

**EVIDENCE-BASED**  
(Tudományos alapú)

# Táplálkozási Útmutató:

Az Egészséges Életmód Forrása

Dr. Gregertől és a NutritionFacts.org-tól



# Miért fontos a TÁPLÁLKOZÁS?

**A** legtöbbször haláleset az Egyesült Államokban [és Magyarországon] megelőzhető lenne, és összefügg azzal, hogy mit eszünk.<sup>1</sup> Az első számú halálok Amerikában az Amerikai étrend<sup>2</sup> [Magyarországon pedig a híres magyar konyha]. Sokan gondolják azt, hogy az életünk hossza a génjeinkbe van programozva. Magas vérnyomás 55 évesen, infarktusok 60 évesen, esetleg rák 70 évesen és így tovább... De a leggyakoribb halálokok többségénél a tudomány azt mutatja, hogy a gének csak a kockázat 10-20%-áért felelősek.<sup>3</sup> Például, amikor az emberek egy alacsony egészségügyi kockázatú országból egy magas kockázatúba költöznek, a megbetegedéseik aránya szinte mindig igazodik az új környezethez. Új étrend, új betegségek. De ez visszafelé is igaz. Ha a hagyományos amerikai [vagy magyar] étrendet követjük, majd egy teljes értékű növényekben, zöldségekben, gyümölcsökben gazdagabb étrendre váltunk, ez kevesebb betegséghez fog vezetni.

Csupán a következő négy egyszerű egészséges életmódi tényezőnek hatalmas hatása lehet a krónikus betegségek megelőzésében: a dohányzás elhagyása, az elhízás elkerülése, napi fél óra mozgás, egészségesebb táplálkozás - és ez alatt több zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű gabona, viszont kevesebb hús fogyasztását értem. Ezt a négy tényezőt találták felelősnek a krónikus betegségek kockázatának 78%-áért. Talán ideje lenne befejeznünk a genetikára hivatkozást, és azokra a kockázati tényezőkre koncentrálni, amelyek teljesen az irányításunk alatt állnak.<sup>4</sup> Megtehetjük: kiderült, hogy az inkább növényi alapú étrend segít megelőzni - egyes esetekben kezelni, vagy akár visszafordítani - a tizenöt leggyakoribb halálok mindegyikét, köztük a magas vérnyomást, a szívbetegséget, a cukorbetegséget, és sok más is.

Az én érdeklődésemet a hivatásom iránt a nagymamám inspirálta. Még gyerek voltam, amikor a nagymamánál végső stádiumú szívbetegséget diagnosztizáltak és hazaküldték meghalni. Olyan sok bypass műtétje volt, annyiszor nyitották már fel a mellkasát, hogy a sebészek nem tudtak többé segíteni rajta. Tolószékbe kényszerítve, nagy mellkasi fájdalommal küzdve, 65 évesen véget ért számára az élet.

Aztán hallott erről a pasasról, Nathan Pritikinről, az életmóddorvoslás egyik első úttörőjéről, és ami ezután következett, az már Pritikin életrajzában is olvasható. Az én nagymamám volt az egyik "ember a halál torkában". Tolószékben érkezett. "Greger asszony szívbeteg volt és nehezen tudott járni. Az állapota olyan rossz volt, hogy már a sétálás is nagy mellkasi és lábfájdalmat okozott neki [a bypass műtét

során a beteg lábából kioperált érszakasszal pótolják az eltömődött koszorúeret]. Három hét múlva nem csupán a tolószekből tudott felállni, de 15 kilométert sétált naponta.”<sup>5</sup>

Ahogy idősebb lettem, megértettem az ő csodával határos gyógyulásának jelentőségét. Amint felhagyunk az artériákat eltömítő, szívbetegség kialakulását elősegítő ételek fogyasztásával, a testünk elkezd meggyógyítani saját magát. Ez lett az életcélom, hogy a táplálkozással kapcsolatos tényekről tájékoztassam az emberek millióit. Remélem, hogy én is meg tudom tenni az Ön családjával azt, amit Pritikin tett az enyémmel.

Non-profit weboldalamon, a NutritionFacts.org-on igyekszem a világ összes, angol nyelvű táplálkozási szaksajtójában megjelent esetet feldolgozni, hogy az elfoglalt embereknek - mint Önök - már ne kelljen ezzel foglalkozniuk. Vannak fent videók is, több mint 2000 táplálkozással kapcsolatos témában, mindez ingyen, reklámok nélkül. Én nem akarok semmilyen terméket eladni. Minden nap töltök fel videókat és cikkeket a tudományos alapú táplálkozás legfrissebb híreivel. Bárcsak lett volna egy ilyen eszköz, amikor én voltam orvos.

Nekünk, akik a standard amerikai diétán (SAD) [illetve a hagyományos magyar konyhán] nőttünk fel, az egészséges táplálkozás nagy változást jelent. Tudom, mert nekem is az volt. Hálát adok érte, hogy 29 évvel ezelőtt ki tudtam szabadulni a SAD karmaiból, mielőtt a problémák jelentkeztek volna. Így utólag ezt tartom életem egyik legjobb döntésének. Egészségesebben táplálkozni könnyebb, mint bárki gondolná, nem kerül sokba, viszont akár az életünket is megmentheti.

AZ ÖN EVIDENCE-BASED TÁPLÁLKOZÁSI SZAKÉRTŐJE:



Michael Greger, M.D. FACLM\*  
a NutritionFacts.org alapítója

\*FACLM a "Fellow of the American College of Lifestyle Medicine" rövidítése, vagyis Az Amerikai Életmódgyógyászati Akadémia Tagja.



# KÖZLEKEDÉSI LÁMPA - étkezés

**A**z étrendünk akkor a legegészségesebb, ha maximalizáljuk a természetes formájukban fogyasztott ételeket - ez a teljes értékű növényi étrend - és minimalizáljuk a feldolgozott és az állati eredetű ételeket. A közlekedési lámpa étkezési rendszer segít feldúsítani az étkezéseidet egészséges összetevőkkel, és minimalizálni a kevésbé egészséges dolgokat, például amiben sok a nátrium, a hozzáadott cukor, a transzsír, a telített zsír és a koleszterin. A közlekedéshez hasonlóan a zöld lámpa azt jelenti: "Ezt eheted", a sárga lámpa jelentése: "Óvatosan", a piros pedig figyelmeztet: "Állj! Gondolkozdj, mielőtt ebbe beleharapnál!"

## Piros lámpás ételek

**Erősen feldolgozott ételek, vagy feldolgozott állati eredetű ételek. Pl.: keksz, csipsz, cukorka, szénsavas üdítő, hot dog, bacon, löncshús, kolbász, olaj.**

Az a legjobb, ha ezeket az ételeket elkerüljük. A való életben is megúszhatjuk, ha egyszer-egyszer átmegyünk a piroson, de ne akarjunk rendszert csinálni belőle.

## Sárga lámpás ételek

**Feldolgozott növényi ételek és feldolgozatlan állati ételek. Pl.: kenyér, szték (steak).**

Az a legjobb, ha a sárga lámpás ételek mennyiségét minimalizáljuk. Használjuk őket arra, hogy jó sok zöld lámpás ételt fogyassunk el velük együtt.

## Zöld lámpás ételek

**Feldolgozatlan növényi ételek a lehető legtermészetesebb formájukban. Pl.: teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, babfélék, diófélék, magvak, gyümölcsök, zöldségek, fűszerek és gyógynövények.**

A feldolgozatlan növényi ételekben általában több egészséges összetevő lehet, a feldolgozott ételekben pedig több a betegséget előidéző faktor. A "feldolgozatlan" itt azt jelenti, hogy semmi rosszat nem adtak hozzá és semmi jót nem vettek el belőle.



Egyél olyan sok zöld lámpás ételt, amennyit csak bírsz, és olyan kevés sárga lámpásat, amennyire keveset csak tudsz. Ha lehet, kerülj el a piros lámpásokat, vagy legalább ne fogyaszd őket naponta. Gondolj úgy a piros lámpás ételekre, mint a szórakozásra. A hullámvasút is jó móka, mégsem használjuk napi közlekedésre. A műkaják épp ilyen felfokozott izgalmat jelentenek az ízlelőbimbóinknak, de ahogyan nem lenne egészséges egy életen át folyamatosan hullámvasutazni, műkajákon élni sem az. Tartogasd őket különleges alkalmakra.

**A mindent-vagy-semmit gondolkodással az a legnagyobb baj, hogy már a legelső lépéstől is visszatartja az embereket.**

Ha teljesen elborzaszt, hogy soha többé nem ehetsz pepperonis pizzát, és már az első lépést sem teszed meg az egészségesebb táplálkozás felé, akkor inkább figyelj arra, hogy kevesebb pizzát egyél. Az egészséged szempontjából annak van jelentősége, amit naponta eszel. A különleges alkalmakkor fogyasztott ételek jelentéktelenek ahhoz képest, amit nap mint nap eszel. A tested bámulatosan képes felépülni az alkalmi sérülésekből, ameddig nem kezded el rendszeresen bántalmazni. A fekete-fehér, mindent-vagy-semmit gondolkodás helyett inkább arra figyelj, hogy az egészségesebb, zöld lámpás ételek kiszorítsák a kevésbé egészséges fogásokat.

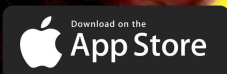
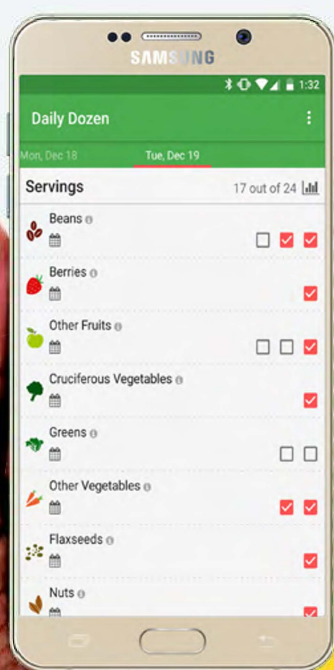


Nézd meg a NutritionFacts.org oldalon a "Dining by Traffic Light" című videót.



# DR. GREGER Daily Dozenje

## Töltsd le az ingyenes alkalmazást. Ellenőrizd, mit eszel naponta





**Csak egyetlen olyan étrend létezik, amely bizonyítottan képes visszafordítani a szívbetegséget a betegek többségénél: a teljes értékű növényi étrend.**



# A DAILY DOZEN ellenőrző lista

**D**r. Greger Daily Dozenjét (magyarul: napi tucatot) a legkiegyensúlyozottabb tudományos eredmények alapján dolgoztuk ki. Mintamenu, vagy diéta helyett egy ellenőrző listát készítettünk, ami segít kiválasztani az egészséges ételek közül is a legegészségesebbeket. Első látásra talán soknak tűnik, de nagyon könnyű egyszerre többet is kipipálni belőle (lásd a mintamenüt a 11. és a 12. oldalon).

Az ellenőrző lista segíthet kitalálni, hogy hogyan tudod az ételeidet még tápanyagdúsabbá tenni. Kérdezd meg magadtól: tudnék egy kis lenmagot, vagy diót tenni ebbe az ételbe? Tudnék egy kis babot, vagy zöldet dobni abba az ételbe? Az ellenőrző lista abban is segíthet, hogy kiegyensúlyozottabb ételleket készíts. Kérlek tekintsd ezt egy lehetséges módszernek és ne az egyetlen helyes módszernek.

A Daily Dozent arra találtuk ki, hogy egy táplálkozási minimumként szolgáljon. Nyugodtan adj további zöld lámpás ételeket a napi étkezéseidhez! Sportolók, növésben lévő fiatalok, várandós és szoptató anyukák, vagy a nagyon aktív életet élők bátran adhatnak további ételeket a Daily Dozen listájukhoz, hogy elérjék a megfelelő kalóriabevitelt. Ha kétségeid vannak a tápanyagbevitelleddel kapcsolatban, keress fel egy szakképzett dietetikust.



Nézd meg a [NutritionFacts.org](https://www.nutritionfacts.org) oldalon a "Daily Dozen Checklist" című videót.





Mindaz, amit a napi étkezéseinkbe bele kellene tuszkolni, hogy sokáig éljünk és egészségesek maradjunk.

**Babfélék** ✓✓✓  
3 adag naponta  
½ csésze bab, ¼ csésze hummusz

✓ **Bogyós gyümölcsök**  
1 adag naponta  
½ csésze friss vagy fagyaszott, ¼ csésze aszalt

**Gyümölcsök** ✓✓✓  
3 adag naponta  
1 közepes gyümölcs, ¼ csésze aszalvány

✓ **Keresztesvirágúak**  
1 adag naponta  
½ csésze aprított, 1 ek. torna

**Leveles zöldségek** ✓✓  
2 adag naponta  
1 csésze nyers, ½ csésze főtt

✓✓ **Zöldségek**  
2 adag naponta  
½ csésze nem leveles zöldség

**Lenmag** ✓  
1 adag naponta  
1 evőkanál, őrlve

✓ **Diók és magvak**  
1 adag naponta  
¼ csésze dió, 2 ek. mogyoróvaj

**Teljes kiőrlésű gabonák** ✓✓✓  
3 adag naponta  
½ csésze gabonakása, 1 szelet kenyér

✓ **Fűszerek**  
1 adag naponta  
¼ teáskanál kurkuma

**Testmozgás** ✓  
Naponta egyszer  
90 perc könnyű, vagy 40 perc intenzív

✓✓✓✓✓ **Folyadék**  
Naponta ötször 3,5dl  
víz, zöld tea, hibiszkusz tea

Töltsd le Dr. Greger Daily Dozen alkalmazását, és kezd el követni a napi étkezéseidet.



# Hogyan fogyaszthatsz több "Daily Dozen" ételt?



**Babfélék:** teheted levesbe, chilibe, burritóba, salátába, szószokba. Turmixold össze fűszerekkel, és használd szendvicskrémmek, vagy zöldség mártogatósna. Babpüréből és zöldségekből remek krémleves készíthető.



**Bogyós gyümölcsök:** dobd őket smoothie-ba, zabkásába, salátákba. A vörös és a fekete áfonya nagyon jól megy a teljes kiőrlésű gabonákból készült ételekhez, például egy quinoa, vagy egy fodroskel-salátához.



**Más gyümölcsök:** használd őket smoothie-hoz, salátához, zabkásához, vagy teljes kiőrlésű gabonákból készült salátákhoz. Fagyasztott-turmixolt banánból csodás, zöldlámpás jégkrémet készíthetsz. Süss almát fahéjjal.



**Keresztesvirágúak:** dobd őket levesbe, salátába, tésztaételekbe, s így tovább! A vöröskáposzta nagyszerű a tacoba. A brokkoli és a fodros kel pedig a kedvenc tésztaételeidbe illik remekül. Próbáld ki a kedvenc salátádat kelbimbóval is.



**Leveles Zöldségek:** bármilyen ételbe, vagy rágcálnivalóba teheted őket: smoothie-ba, levesbe, pörköltbe, tésztára, szendvicsebe, s így tovább! Ha két csészényi nyers fodros kel elrettent, darabold fel és főzd meg őket.



**Más zöldségek:** használd őket: levesbe, pörköltbe, smoothie-ba, szendvicsebe, s így tovább! Mártogass kaliforniai paprika, vagy sárgarépa csíkokat, zellerszárat vagy főtt spárgát, avokádó-krémben [vagy babkrémbe], vagy dobj zöldségeket a smoothied-ba.



**Lenmag:** keverj őrölt lenmagot a zabkásádba, smoothie-ba, saját készítésű salátaöntettedbe, vagy egyszerűen szórd az őrölt magokat az ebéded tetejére.



**Diók és magvak:** használd őket smoothie-hoz, salátákhoz, zabkásához, vagy tésztaételekhez. A kesudió, a napraforgómag és a tahini jól illik krémes dresszingekbe, szószokba.



**Gyógynövények és fűszerek:** tegyél  $\frac{1}{4}$  evőkanál kurkumát a smoothie-dba, zabkásádba, vagy a kedvenc ételedbe. Turmixold össze kesudióval, magozott datolyával és egy kevés vízzel, ha szereted az új ízeket. Használhatod őket curryben és levesekben is.



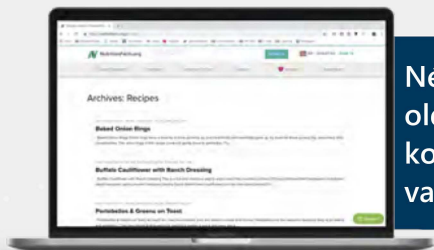
**Teljes kiőrlésű gabonák:** dobd fel a reggeli rutinodat egy tál hajdinával, vagy quinoával. Adj egészben árpát, hajdinát, quinoát, tönkölybúzát, kölest, vagy zabtöretet a levededhez és a salátádhoz.



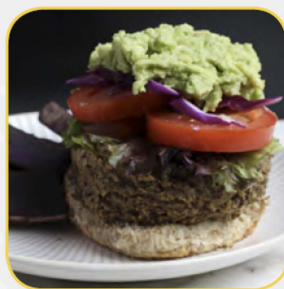
**Folyadék:** a víz, a zöld tea és a hibiszkusz tea a legegészségesebb italok.



**Testmozgás:** séta, futás, kerékpározás, úszás, evezés, aerobic, tánc, harcművészet, versenysport, jóga. Keress magadnak egy biztonságos, örömteli aktivitást, és kezdj el mozogni!



Nézd meg a NutritionFacts.org oldalt ingyenes receptekért. Tunkolóstól a desszertig, előételtől a vacsoráig mindent megtalálsz.



# Mintaétrendek a Daily Dozen kipipálásához

Ezekkel az étel és snack ötletekkel ki tudod pipálni a teljes Daily Dozen listát. Bátran adhatsz hozzá további zöld lámpás ételeket, vagy változtathatsz a recepteken saját ízlésed szerint.

A csillagozott receptek ingyenesen elérhetők a NutritionFacts.org weboldalon, és több tucat más recepttel együtt a **Receptek hogy sokáig élj** receptkönyvben is megtalálhatók.

## Első menü:

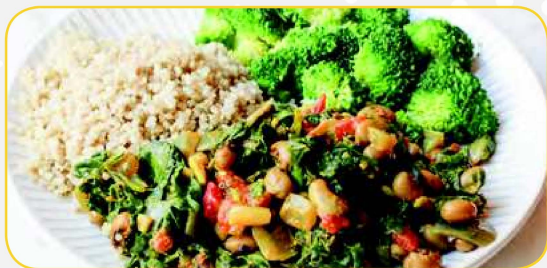
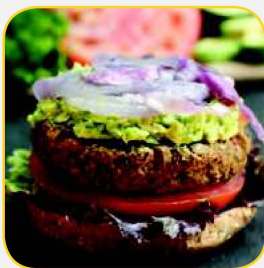
**Reggeli:** **Reggeli gabonátál\***

**Ebéd:** **Feketebab burger\*** paradicsommal, ½ csésze avokádóval, ½ csésze kaliforniai paprikával, ½ csésze vöröskáposztával, ½ csésze főtt édesburgonyával, 1-2 csésze zöldlevelű zöldséggel (például fodros kel, rukkola, vagy vegyes zöldek)

**Uzsonna:** 1 narancs és ½ csésze pirított csicseriborsó

**Vacsora:** **Tarkabab\*** (vagy bármilyen más bab) ½ csésze főtt quinoával vagy (hajdinával) és ½ csésze főtt brokkolival

**Snack:** **Banánfagyi\*** (1 banán ½ csésze bogyós gyümölcssel)




## Második menü:

- Reggeli:** ½-1 csésze zabkása, egy evőkanál mandulavajjal, ½ csésze bogyós gyümölcscsel, 1 közepes banánnal, 1 evőkanál őrölt lenmaggal, és annyi vízzel, amennyivel kellően fel tudod hígítani.
- Tízórai:** Friss idénygyümölcs (pl.: körte, dinnye, cseresznye, málna).
- Ebéd:** 2-3 kukorica tortilla 1-2 csésze aprított kellel, ½ csésze kaliforniai paprika, ½ csésze aprított tempeh (vagy tofu) és ½ csésze szétnyomkodott avokádó. Főzd meg a zöldségeket és a tempeh-t sómentes taco fűszerekkel
- Uzsonna:** 1 közepes narancs és 3 csésze popcorn (szárazon pattogtatva)
- Vacsora:** 6dkg lencsetészta (megfőzve 1 csészényi) ½-1 csésze brokkoli, 1 csésze aprított kelkáposzta, ½ csésze paradicsom, ¼ teáskanál kurkuma, 2 evőkanál kesudió, 1 evőkanál sörélesztő pehely. Főzd meg a zöldségeket sómentes fűszerekkel. Turmixold össze a kesudiót vízzel, kurkumával, sörélesztőpehellyel, és fűszerekkel, amiket szeretsz. Tálald a tésztát a szósszal. A szószt sokkal könnyebb turmixolni, ha 4 adagot készítesz.

(A második menü mennyiségei egy adagra vonatkoznak. Ha szeretnél több személyre, vagy több napra előre főzni, akkor többszörözd meg a mennyiségeket.)



# Fontos TÁPANYAGOK és általános táplálkozási AGGODALMAK



Elég tápanyaghoz jut, aki nem fogyaszt húst? Ennek megállapítására a kutatók 13.000 ember napi étkezését figyelték meg, az Egyesült Államok minden tájáról. Összehasonlították a húsevők tápanyagbevitelét a húsmentesen étkezők adataival. A tanulmány azt állapította meg, hogy azonos kalóriabevitel mellett a húsmentesen táplálkozóknak szinte minden tápanyagból többhöz jutnak, mint a húsevők: rostból, A-vitaminból, C-vitaminból, E-vitaminból, B-vitaminokból - timain, riboflavin, folát - ahogyan magasabb volt a kalcium, a magnézium, a vas és a kálium bevitelük is. Számos, a növényi táplálékokban gazdagon megtalálható tápanyag éppen azok közé tartozik, amelyekből az emberek nem fogyasztanak eleget - név szerint az A-, C-, E-vitaminok, kalcium, magnézium, kálium, és persze a rostok. Ezzel szemben káros anyagokból, mint a nátrium, a telített zsírok és a koleszterin kevesebbet fogyasztottak, akik nem ettek húst.<sup>6</sup>

**Kalcium:** Fodros kel, amerikai kelkáposzta, brokkoli, kínai kel, szója, füge, tempeh, tahini, mandula, fehérbab, csicseriborsó, feketebab  
megjegyzés: a spenót, a mángold és a gyökérzöldségek nagyon egészséges ételek, de fukarkodnak a kalciummal (és növelhetik a vesekő kockázatát, ha napi szinten, csészeszámban esszük őket).

**Vas:** Teljes kiőrlésű gabonák, babfélék, sötétzöld leveles zöldségek, szárított gyümölcsök, diófélék és magvak. Párosítsd a növényi alapú vasforrásokat C-vitaminban gazdag ételekkel (citrusfélék, paprika, brokkoli, trópusi gyümölcsök), így elősegíted a vas felszívódását.

**Fehérje:** Aki nem tudja, hogy hogyan jusson fehérjéhez növényi táplálkozással, az nem ismeri a babokat! A hüvelyesek a növényi fehérje szupersztárjai. A teljes kiőrlésű gabonákban, a diófélékben, a magvakban és még a zöldségekben is van fehérje (például 1 csésze nyers brokkoliban körülbelül 2,5g fehérje található).

Tudnunk kell, hogy a modern életmódunk miatt is hiányt szenvedünk egyes tápanyagokból, amelyeket pótolnunk kell. B<sub>12</sub>-vitamint például nem állítanak elő a növények, ez a vitamin a Földet borító mikroba-rétegben keletkezik. De a fertőtlenített, modern világunkban klórral irtjuk ki a baktériumokat az ivóvízből. Így többé nem jutunk elegendő B<sub>12</sub>-vitaminhoz a vízből, viszont nem kapunk kolerát sem - szerencsére! Ehhez hasonlóan, a testünk úgy fejlődött ki, hogy a szükséges D-vitamint napsütés segítségével állítsa elő, de legtöbbször nem szaladgálunk már pucéran az egyenlítői Afrikában. Ha északon, nyakig felöltözve, a lakásban töltöd az idődet, akkor az étrendedet meg kell erősítened ezzel a "napfény vitaminnal" is.



## Szükséges:

- B<sub>12</sub>** 2000mcg (µg) cianokobalamin heti egyszer vagy 50mcg naponta (65 év felettieknek napi 1000mcg). Rágható, vagy nyelv alatti tabletta, illetve folyékony formában ideális, éhgyomorral fogyasztva vagy napi háromszor B<sub>12</sub> vitaminnal dúsított élelmiszer fogyasztása, ami legalább az ajánlott napi bevétel 190%-át tartalmazza.\*

## Ajánlott:

- D-vitamin** 2000 NE kiegészítés (a D<sub>3</sub> vitamin előnyösebb, mint a gombából származó D<sub>2</sub>).  
vagy  
15-30 perc napozás (15 perc a világosabb bőrűeknek, 30 perc a sötétebb tónusúaknak) de ez függ a földrajzi szélességi körtől is.\*
- Omega 3** 250 mg naponta, szennyeződésmentes forrásból (élesztőből, vagy algából származó) hosszú láncú omega-3 (EPA/DHA).
- Jód** Jódzott só, illetve napi 150 mcg kiegészítés annak, aki nem fogyaszt tengeri zöldségeket (várandós nőknek különösen fontos)  
Megjegyzés: Hiziki fogyasztása nem ajánlott a magas arzéntartalma miatt, a tengeri hínár (kelp) kerülendő a túl magas jódtartalma miatt.

\*Kérlek nézd meg a NutritionFacts.org-on az **Optimal Nutrition** és a **Vitamin B12** oldalakat további részletekért. Nézd meg a Vegetarian Nutrition Dietetics Practice Group weboldalát a **kalciumról** és a **fehérjéről** további információkért.

# Lássunk *MUNKÁHOZ*

Mostmár megkaptad a szükséges tippeket az egészséges táplálkozásról, láttad Dr. Greger Daily Dozen ellenőrzőlistáját és van róla elképzelésed, hogy hogyan tudsz összeállítani egy napi menüt a minták alapján. De hogyan fogod felhasználni ezeket az információkat a mindennapokban?

## Kezdd egyszerűen:

Kaiser Permanente három lépéses életmódváltási technikája a segítségedre lehet.

1. Találj három vacsorát, amit már most is szeretsz és ami növényi alapú, mint például a tészta és a marinara szósz, amit könnyedén feldobhatsz teljes kiőrlésű tésztával és pár zöldséggel.
2. Találj ki három ételt, amit rendszeresen eszel, és átalakítható zöld lámpás étellé, például a marhahúsos csiliből csinálhatsz ötbabos csilit, a húsos-sajtós tacoból babos-zöldséges tacot.
3. Fedezz fel új lehetőségeket. Kölcsönözz szakácskönyveket a könyvtárból, vagy csak "guglizz rá" a teljes értékű növényi alapú receptekre. A több ezer találatból válassz ki hármat, amit azonnal meg is tudsz csinálni.

Voila! Máris van kilenc vacsoralehetőséged, amit könnyedén tudsz variálni. Így már könnyű lesz továbblépni a reggelire és az ebédre.

## Felejtse el az olajat:

Pirításhoz használj vizet, vagy sómentes növényi alaplét. Süteményekhez "dobd be" az almaszószot, a banánt, vagy a tökpürét.





## Használd Dr. Greger Daily Dozen listáját.

Tedd ki a listát a hűtődre, vagy használd az ingyenes Daily Dozen alkalmazást (androidra és iPhone-ra is elérhető). Próbáld ki a Daily Dozen kihívást, és pipáld ki az összes tételt egyetlen nap alatt. Próbáld ki, milyen gyakran tudod ezt megtenni, amíg ezek a változások egészséges szokásokká nem válnak! Légy magabiztos az étteremben is.

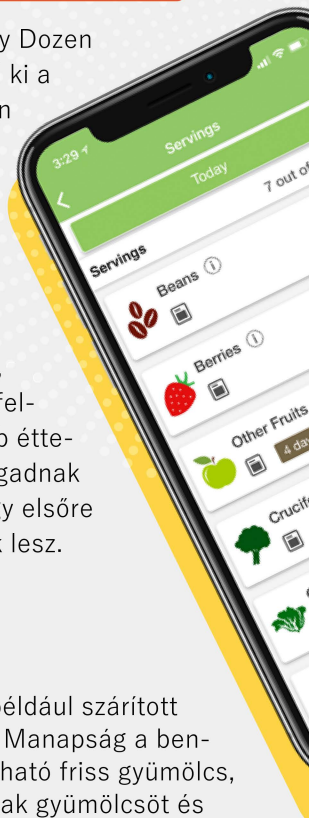
Talán egy olyan környéken laksz, ahol sok növényi alapú étterem van, de ha mégsem, akkor egy kicsit előre kell tervezned. Hívd fel az éttermet és kérdezd meg, hogy tudnak-e növényi alapú ételt készíteni. Kérd meg a felszolgálat, hogy spóroljanak a sóval és az olajjal. A legtöbb étterem örömmel teljesíti a kéréseket. De összeállíthatsz magadnak egy bőséges fogást salátából és köretekből is. Lehet, hogy elsőre furcsa lesz, de ha belejössz, étteremben enni gyerekjáték lesz.

## Utazz felkészülten.

Csomagolj magadnak egészséges nassolnivalót az útra, például szárított gyümölcsöt, diófélét, aprított zöldséget, friss gyümölcsöt. Manapság a benzinkutakon, repülőtereken, és az autós pihenőkben is kapható friss gyümölcs, vagy hummuszos snack. A szállodák általában felszolgálnak gyümölcsöt és zabkását. Ha van hűtő a hotelszobádban, és van a közelben zöldséges, akkor utazás előtt telepakolhatod a hűtődöt egészséges ételekkel. Ha az utazásod nagyon kiszámíthatatlan, vagy egyáltalán nem tudsz egészségesen táplálkozni, akkor egyszerűen válaszd az elérhető ételek közül a legjobbat, és térj vissza az egészséges szokásaidhoz, amikor hazaértél.

## Gyűjtsd az információt.

A **Receptek hogy sokáig élj** egy remek kezdés. További **recepteket** találsz a **NutritionFacts.org**-on és a **NutritionFacts.org szociális média** felületén. Gyűjts recepteket a neten és kezdj el főzni!



## Tűzz ki egészséges célokat.

Gondolj úgy az egészséges étkezésre, mint egy kísérletre. Iratkozz fel a [21daykickstart.org](https://21daykickstart.org)-ra és figyeld meg egy hónapon át, milyen a közérzeted, hogyan változik az ízlésed, akár koleszterinszintedet, vagy más laboreredményeidet is nyomon követheted. Minél tovább tartasz ki az egészséges ételek mellett, annál jobban fognak ízleni. Tűzz ki három célt, hogy a helyes úton tartsd magad. Ügyesen válaszd meg a céljaidat (legyenek konkrétak, mérhetőek, elérhetőek, fontosak és időszerűek). Például “A Daily Dozen alapján eszem hetente legalább ötször egy hónapon át, és a Daily Dozen alkalmazásban követem az eredményeimet.”

**Első cél:**

**Második cél:**

**Harmadik cél:**

**További jegyzetek:**

---

---

---

---

Jegyezd fel az eredményeidet, és oszd meg a sikereidet barátaiddal, családdal és a munkatársaiddal! Ha van kedved, írd meg nekünk a történetedet a NutritionFacts.org-ra ([nutritionfacts.org/testimonials](https://nutritionfacts.org/testimonials)).

## Tájékozódj és kövess bennünket.



Iratkozz fel a NutritionFacts.org videóra, blogjára és podcastjére, hogy mindig értesülj a legfrissebb tényekről.



Olvasd el a *Hogyan ne halj meg* könyvet és a *Receptek* hogy sokáig élj receptkönyvet (Dr. Greger jótékony célokra ajánlja fel a könyvek bevételeit).



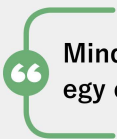
Keress minket a szociális médiában: @nutrition\_facts\_org Instagramon, @nutritionfactsorg Facebookon, és @nutrition\_facts Twitteren.



Kövess a hashtageket további inspirációért: #DailyDozen #HowNotToDie #DailyDozenChallenge #NutritionFactsOrg.

## Összefoglalás

Csak egyetlen olyan étrend van, amely bizonyítottan képes visszafordítani a szívbetegséget a betegek többségénél: a teljes értékű, növényi alapú étrend. Hát nem mindenkinek a teljes értékű növényi étrendet kellene követnie, ha tudjuk róla, hogy leszámol a férfiak és nők első számú gyilkosával? Legalább addig, amíg a tudomány egyértelműen meg nem cáfolja. Mi lehetne nagyszerűbb, mint egy olyan étrend, amely számos gyilkos betegség megelőzésében, kezelésében és feltartóztatásában is bizonyítottan hatásos lehet. Kérlek próbáld ki. Megmentheti az életedet.



**Minden alkalommal, amikor beleharapunk valamibe, elvesztegetünk egy esélyt, hogy valami még egészségesebbet együnk.**

Mindössze napi 2000 kalória van a "kalória-bankszámlánkon", ezt kell a lehető leghasznosabb ételekre "elköltenünk", hogy maximalizáljuk a napi tápanyagbevitelünket. Az egészséges életmód nem a tökéletességről szól, hanem az egészséges folytonosságról. Tegyél hát minél több, tápanyagban gazdag, betegség-irtó ételt a tányérodra nap mint nap!

# Referenciák

1. Lenders C, Gorman K, Milch H, et al. A novel nutrition medicine education model: the Boston University experience. *Adv Nutr.* 2013;4(1):1-7.
2. Mokdad AH, Ballestros K, Echko M, et al. The state of US health, 1990-2016: burden of diseases, injuries, and risk factors among US states. *JAMA.* 2018;319(14):1444-72.
3. Willet WC. Balancing life-style and genomics research for disease prevention. *Science.* 2002;296(5568):695-8.
4. Wahls TL. The seventy percent solution. *J Gen Intern Med.* 2011;26(10):1215-6.
5. Monte T, Pritikin I. Pritikin: The Man Who Healed America's Heart. Emmaus, PA: Rodale Press; 1988.
6. Farmer B, Larson BT, Fulgoni VL III, et al. A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: an analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. *J Am Diet Assoc.* 2011;111(6):819-27.

## Orvosi nyilatkozat:

Az ebben az útmutatóban található információk a beteg és az orvosa közötti kapcsolat kiegészítésére, nem annak helyettesítésére szolgálnak, és kizárólag ismeretterjesztő jellegűek. Az információt nem szántuk orvosi javaslatnak, diagnózisnak, vagy kezelésnek. Mindig keress fel egy orvost, vagy más szakképzett egészségügyi szakembert, bármilyen kérdésed van az egészségügyi állapotoddal kapcsolatban. Soha ne bíráld felül az orvosi utasítást, vagy késlekedj orvosi segítséget kérni azért, mert láttál vagy olvastál valamit a NutritionFacts.org weboldalon vagy a forrásokban.

A NutritionFacts.org az egyetlen nonprofit, nem kereskedelmi célú, tudományos alapú weboldal, amely folyamatosan, ingyenes videókban mutatja be számodra az evidence-based táplálkozás legfrissebb híreit.



Csatlakozz az evidence-based táplálkozási forradalomhoz, és támogass bennünket adóból leírható adománnyal.

<https://nutritionfacts.org/donate/>

# Kövess minket a közösségi oldalakon



**Fordította: Kertész Tibor**  
**Szakmai lektor: Dr. Tózsér Berta Mária**