



# Egészség őre

online újság



Praktikák  
folyadékbevitelhez

Mi a víz szerepe a szervezetben?

Vitaminevésre fel!

A kevés A-vitamin bevitel tünetei

Milyen gyümölcslevet  
válasszunk?

A gyümölcsstartalom jelentősége



## 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 Óre 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 Óre újságot és játszatok velünk!

**Csaholczi László**  
Kereskedelmi igazgató

**Gulácsi Mihály**  
Ügyvezető igazgató



## 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

# Folyadékbevitel

A régi korok emberei úgy gondolták, a **víz életet ad**. A víz a megújulás, a születés jelképe. Húsvétkor is azért locsolkodunk, mert ez egyfajta újjászületést jelent. **A testtömegünk több, mint a fele víz.** Míg étel nélkül heteket is kibírunk, folyadék nélkül csak pár napot.

Ha 10 évesnél fiatalabb vagy, úgy tudod kiszámolni a napi folyadék-szükségletedet, hogy a testsúlyodat megszorozod 40-el. (10 évnél

idősebbek és felnőttek esetén ez a szám 30). Ha 40 kilogrammos vagy, akkor  $40 \times 40 = 1600$ .

Ha ezt az eredményt milliliterként vesszük, majd átváltjuk literre, akkor kijön, hogy a **napi folyadék-szükségleted: 1,6 liter.**

Egy pohár víz általában 200 ml, tehát az 1600 ml az 8 pohár vizet jelent egy nap.



← 1,6 liter víz

## Foglaljuk össze, hogy mi a víz szerepe a szervezetben:

- a víz **szállítja** a sejtekhez a tápanyagokat
- **eltávolítja** az anyagcsere során keletkezett felesleges termékeket
- a tüdőnkben a víz **párásítja** a levegőt, amit belélegzünk
- a víz teszi **rugalmassá** az ízületeket a csontok összekapcsolásához
- a legfontosabb szerveinket védő rugalmas **burkot** is víz alkotja



## Praktikák a több folyadék-bevitelhez:

1. **Reggel**, miután felkelsz, igyál meg egy pohár vizet! Sokkal frissebben fogod kezdeni a napot! Az éjszakai alvás során ugyanis kicsit kiszárad a szervezeted!
2. **Mindig legyen nálad víz!** Az a legjobb, ha van egy saját kulacsod, amit mindenhol magaddal vihetsz!
3. Ha nem szeretsz mindig csak vizet inni, készíts **gyümölcsös vizet!** Kerülhet bele alma, körte, szőlő, citrom, menta, amit szeretsz! Tedd pár órára a hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek!
4. Jó hír lehet, hogy a napi folyadékmennyiségbe az **ételek víztartalma** is beleszámít! Tehát a nyers zöldségek, gyümölcsök, vagy akár a levesek is fontosak!

# Gyümölcslevek fogyasztása

**A legfontosabb folyadék a víz,** de ezen kívül ihat sz teát, tejet, kakaót és különböző gyümölcsleveket is! A 100 %-os, hozzáadott cukortól mentes, adalékanyag-mentes, nem sűrítményből készült gyümölcslevek előnyei, hogy tartalmaznak egy **flavonoid** nevű anyagot, mely jótékonyan hat az egészségre, gyulladáscsökkentő,

segíti a bélflóra működését, illetve **rosttartalmuknál** fogva jótékonyan hatnak az emésztésre, és a szív-érrendszer egészségére. Természetesen minden gyümölcs tartalmaz **gyümölcscukrot** (fruktózt), ezért a napi folyadékpótlásra nem alkalmasak kizárólagosan a gyümölcslevek! **Napi 2-3 pohárnál** többet ne fogyassz belőlük!

**Tehát milyen gyümölcslevet válasszunk?**

- 100 %-os gyümölcs-tartalmú legyen
- hozzáadott cukortól mentes
- adalékanyag-mentes
- nem sűrítményből és koncentrátumból készült

**Miért ne válassz szénsavas vizet/üdítőket?**

A tüdődd éppen, hogy meg akar szabadulni a **felesleges szén-dioxidtól**, hogy friss oxigénhez jusson, ezekkel a vizekkel pont azt a szén-dioxidot juttatjuk be a szervezetbe, amittől meg akarunk szabadulni, ezen kívül a **gymorfallal** is feszülhet miattuk, fájdalmat és görcsöket is okozhatnak.



Szatmari  
**ALMALÉ**

**Ez CSAK**  
*Természetes!*

# A -vitamin

A vitaminok olyan **létfontosságú anyagok**, amelyek nélkülözhetetlenek az egészséges élethez.

Két fő csoportjuk van: a zsírban, illetve a vízben oldódó vitaminok.

**Zsírban oldódók: A-, D-, E-, és a K-vitamin. Vízben oldódók: B- és C-vitamin.**

A zsírban oldódó vitaminokat a májunktárolja, így nem is kell minden nap fogyasztanunk belőlük. A vízben oldódók viszont könnyebben kiürülnek a szervezetünkben.

Ma az **A-vitaminról** lesz szó! Lássuk! Az A-vitamin tehát zsírban oldódik, így a májunktárol belőle. Kezdjük azzal, mit tapasztalhatsz, ha kevés az A-vitamin a szervezetben: **romolhat a látásod**, a szádban kialakulhatnak fájdalmas kis hólyagok; **a szád kiszáradhat**, repedezhet; kevésbé érezheted az ízeket; **gyakrabban betegedhetsz meg**, kaphatsz el fertőzéseket; gyakrabban lehet a szervezetben gyulladás,

például az arcüregedben. Az A-vitamin 2 fő formában fordul elő: a **béta-karotin** és a **retinol** formájában. A béta-karotin neve ismerős lehet, hiszen ez a sárgarépa színanyaga, ettől olyan gyönyörű **narancssárga** színű! Ahogy a hiánytünetekből is láthatod, az A-vitamin nagyon fontos a szemed megfelelő működéséhez, illetve a **csontejaid, fogaid erősségéhez** is hozzájárul!

## Béta-karotin fő forrásai:

Sárgarépa, sütőtök, sárgadinnye, őszibarack, káposzta, spenót, brokkoli, petrezselyem.

## Retinol fő forrásai:

máj (főleg borjú- és sertésmáj), tejtermékek, tojás, olajos halak



Vitaminevésre fel!



# MASZK KISOKOS

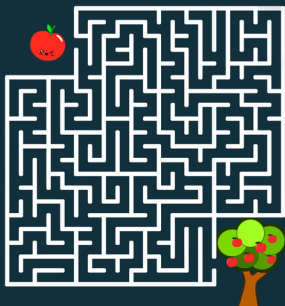


Mivel még tart a vírus,  
**hordanunk kell a  
maszkunkat!**  
Következzen egy kis  
kisokos erről!



1. A maszkod felvétele közben ne érj a szádhhoz közvetlenül, sőt, ha van lehetőség, előtte **mosd kezed vagy használd kézfertőtlenítőt!**
2. A maszkod mindig takarja el ne csak a szádát, az **orrodát is!**
3. Ha egyszer használatos maszkod van, sohase viseld újra!
4. Ha valaki rád köhögött / tüsszentett, vagy nedves lett a maszkod, minél előbb vedd ki és dobd ki!
5. A maszkot mindig a fülénél fogva vedd le és hordás közben ne húzkodd!
6. Miután levettél a maszkodat, **mosd kezed vagy használd fertőtlenítő kendőt / oldatot!**
7. A többször használatos szövetmaszk sem használható pár óránál tovább, **4-5 óra** folyamatos viselés után másikkra kell cserélni!
8. A szövetmaszk tisztítása: beáztatás fertőtlenítőszerbe, mosás 60 vagy 90 fokon, szárítás, vasalás, természetesen felnőtt segítségével!
9. A használt, eldobható maszkokat zacskózzuk be, zárjuk le, és így dobjuk ki!
10. Mindig **fogyasszatok elegendő folyadékot**, hiszen a kiszáradt torokban könnyebben megtelepednek a kórokozók!





### Állati Sudoku!

Minden sorban és oszlopban minden állatfajból csak egy szerepelhet.



## Kedves Fiatalok!

Küldjétek vissza nekünk az alábbi kérdések helyes megfjtéseit az **info.szatizek@gmail.com** e-mail címre. Minden hónapban kisorsolunk egy nyertest, aki ajándékban részesül. Ha minden lapszámból visszakülditek a helyes megfjtéseket, 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, megfjtések: 1A, 2B...stb.

**Játékra fel!**

### Kérdések:

#### 1. Mennyi a szervezetünk víztartalma?

- A. A testtömegünk 10 %-a
- B. A testtömegünk több, mint fele
- C. A testtömegünk 30 %-a

#### 2. A 100 %-os almalé milyen anyagot tartalmaz az alábbiak közül, melytől gyulladáscsökkentő hatású lesz és segíti a bélfloát is?

- A. FLAVONOID-ot
- B. KLOOROFILL-t
- C. BÉTA-KAROTIN-t

#### 3. Az A-vitamin miben oldódik?

- A. Semmiben sem
- B. Vízben oldódó
- C. Zsírban oldódó

#### 4. Mi a maszkviselés helyes módja?

- A. Csak a száját takarja el!
- B. Ha nemcsak a száját, de az orrodat is eltakarja!
- C. Csak az orrodat takarja el!

#### 5. Mikor van nagyobb esély arra, hogy a kórokozók megtelepszenek a torkodban?

- A. Ha kiszárad a torkod!
- B. Ha folyamatosan iszol!

# szatmari-izek.shop.hu



## ***Ez csak természetes!***



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



facebook



@szatmariizek