

Étkezési ajánlások egészségügyi és termékenységi kihívásokkal küzdőknek

Mit együnk?

Étkezéseink 60-70 %-a gabona legyen:

- teljes tápértékű gabonákat (pl.: barnarizs, köles, hajdina, árpa, tönkölybúza)
- gabonákból készült teljes kiőrlésű liszteket, és a belőlük tojás nélkül készült tésztaféléket, pékárut, süteményeket. hetente 1-2 alkalommal, lisztből készült édességet esetlegesen hetente 1x, kovászolt kenyér 2 hetente 1x).

Étkezéseink 30-40 %-a az éghajlati övnek és évszaknak megfelelően

- zöldség, gyümölcs, esetlegesen csíra legyen,
- esetenként fogyaszthatunk természetes módon szárított élelmiszereket (aszalt gyümölcsök, napon szárított gomba, stb.)
- a gyümölcsöket inkább párolva, süteménybe, nyersen inkább csak nyáron egy maréknyit (kb. 20 dkg)
- a zöldségfélék közül gyakran együnk leveles zöldségeket (hagyma, brokkoli, kelbimbó stb.), gyökér zöldségeket, tökféléket.

Napi étkezésünk 5-10 %-a heti 5-6 alkalommal lehet hüvelyes (értékes növényi fehérjék: bab, lencse, csicseriborsó stb.)

Sovány, fehér húsú halat heti 1-2 alkalommal tenyérnyi darabot (pisztráng, fogas, óriás lapos hal, stb.) szejtánt, bűzahús heti 1-2 alkalommal vagy ritkábban tofut alkalmanként (2 hetente 1x) ehetünk.

Édesítésre kevés barnarizs szirupot, árpamaláta szirupot, mazsolát, almalét, cukor hozzáadása nélkül készült lekvárokat fogyaszthatunk. Gabonatejeket (rizstej, zabtej stb.) inkább a főzéshez használjunk.

Folyadékfogyasztásunk: szénsavmentes ásványvíz, forrásvíz, banicsa tea (kukicha tea), alkalmanként zöld tea, nagyon ritkán malátakávé legyen.

Ízesíthetünk természetesen fermentált misoval, tamari szósszal, soju szósszal, hagymával, petrezselyemmel, ritkán használhatunk kevés zöld fűszert, és gyömbért.

A főzéshez természetes módon nyert tengeri só használjunk.

Továbbá ízesíthetünk tengeri algákkal (arame, wakame, kombu, nori, stb.) naponta bélyegnyi mennyiségben pl. levesben.

A főzéshez hidegen sajtolt olajak (szezámolaj, kukorica olaj stb.) és sütőolajat használjunk.

Olajos magvak pirítva, sótlanul fogyaszthatjuk max. hetente 2x kis mennyiségben.

Mit ne együnk?

- Finomított és feldolgozott szénhidrátokat tartalmazó ételeket (fehér liszt, fehér rizs, ezekből készült tésztafélék, sütemények, finomított pékáru stb.)
- Állati eredetű fehérjéket (vörös húsook, szárnyasok, nyúlhús, tojás, stb.)
- Konzervált, fagyasztott adalékanyagokat tartalmazó árukat, mesterséges ízesítőt, színezéket, tartósítószeret tartalmazó élelmiszert,
- egyszerű cukorféléket (cukorfélék: barna cukor, nádcukor, répacukor stb., mézet sem és mesterséges édesítőszeret sem, továbbá csokoládét sem, akár tej vagy étcsokit
- semmilyen típusú tejet és tejterméket semmilyen formában (kecsék, tehén vagy juh tej, sajtok, túró, joghurt, kefir, tejszín, tejföl, stb.)
- koffein tartalmú italokat (kávé, tea, energia italok stb.), gyümölcsleveket, szénsavas, cukrozott italokat és szörpöket, alkohol tartalmú italokat.
- aromás fűszereket (bors, pirospaprika, kömény, zöldfűszerek nagy mennyiségben).
- finomított és adalékanyagot tartalmazó sót.
- finomított olajakat, állati eredetű zsiradékot, hidrogénezett növényi zsírok és margarinok.