

Indítsuk jól a napot: így segítheti a reggeli az emésztésünket

Mitől lesz egy reggeli igazán tápláló? Hogyan befolyásolja a nap első étkezése az emésztést, az energiaszintünket és még az agyműködésünket is? A reggeli kiemelt szerepet játszik abban, hogy testünk és elménk is a legjobb formáját hozza. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) és a Danone Magyarország közös kezdeményezése, az Emésztési Jólét program szakértői gyűjtötték össze, hogy mi mindenre érdemes figyelni a reggelizés kapcsán.

Miért fontos a reggeli?

A reggelizés hiánya világszinten egyre nagyobb problémát jelent. Egyre több táplálkozási irányzat van, amely nem helyez hangsúlyt a reggelizésre, vagy akár el is hagyja azt például a fogyás érdekében. Ezzel szemben magyarországi adatok szerint a 7-14 éves gyermekek egyharmada reggeli nélkül indul iskolába, és ez az arány tovább romlik a 15-16 éves korosztályban. Ezt a tendenciát nem lehet figyelmen kívül hagyni, hiszen a fejlődő szervezet számára nélkülözhetetlen az energiát és tápanyagokat biztosító első étkezés.

A reggeli kihagyását számos egyéb negatív egészségügyi hatással is kapcsolatba hozták: bizonyos esetekben az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség és a szív- és érrendszeri betegségek kockázata nőhet. Emellett a rendszeres reggelizés pozitív hatással lehet a kognitív funkciókra, például a figyelemre, a memóriára és az iskolai, munkahelyi teljesítményre is.

Mi kerüljön a reggelizőasztalra?

- Az ideális reggeli a napi energiabevitel 20-25%-át fedezi, és az alábbi élelmiszercsoportokat tartalmazza:
- **Teljes értékű gabonafélék:** Teljes kiőrlésű magvakból készült péksütemények, kenyerek vagy gabonapelyhek, amelyek biztosítják a reggeli energiaforrást és gazdagok ételmi rostokban.
- **Fehérjék:** A tej és tejtermékek – például sajtok, joghurtok, kefir – magas kalciumtartalmuk miatt elengedhetetlenek. A tojás és sovány húsok szintén jó választást jelentenek. Növényi alapú táplálkozás esetén a fehérjebevitelt elsősorban hüvelyesek, diófélék és olajos magvak, illetve gabonafélék változatos fogyasztásával szükséges biztosítani, ezen túl a fehérjével dúsított növényi italok és egyéb növényi alternatívák is színesíthetik az étrendet.
- **Zöldségek és gyümölcsök:** Magas rost-, vitamin- és víztartalmuk miatt nélkülözhetetlenek egy kiegyensúlyozott reggelihez.
- **Folyadék:** Szintén fontos szempont a megfelelő folyadékbevitel: érdemes elsősorban vizet vagy ásványvizet választani erre a célra. Emellett a változatosság jegyében a tea, a 100%-os gyümölcslevek, a tej vagy a tejes italok is remek kiegészítők lehetnek.

A szakértők kiemelték, hogy az emésztési jólét megőrzése érdekében a reggeli ételek változatos összetételére különösen figyelni kell. A rostban gazdag gabonafélék és zöldségek segítik az emésztést, míg az olyan fermentált élelmiszerek, mint az alacsony zsírtartalmú probiotikus joghurtok, egyéb savanyított tejtermékek vagy a kovászos kenyér, valamint a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel támogatja a bélrendszer egészségét. A zöldségek, gyümölcsök közül minél színesebben válogassunk, így lehetünk biztosak benne, hogy többféle vitamint, ásványi anyagot, nyomelemet és antioxidánst viszünk be a szervezetünkbe, ami az emésztésünknek is jót tesz.

Az **Emésztési Jólét Program** célja nem csupán az egészségtudatosság növelése, hanem gyakorlati

segítségnyújtás is, hogy minden korosztály könnyebben kiépíthesse az emésztést segítő gyakorlatait, elsők között a kiegyensúlyozott reggelizés szokását is. Ehhez az MDOSZ szakmai támogatásával egy kérdőívet dolgoztak ki, amely kitöltése után a személyes igényeknek megfelelő, releváns tanácsokat kaphatunk.

Az **Emésztési Jólét Program Kérdőíve** a www.emesztesijollet.hu weboldalon érhető el.

Sajtókapcsolat:

- Varga Dóra, ügyféligazgató
- NOGUCHI
- dvarga@noguchi.hu



© Danone



© Danone



© Danone

© Danone



Eredeti tartalom: Danone

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=18716>