünk, hogy testúlyunk normál értékben maradjon. A táblázat példákkal segít annak meghatározásában, hogy 100-200 kalóriányi étel elégegetéséhez mennyit kell mozogni.

Mindennapi tevékenységeink általában nem túl nagy energiáigényűek. Gondoljunk az alváásra, az ülésre vagy épp a gépkocsivezetésre. Ezzel szemben a különböző, rendszeresen végzett testedzési formák, intenzitástól és időtartalomtól függően, jelentős mértékben hozzájárulnak a normál testtömeg eléréséhez, megtartásához. De nem mindegy hogy mit és mennyit eszünk a sportolás mellett, hiba a megfélelő ideig végzett testmozgás, ha étkezésünk nem megfelelő. Igen könnyen lehet egy-egy falatnyi finomsággal szinte észrevétlenül, és feleslegesen megnövelni a napi energiabevitelt. Szükségünk van rá?

100 kalóriával egyenértékű testmozgás



Testúly (kg)
Időtartam (perc)
mozgástípus

Tevékenység

60	20	tánc (keringő)
65	20	1 km evezés
70	60	e-mailt írás
75	12	intenzív úszás
85	15	3 km korcsolyázás
90	42	gépkocsivezetés
95	18	kerékpározás
100	13	asztalitenisz



200 kalóriával egyenértékű testmozgás

50	36	gimnasztika
55	52	lovaglás (trapp)
60	20	4 km futás
65	55	takarítás
70	35	gördeszakázás
75	18	vívás
80	30	tenisz
85	15	sífutás
90	36	6 km/h-s tempóban
		sietős járás



Kb. 100 kalória



Élelmiszer

1	100 g	hél nélküli),
1	120 g	közepes fűt szőlő (120 g)
2	23 g	kockasajt (2 x 23 g)
1	45 g	gesztenyemassza
		(tejszínhab nélküli)
3		vékony szelet szalámi (olasz, turista)
4		édes keksz (háztartási, omlás)
5		sós keksz (sajtos tallér)
2		gombóc gyümölcsfagylalt
2		rostos gyümölcsle

Kb. 200 kalória

1	47 g	sós, vajas,
		töportyús pogácsa (47 g)
1	67 g	almás, meggyes pite (67 g)
1	30-32 g	mandula, tökmag (30-32 g)
1	70 g	adag sült burgonya (70 g)
1		evőkánál majonéz
1	100 g	ízestített krémtúró
1/3		db tejcsoki 100 gramm táblás csokiból
50		g vajás popcorn
4		dl 100%-os gyümölcsle