



Egészség Őre

online újság



Mit tehetünk
és mit ehetünk?

Tippek fogszuvasodás ellen

A csodálatos
C-vitamin

Legismertebb vitaminunk szerepe

Immunerősítésre fel!

A homoktövis ereje



KEDVES FIATALOK!

Mindig nagyon fontos kérdés az egészség, hisz tiétek a jövő!

Most, amikor vírus fenyegeti az embereket, különösen fontos, hogy egészségesek legyetek, amelynek az egyik alapja az egészséges táplálkozás. Az Egészség őre újságban

az elkövetkezendő hetekben szeretnénk felhívni a figyelmeteket arra, hogy hogyan kell egészségesen táplálkozni, mit kell tennetek annak érdekében hogy elkerüljétek a vírusokat és ne kelljen orvoshoz se mennetek. Hetente

megjelenő újságunkban mindig lesz játékos vetélkedő, ahol a legjobbakat jutalmazzuk. Olvassátok az Egészség őre újságot és játszatok velünk!

Csaholczi László
Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály
Ügyvezető igazgató



Rajz: **Esses Zorka** Kassai Úti Általános Iskola

Márki Flóra
2.a osztály
Györfy István Katolikus
Általános Iskola

Rajz: **Márki Flóra** Györfy István Katolikus
Általános Iskola



Rajz: **Alföldi Alexa** Izsó Miklós Általános
Iskola



IMPRESSZUM

Kiadja a Szatmári-izek Kft.
Posta cím: 4765 Csenger, Ady Endre utca 133.
Honlap: szatmari-izek.hu
email: szatmari.izek@szamosnet.hu
info.szatizek@gmail.com

Felelős kiadó:
Szerkesztő:
Kereskedelmi Igazgató:
Ügyvezető Igazgató:
Design:

Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus
Csaholczi László
Gulácsi Mihály
ifj. Csaholczi László

Csaholczi László
Csaholczi László
Gulácsi Mihály
ifj. Csaholczi László

Mit tehetünk és mit ehetünk fogszuvasodás ellen?

A fogszuvasodást **baktériumok** idézik elő, melyek savat termelnek, és ez a sav támadja meg a fogzománcot, majd a fog belsejét is. Vannak olyan ételek, amik jobban károsítják a fogakat, de a fő gond az, ha ezen ételek / italok sok ideig érintkeznek a fogainkkal. A nyálunknak fontos szerepe van a fogszuvasodás megelőzésében, hiszen **antibakteriális hatású**, így érdemes olyan ételeket fogyasztani, amik fokozzák a nyáltermelést, pl. teljes kiőrlésű gabonákat, friss salátákat, zöldségfélét. A rágás is fokozza a nyáltermelést, így fogyasszatok **nyers almát, nyers répát**, ami alapos rágást igényel. Az almában bár van kevés sav is, mégis segít megelőzni a fogszuvasodást.

Fogyasszatok sok kalciumban és fluoridban gazdag ételt! Például halfélét, tejtermékeket, sajtot, zöld teát, spenót, karfiolt, sárgarépát, mandulát, zabpelyhet. A **sajtok** étkezés után fogyasztva segítenek a fogszuvasodás megelőzésében. **Mind a zöld-, mind a fekete tea** meggátolja azt, hogy a baktériumok elszaporodjanak a szájüregekben, így érdemes velük öblögetni minden nap, természetesen ebben az esetben ne tegyetek bele semmilyen ízesítőt és cukrot!

Mit érdemes észrevenni a fogaid megőrzéséért? A szénsavas cukrozott de a fontos tapadjanak töltsenek kerülöd a fogaid megőrzéséért? A üdítőket, az erősen ételeket/italokat, az, hogy ezek ne a fogaitokra, és ne sok időt a szájüregben!

Szemléltessük ezt egy példával: inkább egyszerre egyetek meg egy kis maréknyi aszalt gyümölcsöt, mint, hogy 10-20 percenként egyet! Fontos! Ha **savtartalmú ételt** fogyasztotok (narancs, savanyúság, ecetes uborka, stb.), akkor azonnal ne mossatok fogat, mert a **fogzománc** ilyenkor kissé **felpuhult** állapotban van. Öblögetsetek tiszta vízzel, majd várjatok 30-40 percet a fogmosással! Ne feledjétek, az **alapos rágás**, a **megfelelő szájápolás**, és a változatos, **egészséges táplálkozás** mind-mind hozzájárul a fogaitok egészségéhez!





A CSODÁLATOS C-VITAMIN

Az 1. és a 2. számban már megismertedtünk az A-és a B6-vitaminnal. Most a C-vitamin következik. Talán ez a legismertebb vitaminunk. **Vízben oldódik**, így a szervezet nem raktározza hosszabb távon. A legismertebb hatása az az **immunrendszer védelem**. Növeli a fehérvérsejtjeink számát, amik felveszik a harcot a betolakodó baktériumokkal szemben. Segít megelőzni, illetve csökkenti a meghűléses betegségek kialakulását, illetve tüneteit. **Antioxidáns** vitamin,

tehát segít legyőzni a szervezetbe került káros anyagokat, az úgynevezett szabadgyököket. Támogatja a vas felszívódását és hasznosulását is a szervezetben. a **C-vitamin fontos a kollagén termelésében** is, ami egy alapvető fehérje, és többek között ez építi fel a bőrt és különböző szöveteket is, úgy mint a porcokat, inakat, ínszalagokat, a csontokat is, illetve fontos a sebgyógyulásban! Hiánybetegségének neve a **skorbut**, ami a régi időkben a



tengerészek betegsége is volt. Ezt úgy oldották meg, hogy savanyított káposztát vittek magukkal a nagy hajóutakra! Hiánytünetei a következők: vérékenység, fogínysoványodás, izombántalmak, lassú sebgyógyulás, nő a fertőzésekkel szembeni fogékonyság, és gyulladások alakulhatnak ki a szervezetben.

-VITAMIN

A C-vitamin természetes előfordulására néhány példa: csipkebogyó, **homoktövis**, citrom, narancs, grapefruit, petrezselyem, paprika, paradicsom, barack.

A változatos és egészséges táplálkozással bevitelük a szervezetünkbe a napi szükséges C-vitamin-mennyiséget, de ha ez mégsem sikerül, nagyon sokféle készítmény formájában szedhetjük! Létezik belőle már csepp, rágótabletta, pezsgőtabletta, tabletta, kapszula, stb. is.

AZ IMMUNERŐSÍTŐ HOMOKTÖVIS

A múlt héten a kasvirágról (echinaceáról) beszéltünk, mint vírusölő gyógynövény, most pedig a **homoktövis** következik!

A homoktövis is **védi és erősíti az immunrendszerünket**, a téli hónapokban különösen fontos lehet a betegségek megelőzésében! Jellegzetes narancssárga színű bogyóiról ismerhetitek fel könnyen! **Nagy a C-vitamin-tartalma**, ezáltal segít a megfázás, és az influenza megelőzésében is. C-vitamin-tartalma a **citrom vitamintartalmának kb. tízszerese**. Alkalmazzák fertőző megbetegedéseknél, illetve, ha a szervezet legyengült állapotban van, erősítésre, akár műtétek után is! Csökkenti a vér koleszterinszintjét is, így a szív-és az erek egészségéért is sokat tesz! Védi a májat is!

Magas C-és E-vitamintartalmának köszönhetően védi a szervezetet a káros hatásoktól, ezek úgynevezett **antioxidáns vitaminok**, tehát segítenek legyőzni a szervezetben keletkezett káros anyagokat! **A-vitamin-tartalma is jelentős!** Az A-vitaminról olvashattatok 1. számunkban részletesen!

Tudnotok kell, hogy minden sok C-vitamint tartalmazó növény erősíti a szervezetben levő **kötőszöveteket** is. Mit is jelent ez? Hogy erősebbek lesznek az izmaitok, csontjaitok, a testetekben lévő porcok, a bőrötök és az ínszövetek is.

Külsőleg, ahogy az echinacea-t, ezt is használják sebekre, bőrbetegségekre, mivel **gyulladáscsökkentő** hatása is ismert. A hajhullásra is jó hatású, illetve **tartalmaz E-vitamint is**, így a száraz bőrre is kiváló. Készül belőle többek között **velő**, préslé, olaj, magórlemény, lé is.

Immunerősítésre fel!



Szatmari
HOMOKTÖVIS
Velő



Ez CSAK
Természetes!



Egészségvédő homoktövis turmix

(buckthorne smoothie)

Hozzávalók:

1 teáskanál	homoktövis velő
1 db	banán
1 db	kivi
2 teáskanál	méz
2 dl	víz

Elkészítés:

A gyümölcsöket mosd, majd pucold meg alaposan, vágd apróbb darabokra, majd a homoktövis velővel, a mézzel és a vízzel turmixold össze! Kész is!

Néhány fontos ásványi anyag és vitamin, amihez hozzájuthatsz a turmix-szal:

Homoktövis: C-vitamin, E-vitamin, A-vitamin, B1-, B2-, B3-, B6-vitamin, folsav, magnézium, cink, réz, szelén.

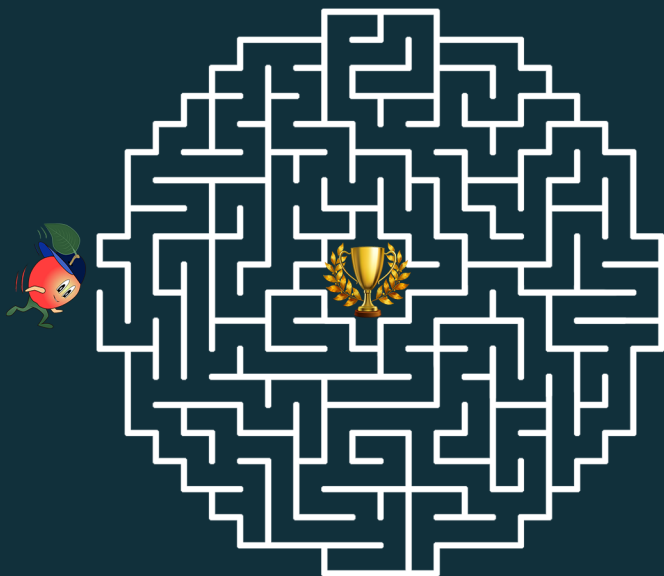
Banán: kalcium, magnézium, kálium, foszfor, C-vitamin, folsav.

Kivi: kalcium, magnézium, foszfor, kálium, nátrium, C-vitamin, folsav, A-vitamin, K-vitamin.

Méz: kalcium, magnézium, foszfor, kálium, nátrium.

A turmix energiatartalma: ~ 210 kcal.





F	R	A	L	M	A	Q	R
Q	F	S	C	B	P	C	O
A	O	E	A	V	I	V	K
M	L	N	B	T	N	I	U
Z	Á	O	R	R	E	E	C
N	Í	O	K	I	U	D	Q
U	M	V	W	S	O	Á	Q
K	A	L	Ó	R	I	A	R

Találjátok meg az alábbi elrejtett szavakat:
alma, banán, citrom, cukor, február, iskola, kalória, víz

Kedves Fiatalok!

Küldjétek vissza nekünk az alábbi kérdések helyes megfejtéseit az info.szatizek@gmail.com e-mail címre. Minden hónapban kisorsolunk egy nyertest, aki ajándékban részesül. Ha minden lapszámból visszakülditek a helyes megfejtéseket, indulhattok a májusi nagy sorsoláson is! Fontos, hogy az üzenetben szerepeljen a nevetek, az iskolátok, város és az osztályotok is!

Például: *Minta Lilla, Petőfi Sándor Általános Iskola, Debrecen, 4.A osztály, megfejtések: 1A, 2B...stb.*

Játékra fel!

Kérdések:

11. Miért nem szabad savtartalmú étel után azonnal fogat mosni?

- A. Mert evés után sosem szabad fogat mosni
- B. Mert egy nap csak egyszer szabad fogat mosni
- C. Mert a fogzománc ilyenkor kissé felpuhult állapotban van és károsodhat

12. Miben oldódik a C-vitamin?

- A. zsírban
- B. vízben

13. Mi a kollagén?

- A. egy zsírmolekula
- B. a tejcukor egyik összetevője
- C. egy alapvető fehérje az emberi szervezetben

14. Mi a C-vitamin

hiánybetegségének a neve?

- A. Skorbut
- B. Angolkór
- C. Farkasvakság

15. Mennyivel nagyobb a homoktövis C-vitamin tartalma a citroménál?

- A. a citroménak a tízszerese
- B. a citroménak a kétszerese
- C. a citroménak a százszorosa

szatmari-izek.shop.hu



Ez csak természetes!



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



facebook



@szatmariizek