

Bevezető

Tagadhatatlan, hogy a táplálkozás nagy üzlet lett – elképesztően nagy. Akárhová lépünk, szinte záporoznak ránk az étrendi és életmód-információk. A közösségi média avokádós pirítósának és zöld italainak sokat sejtető képeitől kezdve az összes elképzelhető étel veszélyeit taglaló, rémisztő újságcikkekig mindenféle hírekkel bombáznak bennünket. Számptalan fiatal „guru” mondja meg, hogyan kell étkeznünk, sőt ösztönöz a szabályok betartására – miközben néhányuk alig hagyta el a tinédzserkort! Elveszünk a javaslatok özönében, de sok „tanácsadó” keveset tud ahhoz, hogy útmutatást adjon ebben az összetett és gyakran ellentmondásos, megosztó kérdésben. Csak kapkodjuk a fejünket, zavarba jövünk és néha kifejezetten szkeptikussá válunk – ami persze érthető.

Mindezen felülkerekedve határozottan hiszek abban, hogy feltétlenül tisztában kell lennünk a táplálkozás alapjaival. Ez egészségünk megőrzésének sarkalatos pontja. Úgy gondolom, a táplálkozás és az életmód egészségünk védelmének olyan oldala, ahol bőven akad dolgunk. Rövid és hosszú távon is tehetünk tudatos, határozott lépéseket az egészségünkért.

Az elfogyasztott ételek tápanyagai közvetlenül befolyásolják szervezetünk biokémiai működését, hiszen az energia- és a javítási folyamatoktól kezdve a legbonyolultabb sejten belüli és sejtek közötti reakciókig számos élettani történetben vesznek részt. A szénhidrátok és a zsírok energiával látnak el bennünket. A zsírok segítenek a sejtek és a hormonok képződésében. A fehérje segít károsodott vagy túlzottan igénybe vett szöveteink megjavításában, és építőkockákat ad saját fehérjéink elkészítéséhez, amelyek ezernyi különböző funkciót látnak el a szervezetünkben. A vitaminok és az ásványi anyagok nélkülözhetetlenek a kémiai reakciók lejátszódásához. Egyes ásványi anyagok a sejtek közötti kommunikációt támogatják. Ugye, kezd érthető lenni? Étrendünk annyira fontos egészségünk szempontjából, hogy egyszerűen nem lehet rá nem odafigyelni.

Majdnem 26 éve dolgozom ezen a területen, és küldetésemmé vált, hogy világosan, érthetően beszéljek a táplálkozásról. Ha sikerül tisztáznunk az alapokat – a legfontosabb tudnivalókat –, akkor mindennap sokat tehetünk az egészségünk megőrzéséért.

Ha az alapokon túl kéznél vannak azok a megbízható források is, amelyekből szükség esetén megszerezhetjük a leglényegesebb információkat, komoly eszközeink lesznek az egészséges jövő megteremtéséhez. Pontosan ebben segít ez a kötet.

Sok olvasó ismerhet azokból a könyvekből, amelyekben elmagyarázom a finom, tápláló receptek mögötti tudományos összefüggéseket. Most először térek el ettől a rendszertől, mert régóta sejttem, hogy szükség van egy világos, lényegre törő táplálkozási kézikönyvre. Az a baj, hogy ha valaki az interneten keres válaszokat a kérdéseire, ellenőrizetlen, megalapozatlan állítások tömegével szembesül. Ezúttal egy nagyon egyszerű, bizonyítékokon alapuló és könnyen használható kézikönyvet nyújtok át önöknek.

A fejezetekben szó lesz a különböző életkorok alapvető tápanyagszükségletéről és fókuszáról. Arról is találni majd információt, hogy milyen panaszok, hétköznapi betegségek befolyásolhatók kedvezően a táplálkozással; milyen hatást fejtenek ki és hogyan hatnak mindennapi ételünk. Külön fejezetbe került a táplálkozás egyik legélénkebben vitatott és kutatott területe – az étrend-kiegészítés.

Remélem, hogy családjával együtt ön is ehhez a könyvhöz fog fordulni, ha nem hiedelmekről, hanem tényekről szeretne olvasni.