

ITALOK ÉS ÉTELEK A NYÁRI MELEGBEN

A bőséges folyadékfogyasztás szükségessége

Az egészséges életmódnak és vele együtt az egészséges táplálkozásnak egyre nagyobb szerepe van mindennapi életünkben. A korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás ajánlásai között megtalálható a megfelelő mennyiségű és minőségű **folyadék fogyasztására** vonatkozó állásfoglalás is. A **folyadékvesztés** víz és ásványi sók vesztesét jelenti, amelyeket pótolni szükséges.



Ennek megvalósítása a kellő mennyiségű vizet, a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat egyaránt tartalmazó étrenddel és folyadékfogyasztással valósítható meg.

Folyadékháztartás a szervezetben

A szervezet víztartalma a kor előrehaladtával egyre csökken. Az újszülött szervezete 72%, a felnőtté átlagosan 60%, míg az idős emberé csupán 50% vizet tartalmaz, amelynek legnagyobb mennyisége sejten belül, kisebb része sejten kívül található (vérplazma, nyirok, vizelet, nyál, emésztőnedvek, orrváladék, könny és izzadság).

A víz élettani szerepe a szervezetben összetett és sokrétű:

- ☺ lehetővé teszi a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét,
- ☺ szabályozza a vérnyomást,
- ☺ részt vesz a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldásában, szállításában,
- ☺ befolyásolja a sav-bázis egyensúlyt,
- ☺ fenntartja az ozmotikus nyomást,
- ☺ közreműködik a szervezet állandó, belső hőmérsékletének szabályozásában.

A folyadékfelvétel és -leadás az egészséges szervezetben egyensúlyban van:

Naponta átlagosan felvett

folyadékmennyiség:

- ♣ táplálkozással kb. 800 ml,
- ♣ ivással kb. 1400 ml,
- ♣ a szervezeten belüli oxidációs folyamatból kb. 300 ml.

Összesen: 2500 ml.

Naponta átlagosan leadott

folyadékmennyiség:

- ↓ vizelettel kb. 1400 ml,
- ↓ bőrön keresztül történő párolgással izzadás nélkül) kb. 600 ml,
- ↓ légzéssel 300 ml,
- ↓ széklettel 200 ml.

Összesen: 2500 ml.



Az egyensúlyi állapotot egyéb tényezők is befolyásolják, ilyen például az aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, az éghajlat, a külső hőmérséklet, a szaunázás, a sírás, a láz, a hasmenés vagy a hányás.

Ha a **vízháztartás egyensúlya megbomlik**, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet **kiszárad**.

Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken a fizikai és a szellemi teljesítőképesség, megjelennek a kiszáradás első tünetei (fejfájás, koncentrálóképeség csökkenése, szomjúság).

A **szomjúságérzet** a folyadékegyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, amely a szükséges vízmennyiség pótlására figyelmeztet. A kánikula okozta rosszullét, szédülés, ájulás elkerülése érdekében **ne várja meg, amíg szomjas lesz!** Már a nyelv, száj kiszáradásának kellemetlen érzete előtt igyon valamilyen folyadékot! Vigyázzon torkának épségére, a gyulladás elkerülése érdekében ne jéghidegen igya a (lehetőleg szénsavmentes) ásványvizet, jeges gyümölcsteát, friss citrommal készült limonádét.

Módszeresen alakítsa ki ivási szokásait, ügyeljen a szilárd és folyékony táplálékok elfogyasztásának mennyiségére és arányára, napi tevékenységünkbe iktasson hosszabb-rövidebb pihenőket, és ezeket használja ki egy-egy pohár frissítő ital vagy lédús gyümölcs elfogyasztására.

A napi folyadékszükséglet kielégítésére táplálkozás-élettani szempontból legalkalmasabb folyadékok:

- Y jó minőségű csapvíz és szénsavmentes ásványvíz,
- Y gyümölcsökből és zöldségekből készült ivólevek, cukor hozzáadása nélkül, minél magasabb rosttartalommal,
- Y gyümölcstea és gyógytea, cukor hozzáadása nélkül, ízlés szerint friss citromlével ízesítve
- Y tej és folyékony tejtermékek: kefir, joghurt, joghurtital, gyümölcsjoghurt, kakaó,
- Y levesek, főzelékek, mártások,
- Y valamint gyümölcsök, zöldségek.



Éti

Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet

Fontos kiemelni, hogy nagy mennyiségű, rendszeres ásványvíz-fogyasztás esetén az ásványi anyagok túlzott felhalmozódásának elkerülése érdekében az **alacsonyabb ásványianyag-tartalmú ásványvizek** fogyasztása javasolt. Alacsony ásványianyag-tartalmúnak az 500 mg ásványi anyag/1000 ml alatti ásványvizek számítanak. A változatosság kedvéért fogyasszunk ivóvíz minőségű csapvizet is.

Nem szabad megfeledkezni arról, hogy az **alkoholok és a cukrozott üdítőitalok** fokozzák a szomjúságot, nem ajánlottak a folyadékszükséglet fedezésére, túlzott és rendszeres fogyasztásuk hozzájárul a túlsúly és az elhízás kialakulásához. Ne csak a meleg napokon, hanem az év többi napján is figyeljünk a mértékletes fogyasztásukra. A kisgyermkeket ivóvízzel, ill. alacsony ásványianyag-tartalmú ásványvízzel kínáljuk, üdítőitalt csak különleges alkalmakkor engedjük nekik fogyasztani.

TIPPEK NYÁRRA:

- ☼ Válogassa rendszeresen az Ön által fogyasztott ásványvizek márkáját és típusát annak érdekében, hogy elkerülje egyes ásványi anyagokból túlzott mennyiség felhalmozódását a szervezetben.
- ☼ Díszítse, ízesítse italát szivárvány-jégkockával: gyümölcsdarabokat, gyümölcslelt, limonádét fagyasszon le jégkockának és ezeket tegye a hűsítő italba!
- ☼ Oltsa szomját limonádéval egyszerűen és természetesen: friss citrom vagy lime levével, citrom- vagy lime-karikákkal tegye íncsiklandóvá a vizet! Ne feledje el alaposan megmosni fogyasztás előtt a citrom, lime héját!
- ☼ Külföldi nyaralás alkalmával ne igyon csapvizet és ne tegyen csapvízből készült jégkockát a poharába! Étteremben is figyeljen ennek betartására, így elkerülheti a kellemetlen, hasmenéssel, hányással járó fertőzéseket.
- ☼ Száritott gyümölcsdarabokat tartalmazó gyümölcssteát vagy ízesített feketeteát főzzön meg reggel, hűtse be, így délutánra már kész is a jeges tea, mely citrom- vagy lime-karikákkal még jobban oltja a szomjat.
- ☼ Egyszerűen és könnyedén készíthet otthon is fagylaltot, ha natúr joghurtot és friss vagy fagyasztott gyümölcsöket kever össze, majd ezt lefagyasztja. Akár kész gyümölcsjoghurtból is készítheti.
- ☼ Ha az alakjára is szeretne odafigyelni, válasszon light fagylaltot! Nem mindegy azonban, mitől „light”: zsírban szegény vagy cukor nélkül készült változatot használ-e.



Mindenképpen olvassa el a címkén található leírást! Az édesítőszerrel készült fagylalt nem ajánlott kismamáknak, kisgyermeknek. A cukor nélkül készült fagylalt jól beépíthető a cukorbeteg étrendjébe is.

- ☀ Nyáron a nagy melegben kevesebb energiára van szüksége szervezetünknek, ne terheljük túl zsíros, erősen fűszerezett, nehezen emészthető ételek fogyasztásával. Ezt könnyű is betartani, hiszen a hőség idején nem is kívánjuk a nehéz ételleket, inkább frissítő, üdítő jellegű fogásokra vágunk. Ebédre vagy vacsorára választhat, sovány tengeri halat, szárnyashúst, sovány sajtot és friss zöldségeket tartalmazó salátát! Az öntetet is készítse el saját maga: olívaolaj, citromlé, friss vagy szárított zöldfűszerek, kefir vagy sovány joghurt felhasználásával.
- ☀ Kerülje a magas energiatartalmú ételeket, például gulyásleves, szárazbableves, lencsefőzelék, rántott hús, töltött káposzta, zsíros pörkölt...
- ☀ Forró leves helyett jólesik nyáron egy hűsítő, zamatos gyümölcsleves. Minél kevesebb cukorral édesítsük, tejszín helyett natúr joghurttal tegyük krémesebbé! Ha mégis zöldségre vágunk, idényszöldségekből is készíthetünk hidegen fogyasztható leveseket például hideg kapros uborkalevest.
- ☀ Tízórára, uzsonnára vagy desszertként fogyasszon friss gyümölcssalátát! Cukor és tejszínhab nélkül a legfinomabb.
- ☀ A feketekávé és a feketetea koffeintartalma vízhajtó hatású, emiatt mindig igyon meg utána egy pohár vizet vagy ásványvizet.
- ☀ Ha strandra, tenger-, tópartra megy családjával, barátaival, mindig legyen a táskában elegendő mennyiségű folyadék és harapnivaló: friss, mosott gyümölcsök, teljes kiőrlésű keksz, szendvics. A tojást, majonézt vagy más könnyen romlandó élelmiszert tartalmazó ételeket csak hűtőtáskában vigye magával.
- ☀ Gondoskodjon a gyermekek folyamatos folyadékellátásáról, ne engedje el őket egy üveg/palack behűtött víz, gyümölcslé, gyümölcstea nélkül játszani sem. Kisebb gyerekek hajlamosak elfeledkezni a szomjúságról, ezért kínálja rendszeresen innivalóval.
- ☀ Idősebb korban a szervezet hamarabb kiszárad (csakúgy, mint gyermekkorban), csökken a szomjúságérzet is. Megoldást jelenthet, ha reggel előre kikészíti nekik a legalább 1-1,5 liter folyadékot, hogy mindig szem előtt legyen, így az idős ember sem feledkezik meg a rendszeres folyadékpótlásról.



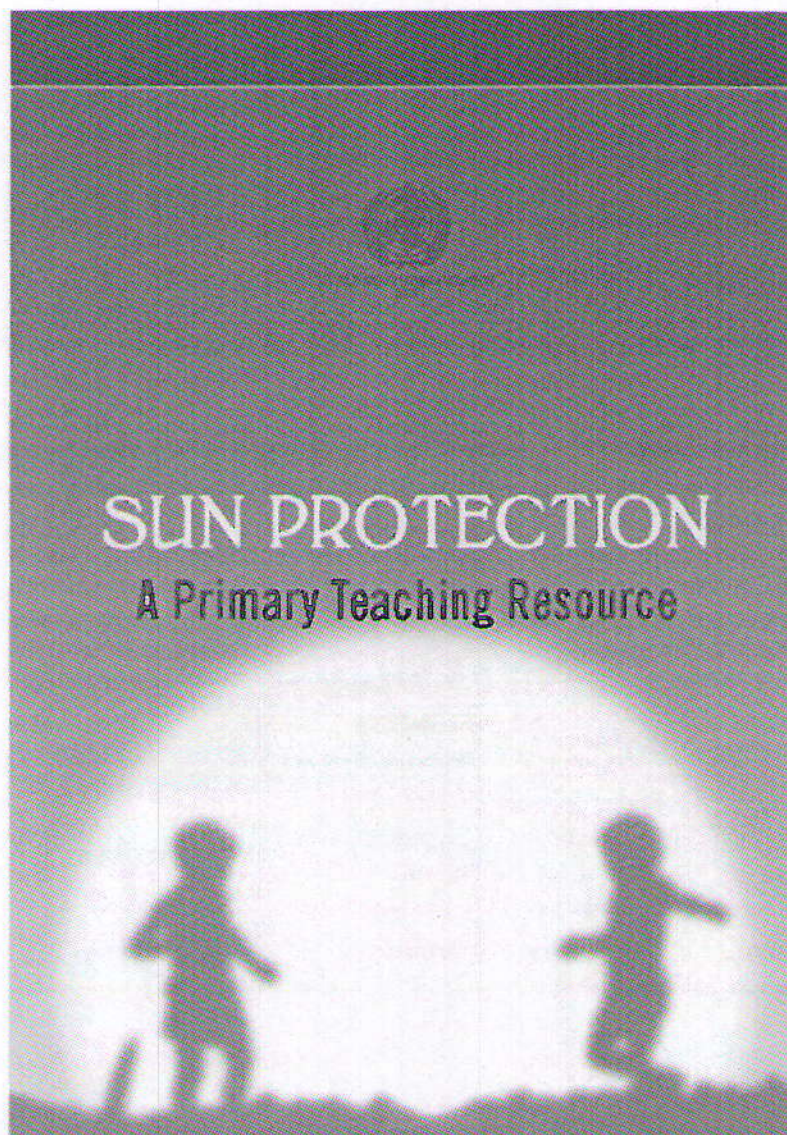
Éti

Tanácsok hőség hullám idejére

Kerüljük a meleget!	Fontos megjegyzések
Hűtse lakását! Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot.	Figyelje a szobahőmérőt! Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok körüli. - nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventilátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszáritja a szervezetet! Fontos a fokozott folyadékpótlás!
Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.	
Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékban a legmelegebb órákban.	
Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben („hideg” festék, párologató, zöld növények).	
Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást!	Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet!
Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben.	
Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.	
Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget.	
Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú ital!	Pótolja az izzadással elvesztett só is! A vízivás sópótlás nélkül veszélyes lehet! Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízhajtó hatású!
Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet.	A lázas betegekre különösen oda kell figyelni! Fokozattan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
Ellenőrizze testhőmérsékletét!	Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 fok fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 fok felett hőség! 40 fok felett életveszélyes állapot!
Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten!	Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségeiben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!	

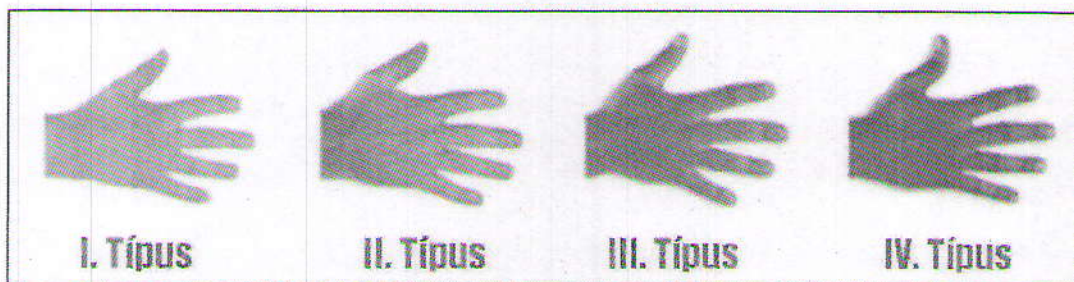
Közegészségügyi tanácsok a napsugárzás káros hatásainak megelőzésére

Dr. Páldy Anna, Országos Környezetegészségügyi Intézet



Az összeállítás a WHO "Sun Protection" kiadvány ajánlásai alapján
<http://www.who.int/uv/publications/en/primaryteach.pdf> készült

Bőrtípusok Közép-Európában



A Közép-Európában előforduló egyes bőrtípusok jellemző tulajdonságai:

Jellegzetességek	I. bőrtípus	II. bőrtípus	III. bőrtípus	IV. bőrtípus
Bőr	Feltűnően világos	Világos	Világos, világosbarna	Világosbarna
Haj	Vörös, szőke	Világos vagy közép szőke	Barna	Sötétbarna vagy fekete
Szem	Világoskék vagy zöld	Kék, szürke vagy zöld	Barna	Barna
Szeplők	Erősen	Ritkán	Nincsenek	Nincsenek
Leégés	Nagyon fájdalmas	Fájdalmas	Ritkábban fájdalmas	Alig fájdalmas
A bőr reakciója a napra	Mindig gyorsan leég, és nem barnul	Könnyen leég, nagyon nehezen barnul	Jól barnul, csak intenzív napsugárzásban ég le	Gyorsan erősen barnul igen ritkán ég le
UV érzékenység	Nagyon érzékeny	Érzékeny	Kevésbé érzékeny	Kevésbé érzékeny

Részletes tanácsok a helyes napozásra, az UV index értékeinek megfelelően

UV index 0-2,9 Gyenge sugárzás:

A sugárzás nem jelent veszélyt az átlagember számára, kivéve a csecsemőket és a nagyon érzékeny bőrűeket.

Napozás: 60 percnél kevesebb javasolt, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.

Ajánlások:

- Viseljen napszemüveget a verőfényes napokon. Télen a friss hó megkettőzi az UV sugárzás erősségét.
- Ha könnyen leég, ne járjon fedetlen bőrfelülettel és használjon napvédő krémet.

Ügyeljen a következőkre: a hó és a vízfelület visszaveri a napsugarakat. A síelők és a fürdőzők fokozottan gondoljanak erre. Hordjanak napszemüveget és használjanak legalább 15-ös faktorú napvédő krémet! Azt a bőrfelületet fokozottan védje, ami ki van téve a visszavert sugárzásnak pl. áll, orr alatti területek.

UV index 3-4,9: Mérsékelt sugárzás - alacsony veszélyességi szintet jelent

Napozás: 30-45 perc javasolt, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.

Ajánlások:

- Szabadban tartózkodva ne hagyja fedetlenül bőrét,
- Hordjon UV-szűrős napszemüveget,
- Használjon napvédő krémet.

UV index 5-6,9: Erős sugárzás

Az 5-6,9-es UV index a védtelen bőrfelület számára emelkedett kockázatot jelent, az érzékeny bőrűek 20-30 perc alatt leéghetnek.

Napozás: Kb. 20 perc, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra előtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhető.

Ajánlások:

- Lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjon napon 11-15 óra között,
- Fedetlen testrészeit védje fényvédő krémmel. Legalább 15-ös faktorszámú napvédő krémet használjon.
- Hordjon SZÉLES KARIMÁJÚ kalapot, védje szemét napszemüveggel.

UV index 7,0-7,9: Nagyon erős sugárzás

A 7,0-7,9-es UV index a védtelen bőrfelület számára magas kockázatot jelent. A leégési idő 15-20 perc. Legalább 15-ös faktorszámú napvédő krémet használjon. Hordjon SZÉLES KARIMÁJÚ kalapot, védje szemét napszemüveggel!

Napozás: 11 óra előtt és 15 óra után tartózkodjon a napon, maximum 20 percig.

Ajánlások:

- Feltétlenül szükséges védekezni a leégés ellen!
- Javasoljuk, hogy ilyenkor árnyékos vagy fedett helyen tartózkodjon 11 és 15 óra között.
- Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyő, a fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása feltétlenül szükséges. Használjon legalább 15 faktoros napvédő krémet, kétóránként kenje újra bőrét!
- Ne csak a strandon védje magát, városnézés, bevásárlás közben is használjon napvédő krémet, öltözzön megfelelően, védje vállát, karját, lábát.

Ne feledje: A fényvédők helytelen használata fokozza a bőrrák kockázatát! Ahhoz, hogy a gyár által garantált fényvédelem meglegyen, viszonylag jelentős mennyiséget kell felkenni a bőrre a kenőcsből négyzetcentiméterenként. Esztétikai okokból ez azonban rendszerint nem történik meg. Így nagyon kevesen használják előírás szerint a fényvédőket, de abban a tudatban tartózkodnak a napon, hogy megtették a szükséges óvintézkedést. Csökkenti a védelmet az is, hogy a fényvédő krémet napközben letöröljük, leizzadjuk, vagy fürdés után nem kenjük be magukat újra. A téves biztonságérzés miatt a fényvédőt használók többet vannak kint a napon, kevésbé védekeznek máshogy is, mint akik már eleve kerülik a túlzott napozást, így számukra nagyobb a leégés és a bőrrák kialakulásának kockázata.

A fényvédelemmel kapcsolatban tehát ma már nem a fényvédő kenőcsök használata áll az első helyen, hanem a napfény fizikai kerülése, a ruházattal, kalappal és egyéb módon való védekezés és csak ezután jönnek a fényvédők.

A helyes magatartás tehát: ésszerűen kerülni a napot, ismerni bőrtípusunkat és ennek megfelelően napozni.

UV index 8,0 felett: Extrém sugárzás

A 8,0 feletti UV index nagyon nagy kockázatot jelent akkor, ha nem védekezünk. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy extrém UV sugárzás hazánkban ritkán fordul elő. Extrém sugárzásra kell felkészülni a tengerparton és magas hegyekben nyaralóknak!!!

Ajánlások:

- Legyen különösen elővigyázatos! A nem kellően védett bőr nagyon gyorsan, **10 perc alatt leég.**
- 11 és 15 óra között **ne tartózkodjon a napon**, keresse az árnyékot, öltözzön fel, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget, használjon legalább 15-ös faktorú napvédő krémet, amit ujjnyi vastagon kenjen bőrre, kétóránként kenje újra bőrét.
- Ne csak a strandon védje magát, városnézés, bevásárlás közben is használjon napvédő krémet, öltözzön megfelelően.

Néhány hiedelem a napozással kapcsolatban

<i>Hamis</i>	<i>Igaz</i>
A napbarnított bőr egészséges.	A barnulás bőrünk védekező reakciója, mellyel az UV sugárzás további káros hatásaitól kíván megvédeni.
A leburnult bőr véd a napsugárzás ellen.	A leburnult bőr a fehér bőrűek számára csupán 4-es faktorú krémnek megfelelő védelmet nyújt.
Nem lehet leégni felhős napon.	A napsugárzás 80%-a át tud hatolni a vékony felhőrétegen. A fátyolos égbolt inkább növeli az UV sugárzás erősségét.
Vízben nem lehet leégni.	A víz csak minimális védelmet jelent a napsugárzás ellen, és a vízfelületről való fényvisszaverődés növeli az UV expozíciót.
A téli UV sugárzás nem veszélyes.	Télen általában kisebb az UV sugárzás mértéke, de a hó majdnem teljesen visszaveri a napsugárzást, megkettőzi a sugárzás erősségét, különösen a magas hegyekben.
A napvédő krémek megvédenek, így jóval hosszabb ideig napozhatok.	A napvédő krémeket nem azért kell használnunk, hogy több időt tölthessünk a napon, hanem, hogy védjük magunkat arra az időre, amikor elkerülhetetlen, hogy a napon tartózkodjunk. A védő hatás attól függ, hogy helyesen alkalmazzuk-e a krémet.
Ha rendszeresen megszakítjuk a napozást, nem égünk le.	Az UV sugárzás hatása összeadódik a nap folyamán.
Ha nem érezzük a nap forró sugarait, nem jelenti azt, hogy nem égünk le.	A leégést a Nap olyan sugárzása okozza, amit nem lehet érezni. A meleg érzetet a Nap látható és infravörös sugarai keltik, nem a leégés szempontjából veszélyes UV sugarak.