Legyen eszünk: mit eszünk

Egészségügyi Világnap '74. „Jobb táplálkozás — egészségesebb világ". A szegedi tudományos ülésen a Szegedi Orvostudományi Egyetem két professzora: dr. Berencsi György és dr. Kiszely György beszélt az egészséges táplálkozásról.

Az USA életbiztosítási intézményei felmérést végeztek biztosítottaik körében. Arra voltak kíváncsiak, melyek azok a jellemző tulajdonságok, amelyek idő előtt halálhoz vezetnek. Az eredmény: a kövér embereknek szűnnek meg leghamarabb kapcsolataik a biztosítókkal...

Élhetünk, akár száz évig!

A testsúly és az életkor közti összefüggés azonban nemcsak a biztosító társaságokat foglalkoztatja. Az orvosok tapasztalatai is azt mutatják, hogy az elhízás több lépéssel közelebb visz a halálhoz. S mivel az embernek nemcsak gyomra, esze is van, képes több évtizeddel meghosszabbítani életét. Erre sok-sok bizonyítékkal is szolgáltak már. Az emberiség átlagos életkora rengeteget változott az idők folyamán. Az őskorban 15—16, az ókorban 30, a középkorban 30—40, a XIX. század végén 45, a XX. században 50 évig tartott átlag egy emberélet, sőt, 1970-es adatok szerint már 70 év az európai ember átlagéletkora.

Azt, hogy biológiai adottságaink hogyan tudnak érvényesülni, környezetünk határozza meg. Változtatni is csak ezen képes az ember úgy, hogy a szervezetnek ez minél kedvezőbb legyen. A tudományos technikai forradalom révén mesterséges világot alakítottunk ki magunk körül, olyat, amely megvéd a veszélyes ártalmaktól, például a járványoktól is.

Megvan annak a biológiai lehetősége, hogy az ember száz évet vagy magasabb életkort érjen meg. Ehhez azonban optimális feltételeket kell biztosítanunk.

Magyarországon a halál okai is átrendeződtek, megváltoztak az elmúlt évtizedekben. Az elhunytak felének élete az erek, a szív, illetve a agyvelő megbetegedése miatt szűnt meg.

Az érelmeszesedés alattomos betegség: lassan válik észrevehetővé, s mire tünetei vannak, már alig gyógyítható. Az orvostudomány ismeretei e tekintetben, sajnos, még hiányosak. A betegség elleni harc egyetlen megbízható lehetősége: a megelőzés. Az úgynevezett rizikófaktorok között — amelyek kórossá teszik az érelmeszesedést — számon tartják az orvosok az elhízást.

A kövérség a köztudatban még ma is valami egészségre jellemző állapotot jelent. Hányszor halljuk a dundi gyerek csodálóitól a felkiáltást: „Majd kicsattan az egészségtől!" Pedig nem tehetünk egyenlőségjelet a kövérség és az egészség közé.

Számít az alkat is

Hogyan dönthetjük el, ki a kövér és ki a sovány? Másként kell megítélnünk egy kisfiút és másként egy kislányt. A pubertás korig, a 10—15. évig a fiúk sovány testalkatúak. Harmincéves kor körül kezdenek kialakulni azok a biológiai paraméterek, amelyek eldöntik: sovány vagy kövér típusú-e az érett felnőtt. Az idős emberek alkati sajátossága is inkább sovány, bár ez a megállapítás azért alakulhatott ki, mert ezt a kort többnyire a kisebb súlyú emberek érik meg.

Előfordul családon belül is, hogy ugyanannyi kalória elfogyasztása után az egyik gyerek gyorsabban gyarapodik, mint a másik. Egyéb tényezők is befolyásolják a testsúlyt, nemcsak az étel mennyisége és kalóriatartalma. A hajlamot a hízásra örökölni is lehet, éppúgy, mint a sovány testalkatot. Beleszólnak a testsúly alakulásába a belső elválasztású mirigyek is. A szorongás, a félelem, az állandó feszültség biztos soványítókúra, ám ennek a legkevésbé kívánatos fajtája: az erek megbetegedését idézheti elő.

Hogy általában a harmincadik év körül kezdenek gömbölyödni a férfiak és az asszonyok, ebben ludas az a pszichofizikai állapot is, amelyet az erre a korra kialakult egzisztencia, a megállapodott családi élet idéz elő. Egyre nagyobb kényelemmel vesszük körül magunkat. Az, akinek napirendje éveken keresztül így alakul: autó — íróasztal — autó — bőségesen terített asztal, biztos jelöltje a kövérségnek.

Kalóriák csipegetve

Jogos lenne a kérdés, melyik hát az a súly, amely a legmegfelelőbb, biztosítja az egészséges, teljes értékű életet, és nem is idéz elő érelmeszesedést? A válasza jelenleg is a már régebben ajánlott számítási mód: mindenki vonjon le a magasságát jelölő centiméterekből százat, s a maradék adja meg kilogrammokban az optimális testsúlyt. Kisebb eltérés még nem ok az aggodalomra!

Ha túl sokat mutat a mérleg, akkor meg kell fogadnunk az orvosi tanácsot: vegyünk erőt magunkon, és hagyjuk abba az evést, ha éhségünket csillapítottuk. Ne restelljünk focizni, vagy tollasozni fiunkkal, lányunkkal, s nem árt meg egy kis séta sem.

A koplalást azonban nem ajánlják az orvosok. Enni kell, mindenféle tápanyagból, vitaminból összeállított ételeket, de mindezt mértékkel. Fontos az is, hogy a megszokott időszakokban fogyasszuk el a reggelit, az ebédet és a vacsorát. Háziasszony-betegség a „csipegetés": noha egyszersem ül asztalhoz egész nap a szegény asszony, mégis egy bányásznak is elegendő kalóriát vesz magához a reggeltől estig tartó kóstolgatásokkal.

És a dédunokák?

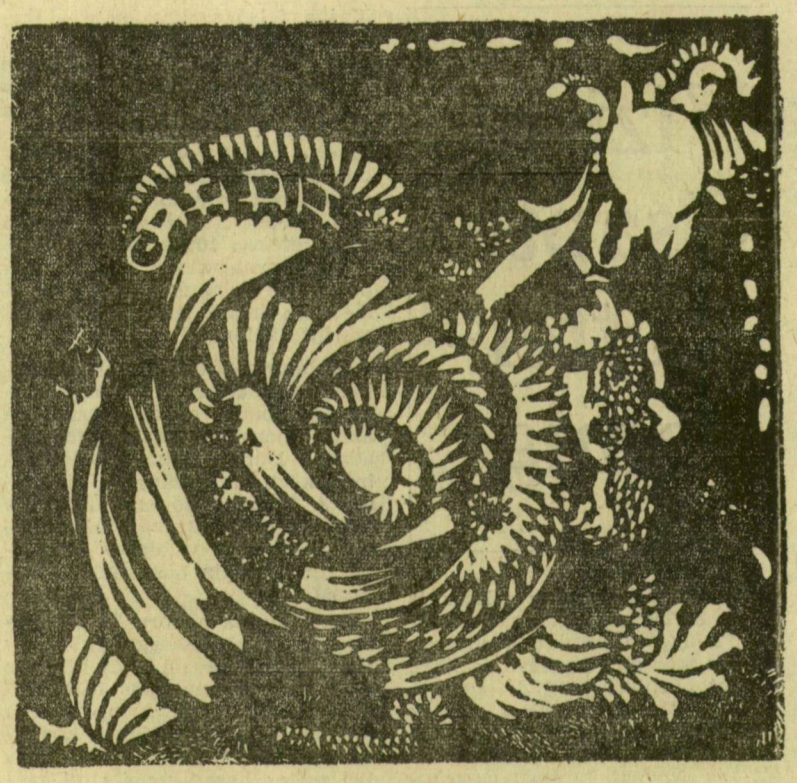
Ez a jelen — Európában. Távol-Kelet, Közel-Kelet, Latin-Amerika és Afrika népei éheznek. Hozzá kell tennünk, nem azért, mert nem lenne mit enniük. Van, csak az emberiség rosszul osztja el az élelmet. A föld szolgál elegendő táplálékkal, és nem fenyegeti a 2000-re jósolt 6—7 milliárd embert sem az éhenhalás veszélye. A nagyobb terméshozam érdekében máris alkalmaz a mezőgazdaság mesterséges szereket, rovarirtókat, műtrágyákat, az ipar tartósítószereket, ízjavító anyagokat. Bizonyos élelmiszereket radioaktív anyagokkal sterilizálnak, fagyasztás előtt.

Legtöbb táplálékunkat máris kezelik valamilyen mesterséges anyaggal, amelyből naponta jut szervezetünkbe valamennyi. Pillanatnyilag ezek nem okoznak bennünk kárt. A jövő generációt veszélyeztető jelek azonban még lemérhetetlenek. Óvatosan kell bánnunk ezekkel az anyagokkal, ezzel tisztában vagyunk. Meg kell előznünk azokat a káros hatásokat, amelyek esetleg dédunokáinkban jelentkezhetnek. Ezért is olvashatjuk egy-egy élelmiszer csomagolásán egyre gyakrabban a „hatóságilag engedélyezett" feliratot.

A mai generáció feladata, hogy gondoskodjék az utódok táplálkozásáról, úgy, hogy kiküszöbölje a veszélyeket, de közben arra is figyeljen, hogy a növekvő számú emberiséget kell ellátnia.

S ez nem egy ember, nem egy ország, hanem az egész emberiség feladata.

CHIKÁN ÁGNES



Tóth Rózsa — Tyúk

SIMAI MIHÁLY: KÉT GYERMEKVERS

Szekerező

— Szekerezzünk, szekeres!
— Hová menjünk? — Egyenest.
Nincs messze Nekeresd,
oda hajts egyenest!

— Itt a híres Nekeresd.
— Ki ad szállást, szekeres?
— Keressük meg pajtásom, a
nekeresdi kenyerest!

Kis metszőkés, nagy olló

Kis metszőkés, nagy olló:
a nagyapám faoltó.

Ha ő egyszer azt kívánja,
körte nől az almafára.

Nyisszant egyet — barackot nyom
a szilvafa-koronára.

Szép kertünk van Kövegyen,
a hegyen.
Ő azt mondja, hogy itt minden
[megterem;
de én egyre kérlelem:

Oltsd be azt a fagyalt, ott!
Hadd teremjen egész nyáron fagylaltot!