



Egészség Őre

online újság

A reggeli

Mi legyen egy egészséges reggeliben?

Heti vitaminunk: a D-vitamin

A D-vitamin szerepe

Szilva

Hazánk egyik legértékesebb gyümölcse



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 játsszatok velünk!

Csaholczi László
Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály
Ügyvezető igazgató



Fotó: **Pálóczi Vivien** Nikolett Báthory Anna Református Általános Iskola és Óvoda



Fotó: **Szabó József** Mórincz Zsigmond Görög Katolikus Kéttannyelvű 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 László
Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus
Csaholczi László
Gulácsi Mihály
ifj. Csaholczi László



A reggeli

Ahogy azt bizonyára tudjátok, 3 főétkezésünk van:

a reggeli, az ebéd, és a vacsora, valamint 2 kísértkezés: a tízórai és az uzsonna. Most a reggelizésről fogunk beszélni egy kicsit.

Mi is a reggeli fő célja?

Főleg az, hogy energiát adjon a napkezdéshez, és a délelőtti folyamán! Ilyenkor töltjük fel készleteinket az éjszakai alvás után.

Ezért is fontos, hogy

minden nap

reggelizzünk, ami legyen fehérjében, rostokban és vitaminokban gazdag, pl. tejjel készített zabkása gyümölcsökkel.

Mi legyen egy jó reggeliben?

Pékáru esetén mindenképpen érdemes a teljes kiőrlésű gabonából készültet választani. Tejtermékeknél jó lehet a natúr joghurt, a kefir, a sovány sajtok és a túró. A tojás is nagyszerű napindító, hiszen értékes vitaminokban gazdag. Ehetjük főtt formában, vagy rántottaként, esetleg lágytojásként. Felvágottaknál részesítsük előnyben pl. a sovány pulyka- és csirkesonkát. A szendvicsre tegyük nyers paprikát, paradicsomot, uborkát, retket stb.

Ha gabonapehellyel szeretjük kezdeni a napot, az mindenképpen **hozzáadott cukor nélküli** legyen.

Válasszunk például árpapelyhet a kukoricából készült változat helyett. Adjunk hozzá natúr joghurtot/tejet vagy gyümölcsöt, pl. almát, banánt, kivit, körtét, szőlőt. Ha gyümölcslével szeretitek kezdeni a napot, mindenképpen **100 %-osat** válasszatok, ami hozzáadott cukor- és tartósítószermentes! Amerikai szívgyógyászok szerint, ha minden nap reggelizzünk, akkor

védjük a szívünk egészségét is!



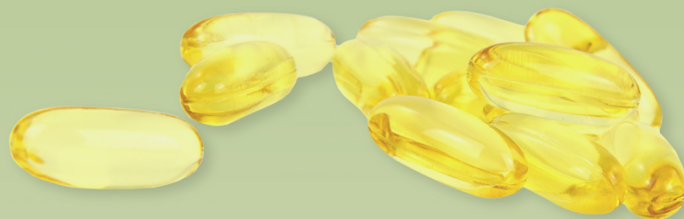
Nektek mi a kedvenc reggelitek?

Ha van kedvetek, küldjétek róla képet az info.szatizek@gmail.com e-mail címre vagy a [facebook](#) oldalunkra!



@szatmariizek

D-vitamin



Az előző számokban már megismertük az A-, a B6-, és a C-vitamin hatásait, most következik a **D-vitamin!** Lassan vége a télnek, hiszen már március eleje van. Tudtátok, hogy ilyenkorra a magyar emberek 91 %-a D-vitamin hiányos lesz? A D-vitamin zsírban oldódik, és tulajdonképpen bár vitaminként beszélünk róla, **hormon is**. Legfontosabb feladata a **kalciumháztartásunk** szabályozása, és a csontok ásványosítása, valamint az immunrendszer erősítése.

Hiányában többek között: csonttritkulás, izomgörcsök lépnek fel, romlanak a fogak, immunhiányos állapot alakul ki, fogékonyak leszünk a fertőzésekre, sőt, hiánya a cukorbetegség, és az asztma kialakulásában is szerepet játszhat. Hiányának okai lehetnek: ha túl kevés napsütés éri a szervezetet, a hiányos táplálkozás, vagy ha nem jól szívódik fel a testünkben. A D-vitamin magnézium nélkül nem tud hasznosulni, és a kalcium is **csak akkor tud a csontokba kerülni, ha K2-vitamint is szedünk mellé!**

Ezért találkozhattok a legtöbbször olyan készítményekkel, melyek ezeket kombináltan tartalmazzák.

Milyen ételek jó D-vitamin források? A tőkehalmáj-olaj, az olajos halak (mint pl. a lazac, a makréla) a tojássárgája, a máj és a tejtermékek. Főleg a táplálékkal visszük be a szervezetünkbe, de képesek vagyunk előállítani azáltal, ha a bőrünket elegendő napsugárzás éri. Súlyos hiánybetegségének neve az **angolkór**, és hogy megelőzzük, ezért kapnak

a csecsemők D-vitamin cseppeket 2 hetes koruktól. Főleg a **téli hónapok alatt érdemes szedni** valamilyen formában. Ma már léteznek gumivitaminok, cseppek, tabletták, stb.

Vitaminpótlásra fel!



Szilva

Ma az egyik legértékesebb gyümölcsünkről lesz szó, ami nem más, mint a **szilva!**

A szilvának mintegy 2000 faja ismert a világon, Magyarországon kb. 23 fajtát tartunk számon.

A szilva nagyon **gazdag A-, C-, és E-vitaminban** is. Emlékeztek még, hogy tanultuk? Az A- és az E vitamin zsírban oldódó, a C-vitamin pedig vízben. A C- és az E-vitamin tartalma miatt **erősen antioxidáns-tartalmú** növény, így védi a szervezetünket a káros hatásoktól.

Tartalmaz még sok **káliumot, kalciumot, magnéziumot** és **vasat** is. Tehát a szív-és érrendszert is védi, jól tesz a vérnyomásunknak is.

A vastartalma pedig segíti a vérképzést!

A szilvának közel 85 %-os víztartalma van, így hidratál is! Található benne lutein és zeaxantin is, melyek az A-vitaminnal együtt a szemünk egészségét védik. Az A-vitamin jó hatású még a bőrünkre, és a nyálkahártyáinkra is!

Gazdag B-vitaminokban is, ami az idegrendszer működését segíti.

100 grammja kb. 52 kcal-t

tartalmaz, ez jónak mondható, viszont a magas fruktóztartalma miatt a cukorbetegeknek nem szabad sokat fogyasztani belőle!

Leggyakoribb fogyasztási módja hazánkban a **lekvár** forma és az aszalt változat. Készíthetünk belőle befőttet, gyümölcslevest, mártást, tölteléket pl. húsokba, salátát, gombócot, derelyét.

A szilvalekvár készítésének nagy hagyománya van a **Szatmári régióban**, ahol régen is nagy üstökben főzték, ahogy mi is tesszük a **Szatmári-Ízek Kft**-ben. Az igazi lekvárban nincs cukor és jó sokáig készül.

Miért jó hatású a szilvalekvár? Legismertebb hatása az, hogy **segíti az emésztést**, enyhe hashajtó hatású. Magas a rosttartalma. Süteményekbe is kiváló, hiszen az állaga miatt tartja a formáját és pitékbe, buktába, muffinba is nagyon-nagyon finom!



Banános szilvalekváros muffin

Hozzávalók:

- 200 gramm liszt
- 2 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál szódbikarbóna
- 1 mokkáskanál fahéj
- 3 teáskanál kakaópor
- 1 db tojás
- 1 dl olaj
- 175 gramm kefir (1 kis poharas)
- 2 db banán
- 160 gramm kristálycukor
- ~100 gramm szilvalekvár ízlés szerint

Elkészítés:

Egy tálban összedolgozzuk a lisztet, a sütőport, a szódbikarbónát, a fahéjat, és a kakaóport.

Egy másik edényben pedig a tojást, az olajat, a kefirt, és a cukrot is jól összekeverjük. Hozzáadjuk a villával széthyomkodott banánt. Jól elkeverjük, majd az egészet a száraz hozzávalókhoz adjuk.

Ezután attól függően, hogy a lekvárt a tetejére szeretnénk, vagy a muffinok közepére, kiadagoljuk a muffin sütőbe, illetve a papírkapszlikba.

180 Celsius-fokos sütőben, kb. 30 perc alatt készre sütjük. Ebből az adagból kb. **18 darab** lesz!



Szatmari
Szilva Lekvár

EZ CSAK
Természetes!



Találjátok meg a 10 különbséget a két kép között!

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:

16. Milyen pékárut érdemes fogyasztani reggelire?

- A. alacsony rosttartalmú pékárut
- B. teljes kiőrlésű gabonából készült pékárut
- C. finomlisztből készült pékárut

17. Tél végére a magyarok hány százaléka lesz D-vitamin hiányos?

- A. 21 %
- B. 51 %
- C. 91 %

18. Miben oldódó vitamin a D-vitamin?

- A. zsírban
- B. vízben

19. Mi a D-vitamin súlyos hiánybetegségének a neve?

- A. skorbut
- B. farkasvakság
- C. angolkór

20. A szilvának hány százalékos a víztartalma?

- A. 25 %
- B. 85 %
- C. 45 %

szatmari-izek.shop.hu



Ez csak természetes!



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



facebook



@szatmariizek