

A táplálkozással kapcsolatos szélsőségekkel és álhírekkel szemben indít új sorozatot a Semmelweis Egyetem

Új edukációs sorozatot indít a Semmelweis Egyetem Szabó Adrienn dietetikus szakmai támogatásával, „Simmelweis HELP a tányéron” címmel. Az ingyenes, bárki számára elérhető információk célja, hogy tudományos alapokon nyugvó, hiteles, mégis a mindennapokban könnyen megvalósítható táplálkozási tanácsokkal, gyakorlatias tippekkel, valamint a tévhitek eloszlatásával segítse a felhasználókat. A Semmelweis HELP közösségi oldalain elérhető sorozatban Szabó Adrienn, az egyetem Szent Rókus Egészségközpontjának dietetikusa mutatja meg, hogy megfelelő táplálkozással akár a tanévkezdéskor különösen időszerű immunerősítésben, akár a betegségek vagy sérülések utáni gyógyulásban, illetve olyan élethelyzetekben, mint a menopauza vagy a várandósság, hogyan tudjuk támogatni a szervezetünket.

A most induló sorozat havonta kétszer jelentkezik a Semmelweis HELP [Facebook](#) és [Instagram](#) oldalán. A változatos témák az évszakokhoz és az adott hónaphoz kapcsolódva abban segítenek, hogy az épp aktuális időszakban hogyan vétezhetjük fel legjobban szervezetünket a táplálkozás eszközeivel a betegségek ellen.

Szeptemberben például az immunerősítés kerül fókuszba: milyen ételekkel erősíthetjük a gyerekek, vagy saját szervezetünket, hogy ellenállóbbak legyünk abban az időszakban, amikor csökken a szabadban töltött órák száma.

A „Simmelweis HELP a tányéron” című sorozat a legfrissebb kutatási eredményeket fordítja le közérthetően, fókuszba helyezve a költséghatékony és természetes megoldásokat – mondja Kovács Eszter, a sorozat és a Semmelweis HELP applikáció egészségkommunikációs szakértője. „A Semmelweis HELP, ingyenes, tünetellenőrző applikáció létrehozásakor is az volt a célunk, hogy hiteles és közérthető alternatívát kínáljunk a lakosságnak az interneten elérhető álhírekkel, dezinformációkkal szemben. Ez az alapfilozófia ebben a projektünkben is, hiszen az internetet elárasztják a hirtelen, pár hónap alatt átképzett táplálkozástudományi tanácsadók, miközben tartja magát a nézet, hogy a kiegyensúlyozott étrend elérhetetlen, bonyolult vagy épp költséges.

Sorozatunkban Szabó Adrienn dietetikus segítségével mutatjuk meg, hogy a valódi szakértelemre és tudományos alapokra épülő, helyes étrendi szokások kialakítása sokkal egyszerűbb és hozzáférhetőbb, mint azt a legtöbben hiszik” – mondja a szakember.

"A témákat úgy állítottuk össze, hogy minden egészségtudatos ember számára hasznos és könnyen megvalósítható tanácsokat nyújtson. Szó lesz egyebek mellett a női egészség témakörében a szülés utáni, szoptatás alatti táplálkozásról, a serdülőkori hormonváltozásokról, a menopauza időszakáról is, ugyanígy a férfiak egészségéről és az elsősorban őket érintő betegségekről is. De fontos tudatosítani, hogy a műtétek utáni regenerációban, továbbá az izomépítés vagy a csontképződés támogatásában is fontos szerepe van a megfelelő étrendnek." – sorolja Szabó Adrienn.

A dietetikus szerint az ad hoc multivitamin szedés helyett, az izgalmas és kiegyensúlyozott étkezéssel

megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagokhoz juthatunk és így hatékonyan támogathatjuk az immunrendszerünket. A jó minőségű fehérje például elengedhetetlen a gyermekek fejlődéséhez, a változó korban és a mindennapi regenerációhoz is szükségünk van rá, ám ezt nem csak hússal és tojással vihetjük be. Élőflórás natúr joghurttal és kefirrel még a bélflórát is támogathatjuk, az omega-3 zsírsavakban gazdag halételek pedig az immunrendszer mellett a kognitív funkciók (tanulás, memória) alapkövei is. De ugyanígy a száraz hüvelyeseknek (lencsefélék, csicseriborsó, babfélék, sárgaborsó, szójabab) is naponta kellene szerepelniük a tányérunkon, mivel ezek nemcsak kiváló növényi fehérjék, de a legjobb rostforrások között tartjuk számon őket, és a bélflóra egyik leghatékonyabb támogatói is. Az emberi szervezet immunsejtjeinek pedig mintegy kétharmada közvetlenül a bélrendszerhez kapcsolódik – mutat rá a szakember.

Szabó Adrienn arra is kitér, hogy agyunk egészsége szempontjából kulcsfontosságú a folyadékbevitel. Már néhány százalékos hidratációcsökkenés is dekoncentrálttságot, fejfájást és álmoságot okozhat, ami megnehezíti a tanulást és a munkavégzést is. Mivel hazánkban a vezetékes víz szigorúan ellenőrzött és jó minőségű, ezért a figyelem támogatására a legjobb megoldás a tiszta víz.

A „Semmelweis HELP a tányéron” sorozat első epizódjai már elérhetők a Semmelweis HELP hivatalos felületein.

Indulása óta több mint 284.300-an használják a Semmelweis HELP ingyenes tünetellenőrző applikációt, amely döntéstámogató eszközként abban nyújt segítséget, hogy a felhasználó betegsége vagy balesete esetén milyen gyorsan kell orvoshoz fordulnia. Fontos, hogy az applikáció az egyes betegségekkel való tünetegyezés mértékét mutatja meg, nem ad diagnózist, azonban mégis pontosabb és megbízhatóbb, mint egy internetes keresés. Az alkalmazás ingyenesen letölthető az AppStore-ból és a Play Áruházból, vagy elérhető a <https://help.semmelweis.hu/> címen.

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=32576>