

Táplálékaink sokfélesége ellenére elmondható, valamennyi táplálékunk eltérő arányban, de hét alapkomponenst foglal magában: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és vizet.

A bevitt energia az ételekben és italokban található energiát szolgáltató tápanyagok égésekor szabadul fel a szervezetben az alábbiak szerint: 1 g zsírból 38 kilojoule (kJ, ejtsd: kilodzsúl), azaz 9 kilokalória (továbbiakban: kcal), 1 g szénhidrátból 17 kJ, azaz 4 kcal, 1 g fehérjéből 17 kJ, azaz 4 kcal és 1 g alkoholból 29 kJ, azaz 7 kcal.

A hivatalos mértékegység ugyan a joule (ennek ezerszerese a kJ), de a gyakorlatban sokszor a kilokalóriát használják (1 kcal = 4,2 kilojoule). Amikor a napi szóhasználatban kalóriát hallunk, akkor mindig a kilokalóriára gondoljuk! A csomagolt élelmiszereken a kJ értéket tüntetik fel.

A napi szükséges energia

A napi energiaszükséglet meghatározásánál az első lépcső az alapanyagcsere kiszámítása, melynél figyelembe veszik a nemet, az életkort és az aktuális testtömeget. A szervezetnek erre az energiamennyiségre feltétlenül szüksége van az alapvető életfunkciók ellátásához!

Életkor [év] kcal / nap

Férfi

18–30 év: $15,3 \times \text{testtömeg} + 679$

30–60 év: $11,6 \times \text{testtömeg} + 879$

Nő

18–30 év: $14,7 \times \text{testtömeg} + 496$

30–60 év: $8,7 \times \text{testtömeg} + 829$

A napi energiaszükséglet kiszámításánál az alapanyagcserét kell alapul venni, s megszorozni azt a fizikai aktivitás függvényében az egyén életvitelének és nemének megfelelő faktoral.

NÉZZÜNK EGY HÖLGYET...

Például egy irodai munkát végző 33 éves 160 cm magas és 60 kg testtömegű hölgy alapanyagcsereje a fenti képlet alapján:

$$8,7 \times 60 + 829 = 1351 \text{ kcal/nap}$$

Napi energiaszükséglete könnyű fizikai munka esetén 2108 kcal/nap. Az ő esetében ez az a limit, aminél nem ehet többet, mert ha növeli az energia bevittét, akkor fokozni kell a fizikai aktivitást is, különben borul az energiaegyensúly, s a felvett, de fel nem használt energia pedig elraktározódik zsír formájában.

Mégis mit lehet tenni ha, az ünnepek idején ez a hölgy többet evett és ivott a napi energiaszükségleténél?

Először is le kell szögezni, hogy egy-két kiadós ünnepi vacsorától senki sem fog elhízni. A sok kicsi sokra megy alapján viszont napi 100-200 extra kcal is idővel meglátszik, s ennyit elégetni, azaz lemozogni nem is

olyan egyszerű.

Íme néhány példa!

Körülbelül 100 kalóriával egyenértékű testmozgás 60 kg testtömeg esetén:

2,2 dl cukros, szénsavas üdítő- 30 perc háztartási munka

1,5 dl vörös bor -10 perc futás (9 km/óra)

fél marék mogyoró (17g) -35 perc járás (4 km/óra)

1 db kis banán (kb. 10 dkg) -15 perc kertásás

Körülbelül 200 kalóriával egyenértékű testmozgás 60 kg testtömeg esetén:

1 meggyes pite (110g)- 55 perc kerékpározás (9 km/óra)

7 db sós keksz (7g/darab)-40 perc teniszezés

Mindezek alapján már könnyen megérthető, miért is van az, hogy az egészséges életmód két meghatározó és elválaszthatatlan tényezője a kiegyensúlyozott táplálkozás ÉS a rendszeres testmozgás!



A legifjabbak rendszeres testmozgása biztosított a Kiskunmajsa FC-nél

Kedvezményezett:

Kiskunmajsa FC

6120 Kiskunmajsa, Kálvária u. 12.

„Együtt, sportosan egészségünkért!

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.