

Az egészséges táplálkozásról

(a 2004 áprilisában a gyulai városi könyvtárban tartott előadásom kivonata)

Bevezetésként megpróbálom néhány mondatba sűrítve leírni az életpályámat, és azokat a tapasztalatokat, melyek ráébresztettek az egészséges táplálkozás fontosságára.

Gyulán születtem, és 1970-1974 között az Erkel Ferenc Gimnázium fizika tagozatára jártam. A Szegedi József Attila Tudományegyetem Vegyész szakának elvégzése után sikerült vágyaimnak megfelelő állást kapnom Budapesten a Gyógyszerkutató Intézetben. Tíz évi kutató munka után megszereztem az egyetemi doktori fokozatot, és még abban az évben, 1990-ben sikerült egy egy-két éves kutatói állást szereznem a Nobel díjas Andrew V. Schally professzor rákkutató intézetében a New Orleans-i Tulane Egyetemen. Az egy-két évből szinte észrevétlenül 14 lett, s ezalatt az egyszerű kutatóból professzori rangra emelkedtem. E sikertörténethez szervesen hozzátartoznak azonban azok a nehézségek, melyekről a szülőhazától távol élők ritkán számolnak be, s melyek gyakran az ember egészségi állapotának súlyos meggyengüléséhez vezethetnek.

Három évvel ezelőtt, 45 éves koromban az én egészségi állapotom is olyan mértékben megrendült, hogy lelkem minden csücskének ellenekezése ellenére orvoshoz kellett fordulnom súlyos emésztési

zavarokkal. Az orvosnak a leleteimből levont következtetései azonban ha lehet, még jobban elrémítettek, mint a súlyos betegségtől való felelmeim, melyek az orvosi rendelőbe készítették. Az orvos közölte velem, hogy életem végéig ún. savkötő gyógyszert kell majd szednem, hogy a stressz következtében fellépő gyomorsav-túltengés káros következményeit kiküszöböljük. "Megnyugtató" közölte, hogy ő is ilyen gyógyszeren él. Ennél talán még jobban elrémített azzal a kijelentésével, hogy a koleszterin szintem oly magas, hogy valószínűleg öt éven belül szívinfarktusom lesz, hacsak nem kezdek el szedni egy másik gyógyszert, melyet a koleszterin szint csökkentésére fejlesztettek ki. Ismerve ezeknek az ún. sztatín gyógyszereknek a súlyos mellékhatásait, a választás az öt éven belüli szívinfarktus és a gyógyszerek között arra készített, hogy más alternatívákat próbáljak feltárni. Keresésnek indultam hát az alternatív gyógyászat széleskörű irodalmában, és hamarosan kezembe akadt egy igen megnyugtató tanulmány Dr. Uffe Ravnskov tollából, aki a "The Cholesterol Myths" című munkájában alapos analízisnek veti alá a koleszterin szint és a szív és érrendszeri megbetegedések közötti állítólagos direkt kapcsolatot. Munkája világosan feltárja, hogy az összefüggés korántsem ilyen egyszerű, és a statisztikák meglehetősen torz képet nyújtanak a valóságról. Mitöbb, a túlzottan alacsony koleszterin szint talán még veszélyesebb, mint a magas. A koleszterin-szegény táplálkozásról kiderült, hogy általában a koleszterin szint növekedéséhez vezet, mert a

hiányt a májunk megpróbálja túlkompenzálni. Ez a jelenség figyelmem középpontjába állította, hogy az emberi szervezet egy komplex egyensúlyi rendszer, mely a Le Chatelier-Braun elv alapján az egyensúlyt eltolni igyekvő külső behatásokra olyan belső változásokkal reagál, hogy kiküszöbölje a külső behatás eredményét, ez esetben a koleszterin-hiányt. A koleszterin szintet csökkentő sztatín gyógyszerek épp a máj koleszterin szintézisében fontos szerepet játszó enzimet gátolják, mely enzim természetesen sok más bioszintetikus folyamatban is szerepet játszik. Tudni kell a koleszterinről, hogy a szívinfarktusos betegek koszorúereiben, és a szélütéses betegek agyi ereiben levő plakoknak, avagy érszűkítő lerakódásoknak csak egyik komponense. Ezek a plakok ugyanis halott fehérvérsejteket és baktériumokat is tartalmaznak, s a legújabb vizsgálatok azt mutatják, hogy a fehérvérsejtek pusztulásának fő oka nagy mennyiségű koleszterin bekebelezése. Érdeemes azonban elidőzni egy kissé annál a kérdésnél, hogy mi okozza a fehérvérsejtek megjelenését az érfalakban levő koleszterin-lerakódások környékén. Az egyik erről szóló elmélet szerint a koleszterint szállító lipoprotein fehérjékben levő lipidek (zsírok) összetétele igen fontos szerepet játszik abban, hogy e normalis körülmények között a vízben nem oldódó koleszterin molekulákat mintegy zárványként körül ölelő fehérjék szerkezete meg bomlik. A szervezetünkben előforduló természetes zsírsavak jelentős hányada rendelkezik egy vagy több un. kettős kötéssel. A kettős kötéshez

kapcsolódó szénláncok térben egy oldalon elhelyezkedve ún. cisz konfigurációt alkotnak. A lipoproteinek képesek az ilyen zsírsavak "becsomagolására" oly módon, hogy apró golyócskákat formálnak, belül a zsírokat kedvelő, és kívül a vízzel barátkozó felületet képezve. Ezek a golyócskák fajsúlyuk alapján elkülöníthetők VLDL, LDL és HDL koleszterinre, melyek nagyon alacsony, alacsony, és magas fajsúlyú formái ugyanannak a fehérje-zsír komplexnek. E "fehérje-vonatokat", melyek a zsírokat szállítják "üres" vagy félig "megrakott" állapotban a fehérjékre jellemző nagyobb fajsúlyuk miatt HDL-nek ún. jó koleszterinnek nevezik, míg a zsírokkal megrakott, könnyű fajsúlyú változataikat LDL, vagy VLDL azaz ártalmas koleszterinként kategorizálják. A tapasztalat szerint a szívinfarktus előidézésében nem az ezekből a formákból összeadódó ún. összkoleszterin szint számít, hanem az arányok. Mennél nagyobb a VLDL és az LDL aránya a HDL-hez képest, annál nagyobb az infarktus eshetősége. Az alternatív orvosok szemlélete alapján azonban a probléma nem annyira a fajsúlyban, azaz a vonat megrakottságában keresendő, hanem inkább abban, hogy milyen zsírokkal van e vonat megrakva. Erre pedig vajmi kevés információval szolgál a fajsúlymérés, mely a terápia alapját képezi. Táplálékaink között megjelentek ugyanis olyan nem természetes zsírok, mint például a margarin, melynek előállításában a természetes olajak kettős kötéseinek részleges hidrogénezése következtében olyan zsírsavak képződnek, melyekben a cisz térszerkezet

helyett a zsírsav hosszú szénláncú átellenes, un. transz helyzetbe kerülnek. Ezek a növényi olajokból részleges hidrogenezéssel készülő zsírok benne vannak szinte minden kereskedelmi forgalomban levő süteményben, így aztán táplálkozásunk során jelentős mennyiséget fogyasztunk belőlük. A lipoproteinek az ezekből formálódott zsírsavakat már nem képesek tökéletesen becsomagolni, és lévén nem természetes anyagok, ha jelentős koncentrációban felhalmozódnak, immunsejtjeink, a fehérvérsejtek felismerik őket mint testidegen anyagot, és lebontják a lipoproteinnel együtt. A lebontás következtében felszabaduló zsírokat, és a koleszterint, mely vízben nem oldódván kicsapódik az érfalak felületére, e sejtek megpróbálják bekebelezni, mely gyakran a pusztulásukhoz vezet. Az érfalakat képező sejtek membránjai egyébként is a kor előrehaladtával, a növekvő vérnyomás ellensúlyozására egyre növekvő mennyiségű koleszterint tartalmaznak, melyekhez könnyen hozzácsapódnak a vérben nem oldódó koleszterin kristályok. A lipoproteinekben levő olajok szerkezetének megváltoztatásában ugyancsak fontos szerepet játszanak az un. szabad gyökök, melyek nagy mennyiségben vannak jelen a vérben, különösen stresszes életforma következtében. Ezek képesek elágazó láncú zsírsavak képzésére, melyeket fehérvérsejtjeink szintén megtámadhatnak mint testidegen anyagot, ha a koncentrációjuk megnő. Egy másik forrása a deformálódott zsírsavaknak az olajban való sütés. A telített hőstabil zsíroknak, mint pl. a sertészsír, a sütésből való kiiktatását a napraforgó

és kukoricaolajak használata követte. Ezen olajok azonban hőérzékenyek, és a szokásos sütési folyamatban oxidáción mennek keresztül, nem természetes, elágazó láncú zsírsavak és egyéb oxidációs termékek keletkezése közben. Mennél többször használjuk ezen olajokat, annál nagyobb lesz a koncentrációja a deformált szerkezetű zsíroknak a táplálékunkban. A kereskedelmi forgalomban levő olajok közül stabilitásánál fogva sütésre csupán az oliva olaj alkalmas. Érdeemes hát visszatérni a jó öreg mangalica zsírjához, melyről egyre inkább kiderül, hogy a benne levő olajos zsírsavak hőstabilak és jó hatással vannak az érrendszerre. Hasonló tapasztalatokról számolnak be a franciák, akik előszeretettel elkmalmazzák a libazsirt étrendjükben. Érdeemes megjegyezni, hogy a a lenmagban levő linolénsav, mely eszenciális zsírsav, azaz létfontosságú, és táplálék formájában kell magunkhoz venni, mert a szervezetünk nem tudja megszintetizálni, szintén jelentősen csökkenti az infarktusos események számát. A táplálkozásunkban használatos zsírok-olajok megválasztásánál a margarin, és egyéb kereskedelmileg forgalmazott részlegesen hidrogénezett olajokat tartalmazó termékek elkerülése mellett fontos tehát az is, hogy milyen zsírban sütünk, és hogy a stressz következtében felhalmozódott szabadgyököket semlegesítsük. E szabadgyökök fékentartására érdemes fontolóra venni vitaminkomplexek szedését. A vitaminokkal kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy a nemzetközileg hivatalosan ajánlott napi adagnál többnyire jóval nagyobb dózisokat

javasolnak az alternatív orvosok. A tapasztalatok szerint még a zsíroldékony vitaminok sem okoznak mellékhatásokat. Fontos azonban, hogy a különféle vitaminokat együtt szedjük. Nagy dózisú egyoldalú vitaminkúrák hasonló mellékhatásokhoz vezethetnek, mint amit a nagyhatású gyógyszerek okoznak. Érdeemes megjegyezni, hogy az A vitamin túladagolását el lehet kerülni A vitamin, és a répában levő karotenoidok együttes adásával, mert e karotenoidok, melyek az A vitamin előanyagai, csak akkor alakulnak A vitaminná, ha az A vitamin szintje az egyensúlyi alá csökken. Egy másik zsíroldékony vitamin, az E vitamin esetében kiderült, hogy nagy dózisa akkor okoz problémát, ha csak az egyik fajtáját, az ún. alfa tokoferolt tartalmazza a vitaminkészítmény. Ügyelnünk kell hát, hogy a különféle tokoferolok elegyét tartalmazza a vitamin, amit fogyasztunk. A vitaminok mellett a zöldfűszerek tartalmaznak jelentős mennyiségben különféle antioxidánsokat, melyek alkalmazása nem csupán az ízharmónia növelését szolgálja, hanem egészségünket is. Hasonló mehanizmussal dolgoznak a kékszőlők héjában feldúsuló antocianin festékanyagok, melyek a C vitamin, és a vérben levő egyik legfontosabb antioxidáns peptidünk, a glutation újra aktiválását végzik.

A szívünk és érrendszerünk egészsége mellett nem szabad elhanyagolnunk egy másik fontos szervünk, a bélrendszerünk állapotát sem. A kor előrehaladtával a vastagbélben lerakódó salakanyag kiváló

táptalajt nyújt különféle ellenséges baktériumoknak, melyek méreganyagai bekerülhetnek a vérkeringésbe, és szélsőséges esetben súlyos mérgezési tüneteket okozhatnak. Az ilyen állapotok korrigálására általánosan elfogadott a magas rosttartalmú táplálékok fogyasztása, melyek mintegy lesúrolják a bélfal felületét. Súlyosabb esetben un. béltisztító készítmények is használandók, melyek java része pszilium rostokat tartalmaz. Legújabbban azonban javasolják a Japánból származó Konjak növény kivonatát, melyet Európában galaktomannán néven forgalmaznak. Ez a különleges szénhidrát alapú rostanyag képes a térfogatának tízszeresére megduzzadni vízfelvétellel, és a belek alapos, méregtelenítő tisztítását véghez vinni. A galaktomannánt nagy sikerrel alkalmazzák fogyókúrázók is, és cukorbetegség számára is ajánlott, mert megköti, és egyenletessé teszi a szénhidrátok felszívódását, ezáltal megakadályozva az egyszeri nagy mennyiségű inzulin kiválasztását, melyet az un. magas glükémiás indexű cukrok váltanak ki. A bélműködést elősegítő rostanyagok között is megemlíthető a lenmag, melynek az érrendszerre kifejtett gyógyító hatása mellett szinte minden szervre különleges gyógyhatása van. A belekben levő baktériumok jelentős része segíti szervezetünket, de a kiváló táptalajért folyó küzdelemben gyakran alulmaradnak a betolakodó kórokozókkal szemben. Az egészséges bélflóra kialakítása, és fenntartása nélkül elképzelhetetlen egy kiegyensúlyozott emésztés. Ennek érdekében az évszázadok óta jól bevált fermentációs termékek fogyasztását érdemes

újra feleleveníteni. A különféle joghurtok, kefirök és a hordós savanyú káposzta jó hatásait már régóta felfedezték a hosszú élet titkainak kutatói. Érdeemes ezeket a termékeket beiktatni mindennapi étrendünkbe. Az acidofilusz, bifidusz, és egyéb hasonló baktériumok többnyire tejsavat termelnek, mely a nemkívánatos baktériumok számára mérgező, nekünk viszont segédanyag, mely komplexálással elősegíti különféle fontos fémionok, mint például a kalcium felszívódását. A tisztán tartott bélrendszer alapvető fontosságú a táplálékok felszívódása szempontjából is. Az ellenséges baktériumok kordában tartása komoly terhet vesz le az immunrendszerünkről, mely így testünk egyéb részeire koncentrálhat. Ilyenformán a napi joghurt fogyasztás valószínűleg lecsökkenti a felsőlégtúti betegségeket, a fogínysorvadást, de még a rákos megbetegedéseket is. Újabb vizsgálatok eredményei szerint a fogínysorvadást okozó baktériumok vérben való megjelenése nagy mértékben hozzájárul a szívinfarktushoz is. E baktériumok teteme szintén megtalálható az un. plakokban. A szervezetünkben levő baktériumflóra kontrollálása szempontjából is nagy jelentősége van a szénhidrát fogyasztásunknak. Az un. anaerob, azaz a levegő oxigénje nélkül létezni képes baktériumok fő tápláléka a glükóz. Cukor, és kenyér-sütemény fogyasztásunk csökkentésével a nemkívánatos baktériumok szaporodását könnyen kordában tarthatjuk. A cukor nem csupán a baktériumok fő táplálék forrása, de a rákos sejtek is különleges csemegének tekintik. Annál is inkább, mert a gyorsan

szaporodó rákos sejtek oxigén ellátása igen gyenge, mielőtt az érrendszer új erek kiépítésével meg nem oldja ezt a problémát. Ehhez azonban szükség van egy burjánzó sejtömege, melynek egyetlen tápláléka az oxigénmentes körülmények között is energiaforrásként szolgáló cukor. Egyes rákos sejteken az inzulin receptorok száma 5-10-szer nagyobb, mint normál sejteken. Mint tudjuk, az inzulin a sejtmembránokban levő receptorával való kölcsönhatása útján nyitja meg a sejtmembránokat a cukor, mint tápanyag számára. Ezek a tények is gyönyörűen mutatják, hogy minden mindennel összefügg. Az egészséges bélflóra fenntartása talán az egyik legfontosabb tényezője az egészséges táplálkozásnak. Egyre több tanulmány bizonyítja, hogy a komoly műtéti beavatkozások után a kórházakban bekövetkező súlyos, gyakran halálos szövődményeknek fő okai az ún. gram negatív, antibiotikumoknak ellenálló baktériumok. Ezen szövődmények számát látványosan csökkenteni lehetett, amikor a betegek táplálkozásába beiktattak különféle probiotikus ételeket, mint például joghurtot. Ezen tapasztalatok alapján talán érdemes elgondolkodnunk azon, hogy édességgel, vagy joghurttal kellene-e kórházban szenvedő szeretteinket megajándékozni. A szénhidrátok mennyiségének csökkentése bakteriális fertőzések elkerülése végett, és rákos megbetegedések esetén feltétlenül megfontolandó. Tapasztalatból tudjuk azonban, hogy az alacsony szénhidrát fogyasztás következtében gyakran fizikai gyengeséget érzünk, és egy vele járó erőteljes késztetést arra, hogy növeljük a

szénhidrát tartalmú ételek fogyasztását. Ennek az állapotnak az elkerülésére szolgál a már többször említett csodatévő, a lenmag.

Johanna Budwig, egy német származású biológus százszámra gyógyított súlyos rákos betegségben szenvedőket lenmag alapú étrendjével, akiket az orvostudomány kezelhetetlenek, és reménytelenek minősített. Dr. Budwig frissen őrölt lenmagot (5 g) zsírszegény tehéntúróval keverve olyan táplálékot készített, melynek hatására a szervezet elsődleges energiaforrása nem a cukor, hanem a zsírok lesznek. Ennek a receptnek alapját a Nobel díjas német kutató Otto Warburg azon felfedezése képezte, hogy a lenmagban levő esszenciális zsírsav, a linolénsav, a sejtek energiatermelő központjába, a mitokondriumokba képes oxigént szállítani, és ezzel elősegíteni az ún. aerob, azaz oxigén felhasználásával történő energiatermelést. A túróban levő kéntartalmú aminosavak elősegítik ezt a folyamatot. A linolénsav sejtlégzésben való fontos szerepét a Nobel díjas Szent-Györgyi Albert is tanulmányozta. A túróval kevert frissen őrölt lenmagot én joghurttal hígítva ajánlom fogyasztásra, mely harmónikus ízű, és szinte minden testrészünknek tápláló. A lenmagról még megemlíthető, hogy tartalmazza mind a hús aminosavat, melyek közül nyolc esszenciális, azaz nélkülözhetetlen, de nem tudjuk megszintetizálni. A lenmagban levő szénhidrátok kötött állapotban vannak, így enzimatis felszabadításuk lassú, és nem eredményez magas inzulin szintet a vérben. Ilyenformán a lenmag ideális táplálék cukorbeteg számára is, akiknek ajánlott korlátozni a

szénhidrátfogyasztást. Hasonló megfontolások alapján fogyókúrázók számára is csodaételnek számít a lenmag. Egy amerikai diétás orvos szerint, ha egy lakatlan szigetre egyetlen ételt vihetne magával, akkor lenmagot vinne. A lenmag csodája persze nem merül ki a szív, az emésztőrendszer, és az energiatermelés folyamatainak segítségével. A linolénsavból szintetizálódó DHA nevű telítetlen zsírsav kb. 50 %-át teszi ki az agyban levő neuronok membránjának. Hatására a neuronok nyúlványai sokkal rugalmasabbakká válnak, és a neuronok közötti kapcsolatok kiszélesedése mellett az emlékezésben fontos acetilkolin receptorok beágyazódásához is nélkülözhetetlen. Egy másik fontos zsírsav, mely a linolénsavból szintetizálódik szervezetünkben, az EPA. Ez a vegyület előanyaga olyan prosztaglandinoknak, melyek gyulladásgátló hatásúak. Ennek különös jelentősége van a krónikus gyulladásos megbetegedésekben szenvedők számára. Az agy egészséges működéséhez szükséges táplálékok közül megemlíteném még a tojást, mely érdemtelenül vált a koleszterin elleni hisztéria áldozatává. A legolcsóbb, s legegészségesebb ételek egyike. Magas lecitin tartalma az emlékezéshez elengedhetetlen acetilkolin szintéziséhez szükséges. Ehhez azonban B vitamin komplexet is szednünk kell, ha nem fogyasztunk elegendő húsetelt vagy gabonaféléket. Az agy számára fontos húsetelek közül a halfélék kiemelkedőek. A makrélát például "szent" ételnek minősítik egyes kultúrák, melyet magas kolin tartalmával érdemelt ki. Állatkísérletekben szuperintelligens utódokat

hoztak világra olyan patkányok, melyeket kolinban gazdag táplálékon neveltek terhességük alatt. Ha makrela nincs, a szardinia is megteszi. Ebben a halfajtában ugyanis még több a kolin, mint az összes többi halban. Az északi tengerek zsíros halaiban, így például a tonhalban, és méginkább a lazacban is megtalálható a kolin, de ezek fő tápértéke a zsírjukban levő magas DHA és EPA zsírsavak miatt jelentős. Sajnálatos módon, a magas higanyszennyezés is jellemzi e zsíros halakat, ezért heti egy alkalomnál többször nem ajánlatos fogyasztásuk. A húsételek közül érdemes megemlíteni a pulykahúst, különösen a pulyka mellett, melyben igen magas a triptofán nevű aminosav koncentrációja, mely a szerotonin nevű agyi idegingerület vezető előanyaga. A stresszes életvitel következtében agyunkban lecsökken a szerotonin szintje, mely alvászavarokat, állandó idegességet eredményez.

Mielőtt lezárnám e gondolatsort, még egy általában nagy érdeklődésre számot tartó témáról tennék említést. Ez pedig a fogyókúra. Számtalan formája ismert, többnyire működnek is, de mindnek van két közös karakterjegye. Nagy erőfeszítéseket igényelnek, és, hamar visszanyerjük a túlsúlyt, amint abbahagyjuk a programot. Fogyni szándékozóknak nem árt tudni, hogy a fogyás egyik kulcs hormonja, a hasnyálmirigy által termelt inzulin. Magas inzulin szint a vérben beindítja a tápanyag-raktározási folyamatokat, míg nulla inzulin szint cukor-éhséget és fáradékonyságot, energia-zárlatot idéz elő a szervezetben. Mindkettőt kerülnünk kell hát, ha energikusak akarunk maradni, és mellé még

fogni is kívánunk. Ma már tudjuk, hogy bizonyos finomított szénhidrátok hirtelen nagy mennyiségű inzulin kiválasztódását váltják ki. Ez pedig a szervezetet raktározásra készíti, és még az éhségérzetet is növeli. A nagyszerű un. Atkins diéta azon alapul, hogy teljesen kiiktatja a szénhidrátokat az étrendből, azaz a vérben levő inzulin szintet nullára redukálja. Ez természetesen beindítja a zsírok lebontását, de egyben erőteljes un. cukoréhséget idéz elő. Ennek elkerülésére érdemes un. alacsony glükémiás indexű szénhidrátok fogyasztása. A kellemetlen közérzet elkerüléséhez szükség van arra, hogy vérünkben állandóan jelen legyen egy alacsony inzulin koncentráció. Ez visszaszorítja az éhségérzetet, és elősegíti az energia felszabadítását, mert a szervezet nem érzi veszélyhelyzetet, azaz tápenergia-megvonást, mint az az Atkins diétánál tapasztalható. Legfőbb törekvése tehát egy fogyókúrának az kell, hogy legyen, hogy kerülje a magas glükémiás indexű, azaz nagy inzulin kiválasztást stimuláló ételeket. Ilyenek az édességek, sütemények, és a finomliszt alapú ételek. A közkezdelt italok közül ilyen a sör, és az üdítőitalok. A finomliszt alapú ételek helyett együnk teljes kiőrlésű gabonából készült kenyeret és tésztafélét, fogyasszunk babot, borsót és lencsét. A nyers gyümölcsök is fogyaszthatók mert általában alacsony a glükóz tartalmuk, mely az inzulin kiválasztás fő stimulálója. Lehetőleg sokszor együnk kevés gyümölcsöt, étkezések között. Ez egyébként általános étkezési tanács fogyni vágyóknak. Keveset, sokszor.

A lényeg tehát, hogy módjával, de mindenfélét ehetünk. Kerüljük azonban a magas inzulin szintet kiváltó táplálékokat, és azt is, hogy a vérben levő inzulin szint nullára redukálódjon. Ez utóbbit Atkins diéta esetén egy-egy falat keserű csokoládéval lehet a legegyszerűbben megoldani, mely stimulálva a szerotonin szintézisét az agyban, egyúttal kellemes kedélyállapotot is előidéz.

Befejezésül szeretnék felsorolni egy néhány a táplálkozással kapcsolatos általános érvényű gondolatot.

1. Szeressük önmagunkat. Kerüljük az olyan ételeket, melyekről tudjuk, hogy árt nekünk.
2. Adjuk meg a módjat az étkezésnek. Tegyük bele szívünket, lelkünket a főztünkbe. Evés közben pedig élvezzük az ízeket, illatokat.
3. Legyünk mérsékletesek. Táplálkozzunk sokrétűen. Testünk egy komplex egyensúlyi rendszer. Túlzott mennyiség és egyoldalú táplálkozás mind képes megbontani egyensúlyainkat, mely idővel betegségként jelentkezik. Az egyoldalú táplálkozás könnyen allergiák kialakulásához vezet.
4. Figyeljünk oda testünk visszajelzéseire. Egy étkezéshez kapcsolódó visszajelzések összessége számít, kezdve a konyhától, az étkezőn keresztül egy harmadik, de nem teljesen “mellékes” helységig.
5. Fogyasszunk minél kevésbé processzált, azaz finomított, kezelt ételt.

Mint ahogy a hírek igazságtartalma is megkopik a sok közvetítőn keresztül, ugyanúgy az ételeink tápértéke is romlik a feldolgozás folyamatában. A zöldségeket nyersen, vagy enyhén párolva fogyasszuk. A levesek, és főtt húsok, pl. pörkölték egészségesebbek, mint a sülték.

6. Lassan rágj, tovább élsz.

7. Reggelizzünk úgy, mint egy király, ebédeljünk úgy mint egy polgár, és vacsorázzunk, mint egy koldus. Étkezések között fogyasszuk friss gyümölcsöt, de lehetőleg ne közvetlenül étkezés után, mert az gázképződéshez vezet.

Jó egészséget kívánok mindenkinek,

Nagy Attila