

TÁPLÁLKOZÁSI SPEKTRUM



A MAGYAR EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI ÉS ÉLETMÓDORVOSTANI EGYESÜLET - MOTE TÁPLÁLKOZÁSI ÁLLÁSFOGLALÁSA

A MOTE egy túlnyomórészt különféle, minimálisan feldolgozott zöldségekből, gyümölcsökből, teljes kiőrlésű gabonákból, hüvelyesekből, diófélékből és magvakból álló étrendet ajánl.

AMIT MAGYARORSZÁG ESZIK



♥ Megnövekedett kockázat az elhízás, 2-es típusú cukorbetegség, szívbetegség és egyes rákos megbetegedések kialakulására¹⁻²

♥ A helytelen táplálkozás a halálozás vezető oka világszerte³

Növeld a zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, diófélék, magvak, fűszernövények, fűszerek és víz fogyasztását.

Csökkentsd vagy kerüld a cukros italok, feldolgozott húsok - mint kolbász, szalonna és felvágott, feldolgozott snackek - mint chips, perec, sütemények, péksütemények, édességek, tejtermékek (különösen a magas zsírtartalmú, hozzáadott sóval és/vagy cukorral), vörös húsok, baromfi és tojás bevitelét.

TELJES ÉRTÉKŰ, DOMINÁNSAN NÖVÉNYI ÉTRENDI MINTÁZAT

A teljes értékű, dominánsan növényi étrendi mintázatok a különféle teljes értékű növényi élelmiszerek fogyasztására összpontosítanak, kis mennyiségű egyéb élelmiszerekkel kiegészítve, mértékkel fogyasztva.



♥ Csökkent kockázat az elhízásra, 2-es típusú cukorbetegségekre, szívbetegségekre és egyes rákos megbetegedésekre⁴⁻⁷

♥ Krónikus betegségek kezelése és lehetséges visszafordítása



TIPPEK A JOBB TÁPLÁLKOZÁSÉRT ÉS EGÉSZSÉGÉRT

- Bármilyen elmozdulás a teljes értékű növényi alapú étrend felé pozitív.
- Minél nagyobb az elmozdulás a teljes értékű növényi alapú étrend felé, annál nagyobb a hatás.
- Személyre szabott és fenntartható megoldások ajánlottak.