

Virtuális főzőkurzusok segíthetik az egészséges táplálkozás elterjedését

A Semmelweis Egyetem legújabb, nemzetközi kutatások elemzésén alapuló vizsgálata szerint a digitális eszközök – különösen az online kulináris oktatóprogramok és virtuális főzőkurzusok – hatékony támogatást nyújthatnak a növényi alapú étrendek széles körű megismerésében és tartós alkalmazásában. [Az elemzés](#) arra is rámutat, hogy további digitális megoldások – például mobilalkalmazások, valamint SMS- és e-mail-alapú emlékeztető rendszerek – hosszú távon is segíthetik az egészséges táplálkozás iránti motiváció fenntartását.

A növényi élelmiszerekben gazdag étrend kedvezően befolyásolja a koleszterinszintet, a vérnyomást, a vércukorszint szabályozását és a testsúlyt, miközben csökkenti a szervezetben zajló gyulladásos folyamatokat.

Ennek ellenére a nemzetközi, döntően egyesült államokbeli, nyugat-európai, illetve ausztrál és ázsiai tanulmányokban vizsgált felnőttek körében a növényi alapú étrend tartós bevezetése továbbra is jelentős kihívást jelent, amit leggyakrabban az időhiány, a főzési ismeretek hiánya, a motiváció csökkenése nehezít.

A növényi alapú és mediterrán étrendekben az étkezések legalább felét növényi eredetű élelmiszerek – zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, hüvelyesek és olajos magvak – alkotják, míg az állati eredetű ételek kisebb arányban, kiegészítő jelleggel szerepelnek.

A Semmelweis Egyetem kutatói a 2000 és 2025 között megjelent nemzetközi klinikai és életmódvizsgálatok eredményeit elemezték annak feltárására, hogy a digitális egészségügyi megoldások képesek-e áthidalni ezeket az akadályokat.

„Az elemzett hatvan tanulmány alapján a virtuális főzőkurzusok bizonyultak a legeredményesebbnek. A résztvevők nemcsak egészségesebb ételeket kezdtek el készíteni, hanem magabiztosabbnak és elégedettebbnek is érezték magukat, miután rájöttek, hogy a növényi alapú főzés nem bonyolult, hanem élvezetes, gyors, valamint könnyen beilleszthető a mindennapi életbe különösen akkor, ha lépésről lépésre, vizuális támogatással sajátíthatják el a technikákat” – mondta dr. Zábó Virág, a Semmelweis Egyetem Megelőző Orvostani és Népegészségtani Intézetében végzett kutatás egyik szakértője.

A Semmelweis Egyetem kutatói szerint a digitális oktatóprogramok különösen hasznosnak bizonyulnak a krónikus betegséggel élők körében, hiszen a cukorbetegséggel, magas vérnyomással vagy szív- és érrendszeri betegséggel küzdők biztonságosan, otthonukból sajátíthatják el az egészséges táplálkozás alapelveit, miközben a fizikai megterhelés és a közlekedéssel járó nehézségek is jelentősen csökkennek.

A tanulmány azt is kimutatta, hogy az SMS-ek, e-mailek, mobilalkalmazások és webalapú platformok alkalmazása tovább növeli a programok hatékonyságát: az időben érkező digitális emlékeztetők fokozzák az aktív részvételt, támogatják az önellenőrzést, és elősegítik a hosszú távú elköteleződés kialakulását.

„Különösen ígéretesek azok az úgynevezett hibrid programok, amelyek a személyes

találkozások közösségi élményét ötvözik az online tanulás rugalmasságával. Ezek nemcsak tudást közvetítenek, hanem szociális támogatást is nyújtanak, ami jelentősen hozzájárul a tartós életmódváltáshoz” – tette hozzá dr. Fekete Mónika, a Semmelweis Egyetem Megelőző Orvostani és Népegészségtani Intézetének adjunktusa, a kutatás vezetője.

A Semmelweis Egyetem kutatóinak összegzése szerint a digitális egészségfejlesztő megoldások kulcsszerepet játszhatnak abban, hogy egyre többen térjenek át a növényi alapú, egészséges étrendre, még akkor is, ha időhiánnyal, motivációs nehézségekkel vagy egészségügyi problémákkal küzdenek. A tanulmány hangsúlyozza, hogy a digitális táplálkozási intervenciók akkor hatékonyak, ha azok tudományosan megalapozottak, strukturáltak, és egészségügyi szakemberek bevonásával valósulnak meg.

A felhasználók számára fontos támpontot jelenthet, ha az online programokat hivatalos egészségügyi intézmények, egyetemek, illetve ellenőrizhető szakmai háttérrel rendelkező dietetikusok és orvosok vezetik, akik szerepelnek a hazai szakmai nyilvántartásokban – például a Magyar Orvosi Kamara és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége nyilvánosan elérhető adatbázisaiban.

Bár a digitális térben nincs teljes körű garancia a hitelességre, ezek az ellenőrzési lehetőségek, az intézményi háttér és a tudományos publikációk együtt megbízható eligazodási pontot jelenthetnek a felhasználók számára.

A Semmelweis kutatócsoport meglátása szerint a jövőben a személyre szabott, könnyen kezelhető és közösségi élményt is nyújtó digitális programok hozhatják el a legnagyobb áttörést az egészséges táplálkozási szokások hosszú távú kialakításában. A növényi alapú étrendek szélesebb körű elterjedése pedig nemcsak az egyéni egészségi állapot javulásához járulhat hozzá, hanem hosszú távon a krónikus betegségek előfordulásának csökkenését is eredményezheti.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=28852>