

Ma már senki sem vitatja, hogy egészségünket s ezzel életminőségünket jelentősen befolyásolja az, mit is eszünk. Ahogyan 1848 márciusában Irinyi József a követeléseket, úgy a táplálkozási szakemberek a helyes étkezéssel kapcsolatos ajánlásait foglalták 12 pontba.

1. Csak étkezések befejező fogásaként, hetente 1-2 alkalommal együnk süteményt, édességet, sose étkezések közt nassoljunk. Ételeinket, italainkat ha mód van rá ne cukrozzuk, ahol lehet, használjunk mézet. Ne szoktassuk gyerekeinket az édes íz szeretetére. A finomított lisztből sült fehér helyett inkább teljes őrlésű lisztből készült barna kenyereket együnk, tegyük félre a konzerveket, és mindent, amiben sok „E” van.
2. A főzéshez, sütéshez zsír helyett olajat, a süteményekhez margarint használjunk. Emellett mindig legyen otthon hidegen sajtolt olaj is, ami sokkal gazdagabb vitaminokban mint sütéshez használt társa. Hogy ezek ne vesszenek el, leginkább salátákhoz használjuk.
3. Gyakran forgassuk a tápanyagtáblázatot, hogy pontosan tudjuk mit is tartalmaz amit eszünk: mennyi kalória van benne, rejt-e elegendő rostot stb. Próbáljunk tudatosan étkezni!
4. Kevesebb sóval főzzünk (hamar meg lehet szokni a mérsékelten sós ízeket), és a kész élelmiszerekből is a kevésbé sósakat válasszuk. Fűszerezzünk gazdagabban, így nem kell annyi sót használni. A hagyományos asztali só helyett az egyéb ásványi anyagokat is tartalmazó tengeri só vagy jódozott só használjuk; de ha az a célunk, hogy kevesebb nátrium jusson szervezetünkbe, akkor a csökkentett nátriumtartalmú sót vegyük.
5. Az étrendet minél változatosabban állítsuk össze, mert ez önmagában garancia lehet arra, hogy a szervezet minden szükséges tápanyagot megkap. Ne csak a megszokott ízekhez ragaszkodjunk, próbáljunk ki előítélet nélkül más ételeket, fűszereket is.
6. Aki nem érzékeny rá, igyon mindennap 1-2 pohár tejet, és egyen valamilyen tejterméket, például sajtot, túrót, joghurtot, kefirt.
7. Mindennap, s ha lehet több alkalommal is, együnk friss gyümölcsöt, zöldséget.
8. Naponta 5-6 alkalommal együnk, így egyik étkezésünk sem lesz túlzottan bőséges, szervezetünk pedig egyenletesen jut a tápanyagokhoz. Az már csak ráadás, ha nagyjából ugyanazokban az időpontokban étkezünk.
9. Nyugodtan, kényelmesen együnk, és ne habzsoljunk. Alaposan rágjunk meg minden falatot.
10. Szomjúságunkat ivóvízzel, ásványvízzel, alkoholmentes sörrel vagy cukor nélküli teával

csillapítsuk. Részesítsük előnyben a 100%-os gyümölcsleveket és kerüljük a cukros üdítőket, szörpöket, nem beszélve azokról, amikben színezék vagy tartósítószer is van.

11/a Ha vásárláskor két termék között döntenünk kell, akkor a kedvezőbb összetételűt válasszuk.

11/b Próbáljunk korszerűen főzni, minél többször gőzöljünk, grillezzünk stb.

11/c Tájékozódjunk az élelmiszer-kiegészítőkről, hisz a ginzeng kivonat, a Q10-kapszula vagy épp egy multivitamin nagyon jót tehet szervezetünknek.

11/d Az ehető kísértéseket - sós csipsz, cukorka stb. - lehetőleg számúzzuk a konyhából.

12. A helyes táplálkozás még nem jelenti egyetlen élelmiszer teljes tilalmát sem, csak van amiből a lehető legkevesebbet kell enni, míg néhányat előtérbe kell helyezni.