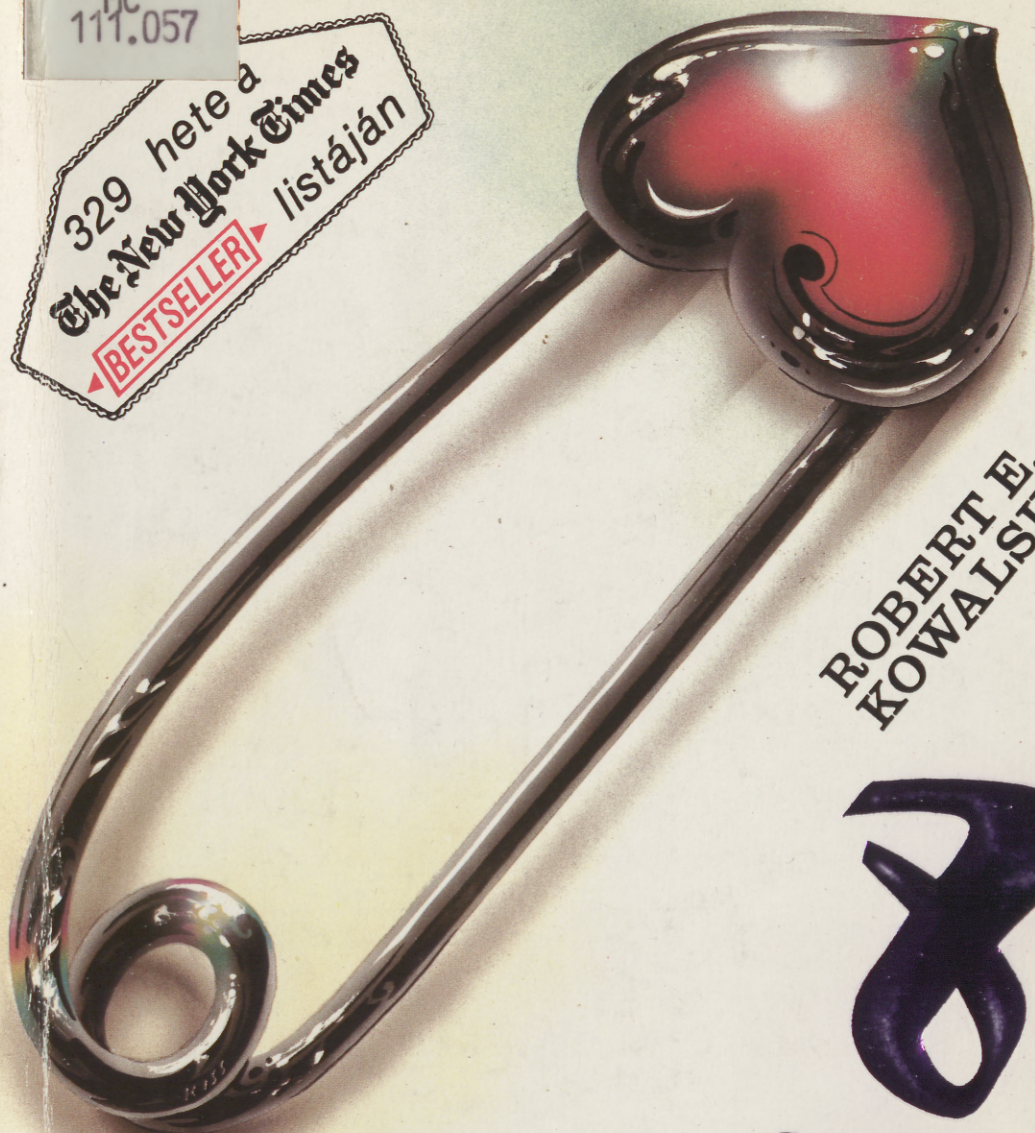


MC
111.057

329 hete a
The New York Times
BESTSELLER listáján



ROBERT E.
KOWALSKI



hetes

KOLESZTERIN

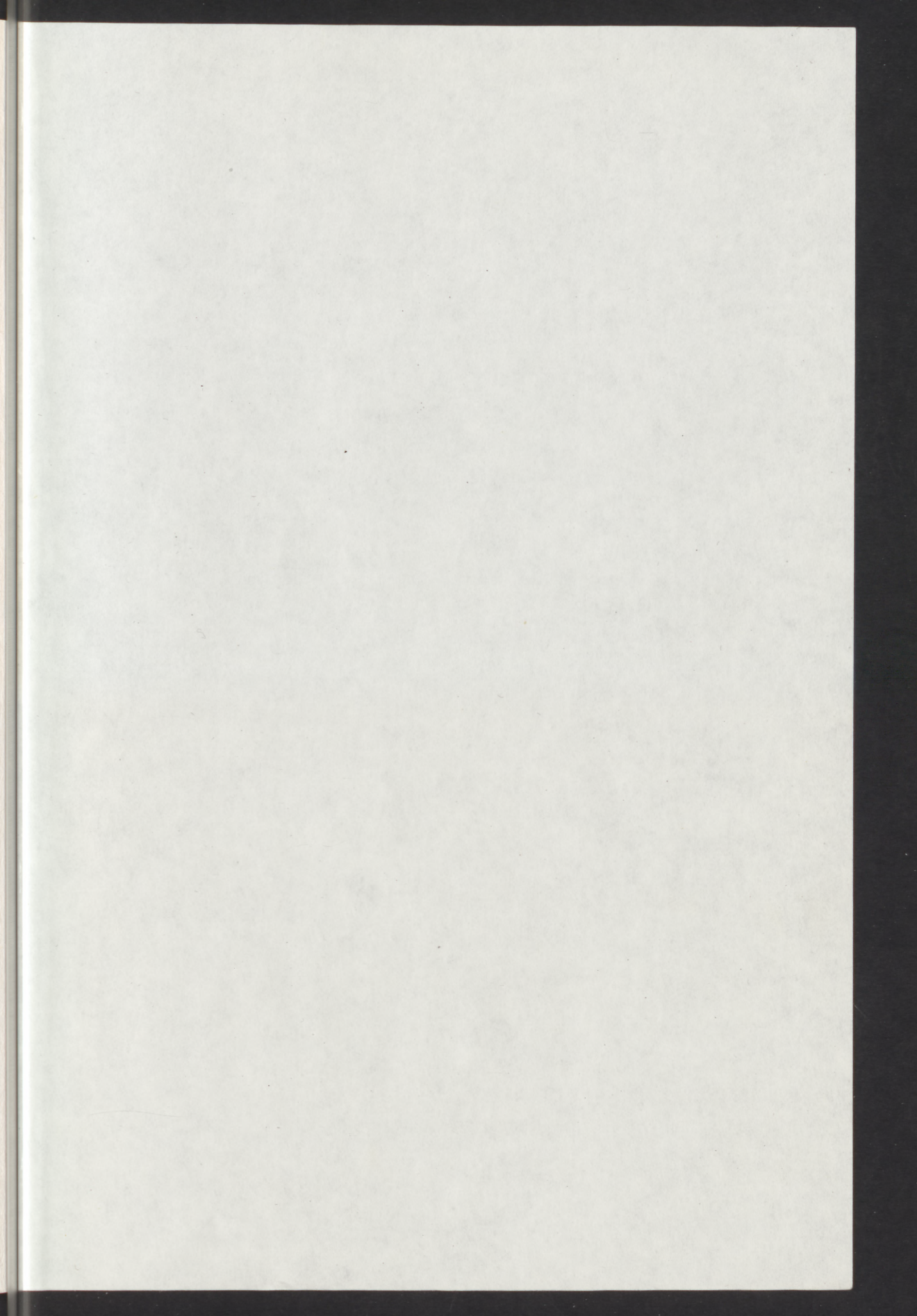
kúra

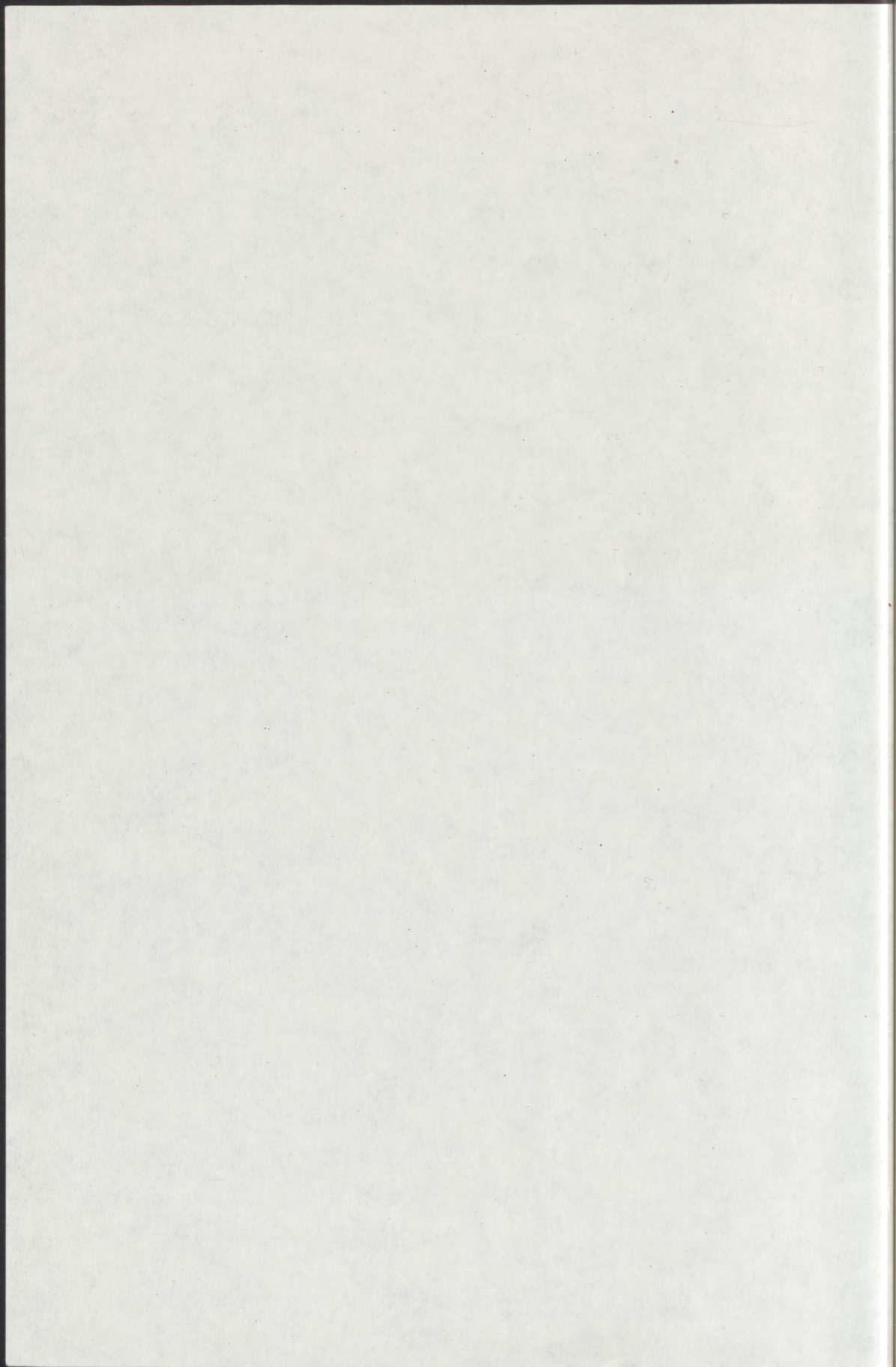


Notes

RECEIVED

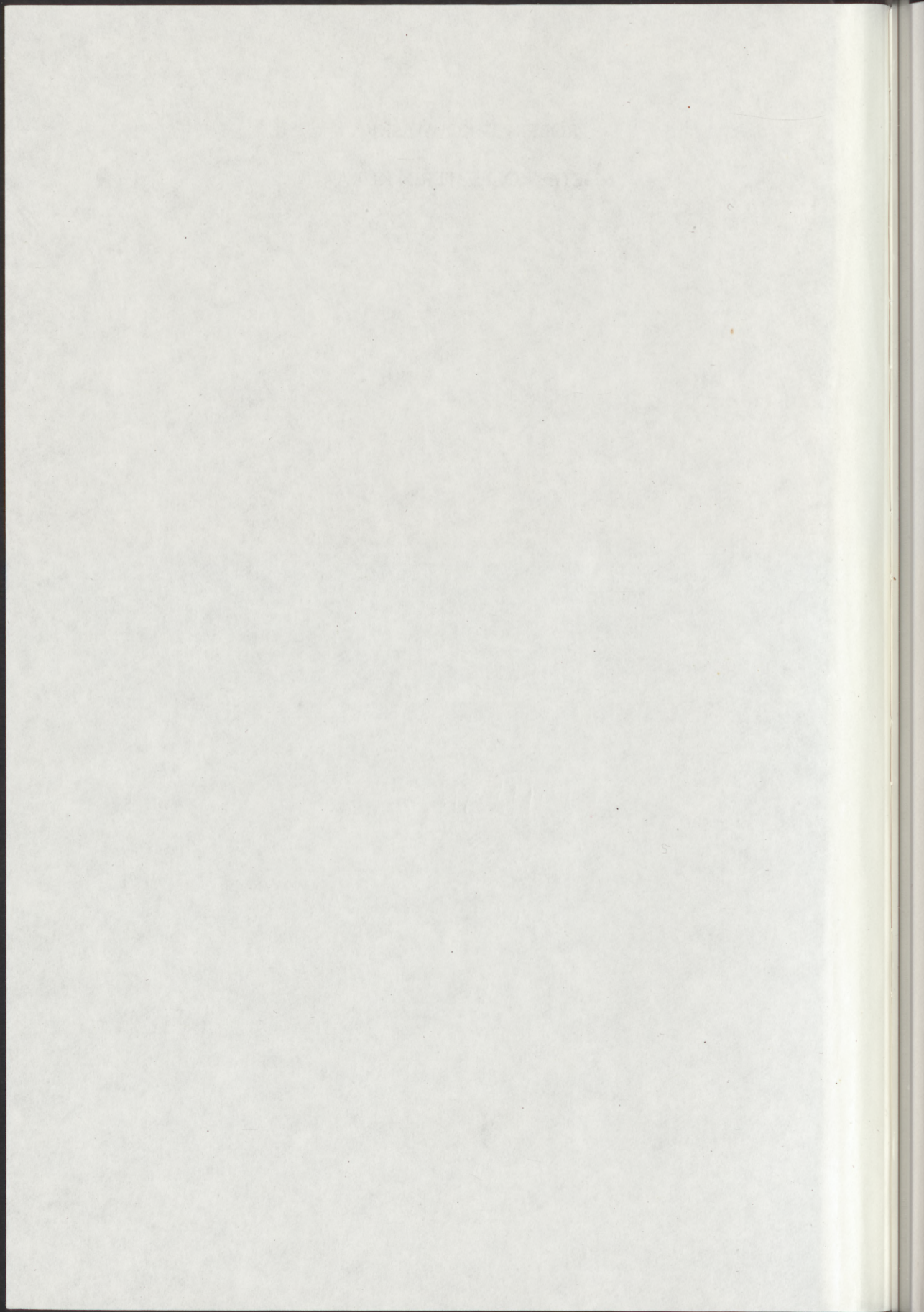
1900





ROBERT E. KOWALSKI

8 HETES KOLESZTERIN KÚRA



Robert E. Kowalski

8 HETES KOLESZTERIN KÚRA



A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Robert E. Kowalski: The 8-week Cholesterol Cure
Harper and Row, Publishers Inc., New York, 1987.

Fordította: Fenyvesi András, Kardos Krisztina
Szerkesztette: Gvordits Judit
Borítóterv: Kiss Ilona
A tipográfiát Mátray Mihály készítette

MC111057



1990

ISBN 963 7840 18 2

Törölve

ISBN. 963. 7840. 18. 2

© Robert E. Kowalski, 1987

Hungarian translation © Fenyvesi András, Kardos Krisztina 1990

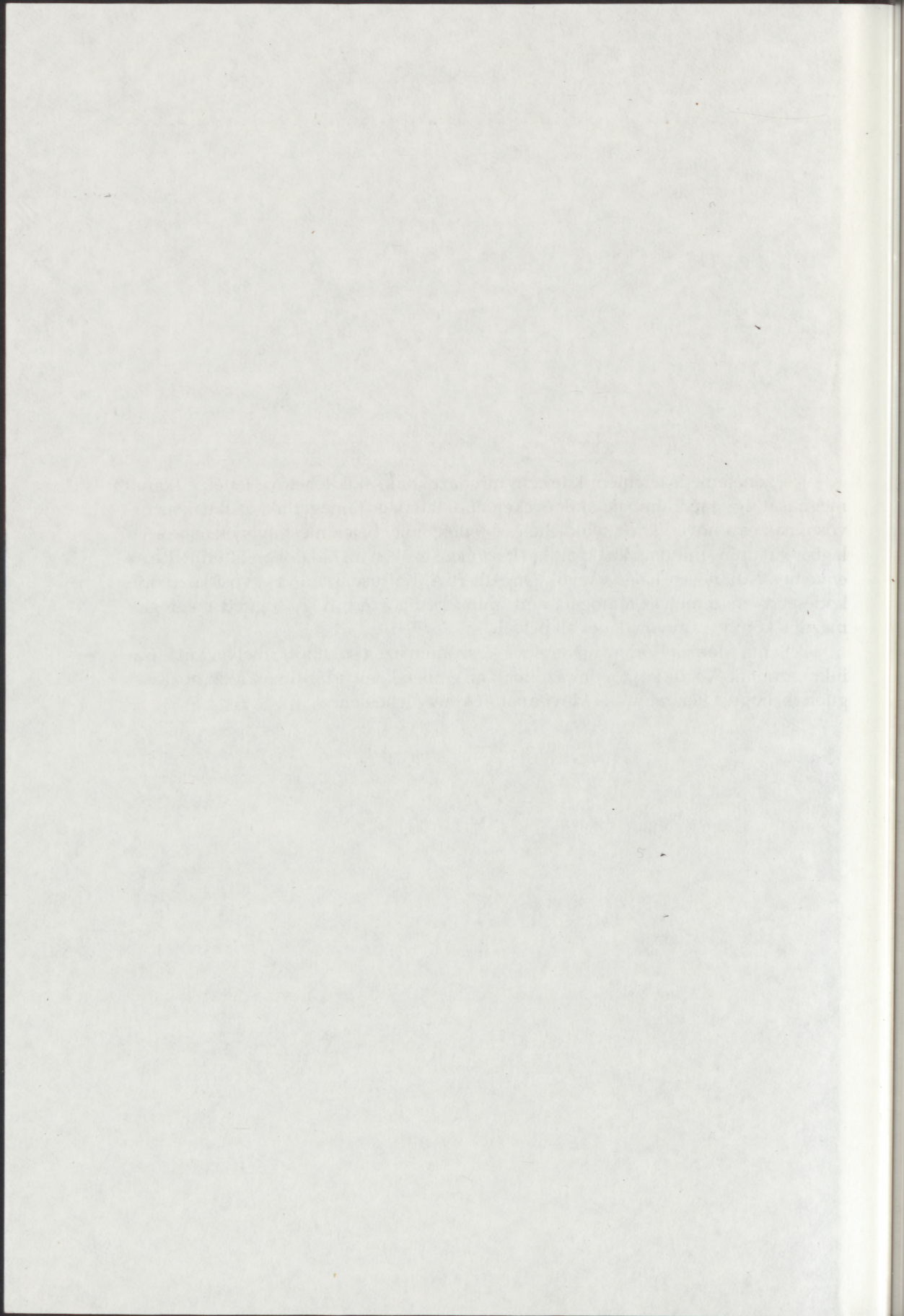
Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ	11
AZ ÚJ KIADÁS ELÉ	14
BEVEZETÉS	17
Amit kínálunk	17
Meglátni a jót a rosszban – önéletrajz betegségekkel	17
KOLESZTERIN: A VITA VÉGE	22
Étkezés és koszorúér-betegség	24
A koleszterin és a lipidek	29
Hol a határ?	30
Koleszterin: a végső döntés	33
Egy egészséges diéta választása	35
Hogyan olvassuk a táblázatokat?	37
EGY KIS SZÁMOLGATÁS	42
AMIT A KORPÁRÓL TUDNI KELL	54
Hogyan hat a muffin?	57
A zabkorpa egyéb előnyei	57
Az első falatok	59
A NIKOTINSAV CSODÁS TÖRTÉNETE	63
A nikotinsav hatásmódja	64
A nikotinsavval kapcsolatos kutatási eredmények	65
Hogyan szedjük a nikotinsavat?	69
A nikotinsav-tabletta új kiszerezése	70
Lehetséges mellékhatások	71
Ellenjavallatok	72
Biztonságos-e a nikotinsav?	73
A nikotinsav mint az egész módszer része	74
Néhány figyelmeztető szó	74
ÚJABB CSODÁK ÉS ÍNYCSIKLANDOZÓ ÍZEK	75
Néhány szó a nátriumról	81
A TESTSÚLYCSÖKKENÉS ELŐNYEI	84
FUTÁS AZ ÉLETÉRT	94
A STRESSZ-BOMBA HATÁSTALANÍTÁSA	97
EGÉSZSÉGÜNKRE!	103
VÁGJUNK BELE – FÁJDALOM NÉLKÜL	105
Fehérjék (proteinek)	106
Vitaminok	107
Ásványi anyagok	108
Zsírok	110
Szénhidrátok	111

Víz	111
Mit válasszunk az élelmiszerek közül?	112
BEVÁSÁRLÁS	116
Húsok	117
Tejtermékek	118
Zöldségek, gyümölcsök	119
Kenyérfélék	119
Egyéb élelmiszerek	120
Konyhafelszerelés	122
Étlapkészítés	123
A PUDING PRÓBÁJA	127
A vizsgálat alanyai	130
Mások	131
Nincs kifogás!	133
Néhány személyes beszámoló	135
HOLNAP, HOLNAPUTÁN ÉS AZUTÁN	141
A CSODATEVŐ MUFFINOKRÓL	143
Néhány szó a muffin-készítésről	143
ÍZLETES PULYKAFALATOK	151
Húsgombócok pulykából	153
Pulykaszelet	154
Pulykaszendvicsek	155
Mártások, szószok a pulykához	155
EZT NEVEZZÜK MEGVONÁSNAK?	158
Csodálatos tejturmixok – büntudat nélkül	159
Egytálételek	160
Zöldségek	161
Salátaöntetek	164
Édességek – amennyi csak belénk fér	166
Gyümölcsök	170
Reggeli	171
Húsételek reggelire	173
A tojás	174
Előételek	174
A keleti konyha	177
Az olasz konyha	180
Ismét néhány szó a marhahúsról...	181
Ételek a tenger gyümölcseiből	182
Kedvenc házi receptek	186
A KÖNYVBEN HASZNÁLT IDEGEN SZAVAK ÉS KIFEJEZÉSEK JEGYZÉKE	189

Köszönetemet szeretném kifejezni mindazoknak, akik lehetővé tették e könyv megírását. Így tanárainknak, akik éveken át oktattak és támogattak, azoknak az orvosoknak és a nővéreknek, akik lehetővé tették, hogy betekintést nyerjek ebbe a világba, valamint mindazoknak, akiknek az élete ezeken az oldalakon át érintette az enyémet. Különösen hálás vagyok Dr. Albert A. Kattusnak mind orvosi közreműködéséért és személyes támogatásáért, mind pedig azért, hogy segített megfogalmazni e könyv irányvonalát és alapelveit.

A Santa Monica Kórház nővéreinek köszönöm azt a sok időt, amelyet kutatásainkra szántak. Végül köszönöm azoknak az embereknek a bizalmát, akik hozzásegítettek, hogy a kéziratomból kinyomtatott könyv lehessen.



ELŐSZÓ

Dr. Albert A. Kattus a kaliforniai Santa Monica Kórház Kardiológiai Rehabilitációs Intézetének igazgatója, a Kaliforniai Egyetem Los Angeles-i Orvosi Fakultásának címzetes egyetemi tanára

A megelőzés gondolata először a múlt században hódított igazán teret az orvostudományban, amikor a baktériumok okozta fertőző betegségeken az emberiség lassan úrrá lett. Louis Pasteur tanításából megtudtuk, hogyan kell a tejben elpusztítani a tüdőbaj, a tífusz és más hasmenéses betegségek kórokozóit. A tisztított ivóvíz és a friss élelmiszerek, később az oltóanyagok, majd az antibiotikumok hozzásegítették az emberiséget ahhoz, hogy legyőzze az őt sújtó csapások egy részét, hogy szinte megszámlálhatatlan emberi életet mentsen meg.

A betegségek feletti győzelem egyik jó példája a szívbetegségek gyakoriságának csökkenése 1950 és 1980 között. Ez alatt az időszak alatt az Egyesült Államokban a szív- és érrendszeri betegségek okozta halálozás 40 százalékkal csökkent. Míg az évszázad első felében a fertőző betegségek álltak a halálozási statisztikák élén, második felében a szív, az agy és más szervek érelmeszesedése.

Az a tény, hogy az efféle betegségek miatti mortalitás 40 százalékkal csökkent, még távolról sem jelenti azt, hogy teljesen uraljuk azokat a folyamatokat, amelyek e betegségek kialakulásához vezetnek. Az az igazság, hogy a kardiovaszkuláris betegségek – melyek során a szív és más életfontosságú szervek artériái beszűkülnek, esetleg el is záródnak – ma is a halálozás legfőbb tényezői. Hogy e betegségeket valóban le tudjuk győzni, az szükséges, hogy mindenki megtegyen minden tőle telhetőt egy olyan életforma kialakításáért, amelyben az érelzáródások valószínűsége nagymértékben csökken.

Vizsgáljuk meg, mitől esett vissza 40 százalékkal a mortalitás 1950 és 1980 között. Ehhez nem kell mást tennünk, mint sorra venni azt, hogy mi történt ezekben az években. A szívbetegségek gyakorisága a háború utáni években tetőzött. Az amerikaiak előtt egy szebb jövő körvonalai kezdtek kirajzolódni. A leszerelt katonákról a társadalom igyekezett gondoskodni. Kiváló egészségügyi ellátásban részesültek, kedvező hiteleket kaptak, tanulhattak stb. Bármilyen meglepő, sokan kaptak szívinfarktust közülük. Azok, akik golyózáporokat, gránátzilánkokat és csatákat éltek túl, most szívbetegségben haltak meg.

Körülbelül ebben az időben hozta létre a kormány – felismerve felelősségét – a National Institute of Health-t, azt a szervezetet, amely az ivóvíz és az ételek tisztaságát, a betegségek elleni védőoltásokat és a gyógyszerellátást volt hivatva biztosítani. Amikor nyilvánvalóvá vált, hogy szív- és érrendszeri betegségek következtében többen halnak meg, mint bármilyen más ok miatt, létrehozták a National Heart, Blood and Lung Institute-ot. Ez egyetemeken és kutatóintézetekben tervezett és szervezett meg,

valamint anyagilag is támogatott orvosi kutatási programokat. Ezzel körülbelül egy időben az American Heart Association – magánadományok jóvoltából – olyan kiemelkedő tudósokat és tehetséges fiatal szakembereket kezdett támogatni, akik kardiológiai kutatásokkal foglalkoztak.

Mindezek hatására nagy erővel indult meg a kutatás. Megpróbálták tisztázni, hogy mely tényezők okozzák a szívbetegségeket, illetve hogy mit lehet tenni annak érdekében, hogy csökkentsék e betegségek előfordulását, melyek ráadásul sok ereje teljében lévő fiatal embert támadtak meg. Eme erőfeszítések eredményeképpen jöttek létre a kórházakban az intenzív osztályok, konstruálták meg a szívűtétekhez nélkülözhetetlen szív-tüdő pumpákat, fejlődött ki az újraélesztés technikája, találtak fel olyan gyógyszereket, melyek segítségével a szívritmust szabályozni tudják. Ez utóbbiak azért fontosak, mert a szívinfarktus során fellépő ritmuszavarok miatt a szív megállhat, azaz azonnali halál is bekövetkezhet. Ekkor hozták létre az elektromos ritmusszabályozókat – pacemakereket –, melyek többek között a túlságosan lassúvá vált szívűködés káros hatásait képesek kivédeni. E felfedezésekkel sok ember életét mentették meg, így a halálozási statisztikák is jelentősen javultak. Mindez persze elképzelhetetlenül sok pénzt emésztett fel, s közben arról a betegségről, amely az erek szűkületét okozza, alig tudtunk meg valamit. Az erek elzáródásának veszélye továbbra is ott leselkedett az emberiségre. Nem sikerült megtalálni azt a csodamódszert, mellyel az erek kitisztíthatók.

Az alapvető probléma az, hogy nem ismerjük azokat a kémiai folyamatokat, amelyek az arterioszklerotikus góccok kialakulásához vezetnek, s ily módon elősegítik az agytrombózis és a szívinfarktus kialakulását. Ha ezeket ismernénk, talán megelőzhető lenne a betegség kialakulása, hiszen magának a folyamatnak a beindulását is megakadályozhatnánk. Könnyebb is és olcsóbb is megelőzni egy olyan betegség kialakulását, amely akár meg is ölheti a beteget, de mindenképpen hosszú és drága kezelést tesz szükségessé.

Az ötvenes és hatvanas évek kutatásai alapozták meg az úgynevezett preventív kardiológia tudományát. A szívbetegségek valószínűségét legjobban jelző három rizikótényező felfedezése nyitotta meg az utat a megelőzés felé. E három tényező: a magas vérnyomás, a dohányzás és a vér emelkedett koleszterintartalma. Ha valakinek magas a koleszterinszintje és a vérnyomása, ráadásul még dohányzik is, akkor tízszer akkora esélye van arra, hogy szívinfarktust kap, mint annak, akinek normális a vérnyomása, nem magas a koleszterinszintje, és nem is dohányzik.

Az epidemiológusok a statisztikák áttanulmányozása után arra a következtetésre jutottak, hogy a szívbetegségek okozta halálozás arányában bekövetkezett számottevő csökkenés nem a jobb orvosi ellátás következménye. Sokkal lényegesebb, hogy a társadalom jelentős része egészségesebben él. Az emberek megismerték a rizikótényezőket, és igyekeznek mindent megtenni, hogy a jövőben ne forduljanak elő szívbetegségek.

Az USA-ban 1963 és 1977 között 30 százalékkal csökkent a dohányzás, azaz 40 millió amerikai hagyta abba a cigarettázást. Az utóbbi években az állati eredetű

zsiradék fogyasztása 47, a vajfogyasztás 33 százalékkal csökkent. Ezek az adatok is azt bizonyítják, hogy az emberek lépéseket tesznek egészségük javítása érdekében, és igyekezetüket siker koronázza.

A dohányzás abbahagyása csupán akarat kérdése. Ez igazán nem bonyolult: vagy dohányzik az ember, vagy nem.

A vérnyomás részben attól függ, hogy testsúlyunk milyen, mennyi nátriumot fogyasztunk, illetve ha szükséges, pontosan szedjük-e a vérnyomáscsökkentő gyógyszereket.

A vér koleszterinszintjének csökkentése a legnehezebb feladat. A test kémiai folyamataitól függ ugyanis, hogy mennyi koleszterin keletkezik a szervezetben. Az emberek egy részénél a vér koleszterintartalma pusztán azáltal csökkenthető, hogy kevesebb koleszterint fogyasztanak. Mások vérenek koleszterintartalma akkor is magas, ha szinte zsírmentesen étkeznek. Egyesek jól reagálnak a koleszterinszintet csökkentő gyógyszerek valamelyikére, mások nem. Az erek szűkülésének kialakulásában oly nagy szerepet játszó koleszterin szintjét lehet úgy csökkenteni, hogy az érfalban ne tudjon lerakódni, ugyanakkor be tudja tölteni azokat a biológiai feladatokat, melyek a sejtek falának kialakításában, a hormonok termelésében ráhárulnak. Korábban mindezt nem tudták elérni.

Robert Kowalski könyvében minden – a vér koleszterinszintjének csökkentését célzó – módszert megtalálhatnak. Amolyan „hogyan kell” könyvről van szó. Hogyan kell megkeresni azokat az ételeket, amelyekkel nem veszünk magunkhoz túl sok koleszterint? Milyen ételleket kell fogyasztanunk ahhoz, hogy koleszterinszintünk csökkenjen? Hogyan kell szedni azt a vitaminkészítményt, amely csökkenti a vér koleszterintartalmát?

A könyv részletesen elemzi a koleszterin kémiáját, s ezáltal is szolgálni igyekszik az érszűkület és érelzáródás gyakoriságának csökkentését, valamint az egészséges életmód terjesztését.

A szerző által ismertetett módszerrel számos, önként jelentkező betegnek sikerült koleszterinszintjét csökkentenie. Meglepő, de ezeknek az embereknek a vérében egyúttal emelkedett a HDL-koleszterin mennyisége, azé a koleszterinfrakcióé, amely megvéd a szívbetegségektől, ezáltal pedig tovább csökken a koszorúér-betegségek kialakulásának valószínűsége.

Kialakulásától kezdve nyomon követtem Robert Kowalski módszerét, s azt tapasztaltam, hogy alkalmazói zöménél jelentősen csökkent a betegség rizikója. Az eredmények azt mutatják, hogy az alacsony zsírtartalmú diéta, a zabkorpa és az egyik B-vitamin, a nikotinsav alkalmazása biztonságos és hatékony. Az itt ismertetendő módszer segítségével mindenki saját maga is csökkentheti vérenek koleszterintartalmát, ezzel pedig megelőzheti a koszorúér-betegség kialakulását.

AZ ÚJ KIADÁS ELÉ

Hat hónappal e könyv megjelenése után, 1987. október 5-én az amerikai kormány hús egészségügyi szervezettel összefogva harcot hirdetett a koleszterin ellen. Egy nagy nyilvánosságot kapott sajtókonferencián hozták nyilvánosságra állásfoglalásukat.

Egybehangzóan állították, hogy kortól és nemtől függetlenül a vér koleszterintartalmának soha nem lenne szabad meghaladnia a 200 mg/dl-es értéket. Ez lényegesen alacsonyabb, mint az a szint, amelyet korábban elfogadhatónak gondoltunk, és megfelel annak, amit könyvemben javasoltam.

Az emelkedett koleszterinszint felismerésének és kezelésének szükségességéről a sajtó közvetítette az első információkat mind a nagyközönségnek, mind az orvosi társadalomnak. A szakértői bizottságok szerint az érintettek első lépése a diéta kell legyen, ha pedig szükséges, gyógyszerekkel is lehet segíteni. A sajtótájékoztató után megjelent tanulmányok szerint a zabkorpa és a nikotinsav alkalmazása hatékonyan csökkenti a koleszterinszintet. Azt is mondhatnánk tehát, hogy az a gyakorlat, melyet e könyvben már korábban ismertettünk, széles nyilvánosságot kapott.

A könyv fogadtatása nagyon jó volt. Valahányszor megjelentem a televízió képernyőjén, vagy olyan rádióműsorban szerepeltem, melyben a hallgatók kérdéseket tehetek fel, a telefonvonalak szinte égtek. A műsorok készítőitől többször hallottam, hogy soha ennyi telefonhívást még nem kaptak. Amikor az NBC televíziós társaság egyik műsorában bemutatták a könyvet, és felajánlották a nézőknek, hogy kérésükre a program rövid összefoglalását postán elküldik nekik, 25 000 levelet kaptak, többet, mint korábban bármikor. Külön alkalmazottakat kellett felvenniük, hogy a leveleket megválaszolják.

Nyilvánvaló volt, hogy a nagyközönség gyakorlati tanácsokat vár, pontosan tudni akarja, hogyan lehet úrrá lenni azon a rizikófaktoron, mely olyan betegségekhez vezet, melyek végül is a lakosság felének halálát okozzák. A korábbi javaslatok és tanácsok nem sokat értek. Ez kiderült abból a több ezer levélből is, melyet a könyv megjelenése után kaptam.

Sokan számoltak be arról, hogy az utasításoknak megfelelően zsír- és koleszterinszegény ételeket ettek, s arra számítottak, hogy soha többé nem lesz bajuk a koleszterinnel. Legnagyobb megrökönyödésükre azonban vérvételi eredményeik mégis sokszor magasabb koleszterinszintet mutattak. Kétségbe esetten kellett tudomásul venniük, hogy orvosaik nincsenek egészen tisztában a magas koleszterinszint veszélyeivel. De végre megnyugodhattak, amikor az e könyvben ismertetett szabályok betartásával koleszterinszintjük a biztonsági határ alá esett, és ezzel megszabadultak a koszorúér-betegségek legfontosabb rizikótényezőjétől.

A könyv hónapokon keresztül vezette a népszerűségi listákat. Nemcsak a nagyközönség, de az orvosok reakciója is igen kedvező volt. A legtöbb orvos és

egészségügyi szakember a koleszterin elleni harc jelentős állomásának tartotta azt. Sokan nekem is beszámoltak arról, hogyan használják a könyvet és utasításait maguk és betegeik javára. A korábbinál jóval hatékonyabban tudtak dolgozni, a könyv szerint írták fel a gyógyszereket, örülhettek betegeik javuló állapotának, és válaszolni tudtak kérdéseikre.

Természetesen olyanok is akadtak, akik nem mindenben értettek egyet a könyvben írottakkal. Egyesek azt kifogásolták, amit a nikotinsav használatáról írtam, mondván, hogy ilyenformán orvosi felügyelet nélkül kellene az embereknek nagy adagban szedniük a gyógyszert. Nem vették észre, hogy magam is hangsúlyoztam: csak a leghelyesebb orvosi ellenőrzés mellett lehet szedni a vitamint. Erről majd bővebben olvashatnak a nikotinsavról írott, teljesen átdolgozott fejezetben. Itt is meg kell azonban jegyezni, hogy a koleszterincsökkentő programot senkinek sem szabad orvosi felügyelet nélkül alkalmaznia. Hogy mást már ne is említsek: legalább a program kezdetén és végén szükség van vérvizsgálatra. Ez még a nikotinsavat nem szedők esetében is igaz.

A könyv első megjelenése óta számos tudományos eredmény látott napvilágot. A fejlődés ezen a területen óriási! A mostani kiadásba igyekeztem mindazt belefoglalni, amire azóta fény derült. Munkámat sok nő is elolvasta. A koleszterinnel és szívbetegségekkel kapcsolatos tudományos kutatások elsősorban a férfiakra összpontosították a figyelmet, ez azonban nem jelenti azt, hogy koszorúér-betegségben nem betegedhetnek meg nők is. Könyvem első közzététele után egy, a New England Journal of Medicine hasábjain megjelent tanulmány rávilágított a menopauza és a koronária-betegség rizikója közti összefüggésre. A szívinfarktusban megbetegedett nők száma folyamatosan növekszik. A rizikó – különösen a menstruáció elmaradása után – nők esetében alig különbözik a férfiakétól.

A második fejezetben erről még bővebben olvashatnak majd. Igyekeztem tehát felhasználni a legújabb kutatási eredményeket, így többek közt megismertetni az olvasókkal, melyek azok az ételek, amelyekről a legutóbbi időkben derült ki, hogy kedvezően befolyásolják a vér koleszterintartalmát stb. Ezt és még sok más apróságot is megváltoztattam az első kiadás óta.

Egy 1987-ben végzett felmérés során kétszáz tudóst és orvost kérdeztek meg arról, hogy az ezredfordulón mi lesz a nyugati világ első számú egészségügyi problémája. Szinte egyöntetűen a szív- és érrendszeri betegségeket említették. Bizakodásuknak adtak hangot az orvostudomány és a műtéti technikák fejlődését illetően, ugyanakkor felismerték, hogy az emberek felvilágosítása igen fontos kérdés: életmódbeli változtatások is szükségesek ahhoz, hogy a szívbetegségek rizikója csökkenthető legyen.

Az önök egészsége önöktől is függ! Sorsa alakításáért mindenki felelős! E könyv segítségével jó irányba indulhatnak el. Őszintén remélem, hogy módszerem követésével mindenki csökkenteni tudja majd a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját. Nem lehetetlen!

Mielőtt elkezdené akár ezt, akár egy másik diétát, konzultáljon orvosával, hogy biztos lehessen abban, hogy a választott a legmegfelelőbb módszer az ön számára!

A könyvben található információk a szerző tapasztalatait foglalják össze, és nem helyettesíthetik az orvosi tanácsokat.

Kérdéseivel, panaszával – legyen az általános vagy speciális – az orvosához kell fordulnia!

BEVEZETÉS

AMIT KÍNÁLUNK

Amikor kezükbe veszik ezt a könyvet, már meg is tették az első lépést afelé, hogy az eddiginél sokkal egészségesebben éljenek. Az itt vázolt módszerrel új életmódot alakíthatnak ki, s ez számtalan előnyel jár. Gondolják csak el:

– Tartani tudják majd testsúlyukat, s közben sok mindent ehetnek, és nem fogják azt érezni, hogy le kell mondaniuk a finomságok javáról.

– Számúzik életükből a szívbetegségek egyik legfőbb rizikótényezőjét. Koleszterinszintjük rohamosan csökkenni fog, s közben nem kell sem koplalniuk, sem igazi gyógyszereket szedniük.

– Életkilátásaik jelentősen javulni fognak. Az örök fiatalság forrása csak a mesékben létezik, az előbbi ígéret azonban tényeken alapul.

Programunkban a legmeglepőbb az, hogy nagyon könnyű betartani utasításait. Ez a módszer mindenre igent mond, nem pedig tilt. Kedvükre ehetnek, biztosan tudva, hogy nem fognak meghízni. Igen, járhatnak akár vendéglőbe is – családjuk vagy barátaik társaságában –, élvezhetik az ínycsiklandozó falatokat. Ki akarna remeteként élni, miközben zajlik az élet?

Újból csinosak lesznek, és közérzetük is javulni fog. Ugye régóta szeretnének megszabadulni fölösleges kilóiktól?! Most lehetőségük nyílik arra, hogy úgy fogyjanak le, hogy közben megőrizzék vitalitásukat és életkedvüket. Reggelenként úgy érzik majd, hogy szembenézhetnek az elkövetkező nap minden kihívásával. Legendák szólnak azokról, akik az örök ifjúság forrását keresték, és ez természetes, hiszen szinte mindenki sokáig szeretne élni. A biológiai könyvek szerint az emberi élet felső határa legalább száz év kellene legyen, a Biblia szerint csupán hetven esztendő, sokan azonban ezt a kort sem érik meg.

Mindazonáltal a tudománynak megvannak a módszerei az élet meghosszabbítására. Itt az alkalom, hogy kihasználjuk ezeket. Azt persze senki sem tudhatja, hogy holnap nem üti-e el valamelyikünket a villamos, vagy nem csapja-e agyon a villám. Kizárhatjuk azonban életünkből a szív- és más, az életet megrövidítő betegségek kockázatát – ez az, amit könyvünk kínál. Az elkövetkező fejezetekből megtanulhatják, hogyan táplálkozzanak módszerünk szerint.

MEGLÁTNI A JÓT A ROSSZBAN – ÖNÉLETRAJZ BETEGSÉGEKKEL

Negyvenegy éves koromban egy szívinfarktus és két koszorúér műtét állt már mögöttem. Éveken keresztül nem törődtem a betegséggemmel, aztán hirtelen ráébredtem, hogy tennem kell valamit. Különböző kezeléseket és más, nem orvosi gyógy módok után kutatva sikerült kialakítanom egy merőben új életformát, és ennek

köszönhetően remélhetem, hogy még hosszú évekig élvezhetem az élet minden örömét. Rájöttem, hogy minden rosszban van valami jó – ezt a felismerést szeretném most megosztani önökkel. Őszintén bízom abban, hogy követik majd tanácsaimat, s azok hasznukra válnak. Mielőtt ismertetném magát a programot, illetve azt, hogy ezáltal hogyan fordulhat jobbra az életük, szeretnék bemutatkozni, s egy kicsit részletesebben elmondani azt, ami velem megesett.

Az utóbbi néhány évben orvosi könyvek írásával foglalkozom. Iowa állam egyetemén szereztem diplomát mint tudományos újságíró, és közben az orvosi élet területén folytattam tanulmányokat. Majd a gyógyszeriparban, egy orvosi egyesületnél és az élelmiszeriparban dolgoztam. Végül 1980-ban szabadúszó orvosi író lettem. Miközben az egészségről írtam, nem vettem tudomásul, hogy a sajátom gyors ütemben romlik.

Családomban halmozottan fordult elő szívbetegség. Apám 1969-ben halt meg szívinfarktusban. Huszonkilenc éves koromban egy orvoskongresszuson végzett ingyenes vérvizsgálat során derült ki, hogy a koleszterinszintem 250 mg/dl (milligramm/deciliter). Amerikában a felnőtt lakosságnál 210 mg/dl az átlag, s a szakértők a 200 mg/dl alatti értékeket tartják normálisnak. Én azonban nem törődtem a lelettel.

1978. május 30-án kaptam először szívinfarktust. Az ezt követő vizsgálatok kimutatták, hogy a koszorúerek jelentősen beszűkültek, a helyzet megérett a koronária-bypass műtétre. Ennek során három eret kellett átültetni.

Még ekkor sem hittem el, hogy baj van. A barátaimnak is mondogattam, hogy minden rendben van, hogy az új erek olyan érintetlenek, mint egy csecsemőé. Szinte semmit sem tettem annak érdekében, hogy megállítsam vagy legalábbis lassítsam azt a folyamatot, ami az előző infarktushoz vezetett.

Az orvosok figyelmeztettek, hogy vigyázzak a zsírral és a koleszterinnel, de amikor szót fogadtam, és követtem az American Heart Association akkori irányelveit, vérem koleszterintartalma alig csökkent. Elhittem magammal, hogy az egész koleszterinelmélet zavaros, és nem is biztos, hogy a koleszterinnek hatása van a szívbetegségek kialakulására. Így aztán többé nem mentem orvoshoz, és a következő hat évet boldog tudatlanságban töltöttem.

Akkor jött a hideg zuhany. A szokásos évi terheléses EKG vizsgálat után a kardiológus közölte, hogy az eredmény nem sok alapot ad bizakodásra. Hogyhogy? – kérdeztem. Rendszeresen, heti három-öt alkalommal jártam uszodába, kilométereket úsztam, és nem dohányoztam. Ennek ellenére az orvos újabb érfestést javasolt.

Mint az egyszeri lovászfíú, aki akkor csukta be az istálló ajtaját, amikor a ló már kiszaladt, én is ekkor jöttem rá, hogy milyen fontos lett volna a diéta. Mégis csak lehet valami igazság a koleszterin-elméletben. A koleszterinszintem ekkor igen magas, 284 mg/dl volt.

A következő két hónapban nagyon szigorú zsír- és koleszterinszegény diétát tartottam. Az American Heart Association büszke lehetett volna rám. S bár étrendemből kiiktattam a tojássárgáját, mindenféle vörös húst, gyakorlatilag minden saj-

tot (és még sok minden mást, amit szerettem), koleszterinszintem csak tizenhárommal csökkent. Ez enyhén szólva elkészerített.

A pontot az i-re az érfestés eredménye tette fel. Eszerint újabb, ezúttal négyeret érintő koszorúér-átültetésre volt szükség. Ezzel a sebész is egyetértett, de nem biztatott semmi jóval. Közölte, hogy az ilyen ismételt műtétek halálozási aránya öt-hat százalék. Hazamentem, és úgy sírtam, mint egy gyerek.

Annyira szerettem élni! Kicsi gyerekeim voltak, akiket imádtam, és akiknek még szükségük volt rám; abban az időben Jenny három-, Ross hatéves volt. Soha előtte nem ragaszkodtam annyira az élethez, mint éppen akkor.

Nos, a műtét nagyon jól sikerült. Nem estem bele abba a bizonyos öt százalékba, sőt sokkal könnyebben vészeltam át, mint az első operációt. Gyógyulásom gyors volt és látványos, s néhány héttel később már újra az írógépet vertem.

Ezúttal azonban tényleg elhatároztam, hogy változtatni fogok életmódomon. Csinálnom kellett valamit ezzel a koleszterin-üggyel. Tisztában voltam azzal, hogy esetemben ez az a rizikótényező, amelytől meg kell szabadulnom. Nem tudtam azonban, hogy hogyan. A diétának eddig nem sok eredményét láttam. A szakirodalomból tudtam, hogy vannak olyan emberek – mint én is –, akiknek a szervezete nem képes rendesen feldolgozni a koleszterint. Elég egy apró kilengés, és a koleszterinszint újra az egekbe emelkedik. Két lehetőség közül választhattam, de semelyik sem vonzott.

Az egyik a Pritikin-program volt. Elolvastam Nathan Pritikin könyveit, mert hallottam azokról az eredményekről, amelyeket követői értek el, ha szentírászerűen betartották az általa leírt szigorú utasításokat. Bár nagyon tisztelem ezt a fajta hozzáállást, és személy szerint Pritikint is, tudtam, hogy ezt a lemondásokon alapuló életformát nem nekem találták ki.

Imádtam például vendéglőkben enni, Pritikin tiltotta. Szerettem az ételek változatosságát, ő viszont azt tanácsolta, szigorúan csak főtt rizst és párolt zöldségeket egyek. A vendéglői étkezésről szóló fejezetben ezt írja: „Otthontól távol szinte lehetetlen ellenállni az ételek csábításának, de hatékonyan lehet ellene küzdeni. A terrornak ezzel a formájával találkozva sok ember egyszerűen feladja a harcot. Ezért ne szokjunk hozzá ahhoz, hogy túl gyakran vendéglőben együnk! Fárasztó dolog állandóan jó képet vágni, amikor ellenségeink körülöttünk mindenféle finomságot rendelnek.”

Amikor idáig jutottam a könyvben, elment a kedvem az egészszről. Életem egyik legnagyobb öröme volt eddig, hogy az ország legkülönbözőbb éttermeiben fenséges ételek egész sorát próbáltam végig. Mégis szívesen felhagytam volna vele, és felvettem volna a harcot, ha tudom, hogy ettől a koleszterinszintem alacsonyabb lesz.

A másik alternatíva valamelyik hatékonynak mondott koleszterincsökkentő gyógyszer lett volna. De gondolják csak végig, milyen változásokat jelentene ez az életünkben. Először is csillagászati az ára. Az egyik leggyakrabban használt szernek, a kolesztiraminnak egyhavi adagja több mint 100 dollár. Volna néhány ötletem ennek az évi 1200 dollárnak a kellemesebb elköltésére is! Másodszor: nem elég a

gyógyszert megvenni, be is kell szedni. Én pedig gyerekkoromban sem szerettem a gyógyszereket. Most még kevésbé szeretem. Ez a gyógyszer ráadásul olyan volt, mintha egy horrorfilmben találták volna ki. Olyan, mint a kis zacskókba csomagolt durva homok. A port elkeverjük egy pohár gyümölcslében vagy vízben, és egy mozdulattal felhajjuk, mielőtt leülepedne. Mindezt naponta négyszer. És ez csak a kezdet. A gyógyszerismertető cédulát olvasgatva megtudtam, hogy a leggyakoribb mellékhatás a székrekedés. De jelentkezhetnek „hasi panaszok, felfúvódás, hányinger, hányás, hasmenés, gyomorégés, étvágytalanság, emésztési panaszok és zsírszékelés” is. Az utóbbi azt jelenti, hogy a széklet konzisztenciája zsírszerűvé válik, mivel a gyógyszer fő hatása az, hogy az emésztőrendszeren végighaladva megkötí a zsírokat, és azok a széklettel kiürülnek. Nem túl vonzó lehetőségek. Mit tehettem ezek után?

Munkám természeténél fogva könnyedén hozzájuthattam az orvosi szakirodalomhoz. Soha előtte nem dolgoztam még ilyen szorgalmasan, s a jutalom nem maradt el. Végül rátaláltam a járható útra. Az embernek három ok miatt lehet magas a koleszterinszintje. Először is azért, mert étrendje túl sok zsiradékot és koleszterint tartalmaz, s szervezete ezt nem tudja feldolgozni. Másodszor azért, mert nem ürít elegendő mennyiségű koleszterint az epesavakkal a bélbe, s végül harmadszor azért, mert a máj túl sok koleszterint termel. Ha a hármat összeadjuk, elképzelhetjük, hogy a koleszterinszint milyen magas lehet. Innentől kezdve logikusnak látszott, hogy a probléma mindhárom oldalát meg kell vizsgálnom.

Bizonyára hallottak már arról, hogy néha az egész több, mint alkotórészeinek összege. A koleszterinszint csökkentésének három különböző módjáról olvastam. Mindegyik valamennyire hatékonynak bizonyult, azonban egyik sem oldotta meg teljesen a problémát. Feltevésem az volt, hogy ha a három módszert ötvözöm, akkor elérem az áhított célt.

Hurrá!

Koleszterinszintem mindössze nyolc hét alatt a vészesen magas 284 mg/dl-ről a megnyugtatóan biztonságos 169-re esett vissza! Az orvosok és az ápolónők nagyon elégedettek voltak. Ilyen rövid idő alatt ilyen komoly eredményt – különösen gyógyszer, illetve nagyon szigorú diéta nélkül – még soha nem láttak. Úgy látszott, a kezemben van a keresett megoldás: gabonapehelyből álló reggelinek, vitaminoknak és egy ésszerű és egészséges diétának a kombinációja, némi testmozgással kiegészítve. A legjobb az egészben, hogy nincs a világon senki, aki ne tudná követni ezeket a tanácsokat. Nincsenek betarthatatlan étrendi megszorítások. Nincsenek kellemetlen gyógyszerek. Nincsenek emberfeletti sportolói követelmények.

Ezek után kardiológussal együttműködve összeállítottunk egy vizsgálati tervet, hogy kiderítsük, módszeremmel mások is hasonlóan jó eredményeket érhetnek-e el. Mint az egyik későbbi fejezetben látni fogják, az eredmények nagyon meggyőzőek voltak. Mondanom sem kell, el voltam ragadtatva. Azzal, hogy szintem 169 mg/dl lett, megszabadultam az egészségemre leselkedő egyik legfőbb veszélytől. Nem kellett többé félnem attól, hogy ereim újra elzáródnak.

Emellett voltak más eredmények is, amelyekre pedig nem is számítottam. Műtetem kapcsán körülbelül hat kilót fogytam, sejtettem azonban, hogy úgylis visszahízom, ha visszatér az étvágyam, és elkezdek rendszeresen enni.

Az étvágyam megjavult, mindennap hatalmas adagokat ettem, testsúlyom mégsem változott. Még többet kezdtem enni, s még mindig nem híztam. Úgy látszott, hogy módszeremnek ráadásul speciális testsúlycsökkentő hatása is van.

Amint mélyebbre ástam a szakirodalomban, rájöttem, hogy mindennek tudományos magyarázata van. A programhoz hozzátartozik, hogy sok korpát kell fogyasztani, amelyet különböző ételekhez adhatunk hozzá, avagy korpapogácsát, muffint süthetünk belőle. Ez a gabonaféle nemcsak kisépri a zsírokat és a koleszterint az emésztőrendszerből, hanem kifejezett teltségérzést okoz, amely sokkal kellemesebb, mint némelyik divatos fogyasztótabletta hatása: a felfújódás. Étkezések között egyszerűen nem éhes az ember, és nem nassol. A tudomány ezt úgy hívja: „jóllakottság” – szerintem csodálatos érzés!

És még mindig maradtak jó híreim! Korábbi étkezési szokásaim mellett gyakran kellett gyomorégés elleni szerekkel szednem. Az új módszer segítségével ezeket a savkötő tablettákat is kidobhattam vagy odaadhattam azoknak a barátaimnak, akik még nem az én módszerem szerint étkeztek.

Ha már a barátoknál tartunk: mindannyian tudjuk, hogy az emberek mennyire sajnálják azt, akinek diétázni kell. Azt gondolják, hogy nincs semmi öröm az életben, állandóan nélkülözni kénytelen, mindig éhes. Az én barátaim azonban, azok is, akiknek nem kell vigyázniuk a vonalaikra, lelkesen érdeklődtek módszerem iránt, recepteket kértek tőlem, és megkóstolták muffinjaimat. Élő példája vagyok annak, hogy diéta mellett is érezheti magát az ember nagyon jól.

S végül a hosszú életről. Az igazat megvallva soha nem gondoltam, hogy szép kort élhetek meg. Apám – és családom több tagja is – fiatalon halt meg, úgy véltem tehát, ez örökségem része. Most pedig vérem koleszterintartalma csökken, vérnyomásom normális, testsúlyom tökéletes, és hosszú élet áll előttem.

Ez a program nem csupán véd a szívinfarktus ellen – több annál. A következő fejezetekben ismertetem, hogy mit tudtak meg az orvosok a hosszú életről, majd bemutatom, hogyan segíti hozzá önöket is ehhez módszerem.

Olvassák el a könyvet, kövessék tanácsait, és induljanak el a hosszú és egészséges élet felé vezető úton! Az emberek soha nem kaptak még ehhez hasonló lehetőséget! Ez valóban új és forradalmi jelentőségű dolog.

Sok szerencsét és jó egészséget!

1

KOLESZTERIN: A VITA VÉGE

Fura módon az utóbbi húsz esztendőben a koleszterinnel többször is „testközelbe kerültem”.

Először az egyetemen hallottam róla, amikor a professzor – éppúgy, mint minden más anyagról – elmondta róla a tudnivalókat. A koleszterin – szólt előadása – szerves vegyület az alkoholok családjában. Úgy néz ki, és olyan a tapintata, mint a puha fagyúnak. A koleszterin az élethez nélkülözhetetlen szterinek egyike a szervezetben. Ételeinkkel, elsősorban az állati eredetű táplálékokkal kerül a szervezetbe, de a máj is termeli. Ha szervezetünknek nem állna rendelkezésére koleszterin az életfontosságú hormonok és más anyagcseretermékek előállításához, akkor az élet nem is volna lehetséges. Másrészt viszont, ha túl sok van belőle, akkor lerakódik az erek falában, s ez érlemeszesedéshez vezet.

A tudósok régen észrevették, hogy olyan kultúrákban, ahol az emberek kevés telített zsírt és koleszterint fogyasztanak, a szívbetegségek ritkábban fordulnak elő. De vajon tényleg a koleszterin okozza a szívbetegséget, vagy ismét csak a modern élet egyik olyan tényezőjéről van szó, amelyet az emberiség valamiért felelőssé tesz? Nos, így kezdődött az a vita, amelyről étkezés és szív címszó alatt oly sok éven át hallhattunk.

Egyszer tanítási szünetben hazautaztam, és apám azzal fogadott, hogy orvosa szerint túl magas vérének a koleszterintartalma, s azt tanácsolta, hogy kerüljön bizonyos ételeket, amelyekben sok a koleszterin. Persze 1965-ben még keveset tudtunk a diétáról. Többször beszéltem apámmal a koleszterinről. Mondtam neki, hogy az eszkimók sok bálnaszírt esznek, és nem kapnak szívinfarktust. Akkoriban azonban mindez még nem volt bizonyított. A biztonság kedvéért apám nem evett több osztrigát, erről ugyanis akkor azt állították, hogy sok koleszterint tartalmaz. Halat gyakran fogyasztott, de azt is inkább csak azért, mert jobban szerette, mint a sülteket. S miután az orvosi javallat erről nem szólt, bőven evett sajtot, teljes tejet ivott, és persze koleszterinjé egy fikarcnyit sem változott. Aztán 1969-ben értesítést kaptam, hogy súlyos koszorúér-trombózisban meghalt. Vajon a koleszterintől? Nos, apámnak a vérnyomása is nagyon magas volt, és halála évében komoly stresszha-

tások érték. Ráadásul a családban is gyakori volt a szívbetegség. Akkor, mindent összevetve, arra gondoltam, sajnálom őt azért, hogy nem evett osztrigát.

Két évvel később Chicagóban dolgoztam egy orvosi egyesületnél, és részt vettem egy kongresszuson, ahol bemutattak egy új, számítógépes vérvizsgáló berendezést. A kongresszus minden résztvevője ingyen megvizsgáltathatta magát. Eredményeim mind normálisak voltak, de a koleszterin kicsit magasnak bizonyult. Az egyesület egyik orvosának az volt a véleménye, hogy a kétszázötvenes érték az én koromban – 29 éves voltam – nagyon magas.

Nem törődtem vele, továbbra is a tipikus amerikaiak módján étkeztem, ugyanúgy, mint azelőtt. Elhitettem magammal, hogy nincs rá semmi bizonyíték, hogy diétával le lehet csökkenteni a koleszterint.

1973-ban a Nemzeti Tejipari Tanácshoz kerültem mint tudományos publicista. A következő hét év során kommunikációs igazgató lettem, és mint ilyen, több kampány szervezésének részese voltam. Ezek célja az volt, hogy javítsanak az emberek étkezési szokásain, illetve, hogy több tejtermék fogyasztására ösztönözzenek azáltal, hogy hangsúlyozzák a tejtermékek nagy kalciumtartalmát.

E hét év alatt nagyon sokat olvastam a koleszterin-problémáról, és csaknem minden kutatóval találkoztam, aki a kérdéssel foglalkozott. A tejfélék nagy koleszterintartalmáról mind több szó esett. Magam mégis egyfolytában azon igyekeztem, hogy elhárítsam az efféle támadásokat. És bár tudtam, hogy az én koleszterinem is magas, még mindig úgy éreztem, hogy nincs bizonyíték arra, hogy a táplálkozás befolyásolja a vér koleszterinszintjét, így arra sincs szükség, hogy az egész nemzet étkezési szokásainak megváltoztatását szorgalmazzam. A már korábban említett el-lentmondás nyilvánvaló, s tág teret nyitott a vitáknak.

Azokban az időkben rengeteg kutató – de én magam is – azt hirdettük, hogy az étkezési szokások megváltoztatásával nem lehet a koleszterinszintet csökkenteni. Először is azoknak, akik új táplálkozási szokásokat vettek föl, a koleszterinjük alig változott. Másrészt akkoriban az amerikai lakosság vérében a koleszterin mennyisége száz köbcentiméter vérben átlagosan 200–250 milligramm között volt. Ha pedig ennyi az átlag, akkor ez normálisnak tekinthető, és semmi szükség arra, hogy megpróbáljuk befolyásolni. Harmadrészt megfigyelték, hogy azok, akiknek alacsony a koleszterinjé, bátran ehetnek sok koleszterint, a vérükben mégsem fog emelkedni annak mennyisége. A rendelkezésre álló adatok tanulmányozása után még az American Medical Association is arra a következtetésre jutott, hogy szükségtelen a népesség étkezési szokásainak megváltoztatását kezdeményezni. Számítalan más orvosi és tudományos egyesület egyetértett ezzel.

1978-ban, a harmincötödik születésnapom után szívinfarktust kaptam. Miután rendbe jöttem, az orvosok háromszoros bypass műtétet javasoltak. Ez azt jelenti, hogy a szívemet tápláló három artéria elzáródott, és az elzáródást a combból vett kis vénadarabokkal megkerülve kellett áthidalni.

Persze megint vettek vért. Mi tagadás, a koleszterinem most is magas volt. De még a műtét után sem változtattam táplálkozásomon. Megkérdézhetik, miért.

A válasz nagyon egyszerű, vagy legalábbis nekem akkor annak látszott. Ha próbáltam visszafogni magam, és nem ettem vajat, sülteket meg hasonló ételeket, nem ittam teljes tejet, az eredmények oly jelentéktelenek maradtak, hogy elkönyveltem magam azon szerencsétlenek egyikének, akik az ilyen diétára nem nagyon reagálnak. Azt hittem, a szervezetem erre a koleszterinszintre állt be, függetlenül attól, hogy mennyi koleszterint eszem. Úgy gondoltam, hogy a műtét során rendbe tették a ketyegőmet, és most már nem lehet semmi baj. Hat évvel később volt a második, ez alkalommal négyszeres bypass műtétem. Negyvenegy évesen. Nem olyan eredmény, amivel dicsekedni lehet, és főképp nem sok jóval kecsegtet a jövőt illetően.

Itt volt hát az idő, hogy korábbi álláspontomat felülvizsgáljam. A diéta azonban most sem látszott alkalmasnak arra, hogy esetemet megoldja. A műtét előtt a koleszterinem 284 mg/dl volt. A következő két hónapban elég kemény diétával is csak 271-re esett vissza. Ez alatt az idő alatt csak sovány tejet ittam, nem ettem vaját és vörös húsokat, a tojást pedig igyekeztem teljesen elfelejtani.

Ugyanakkor egyre biztosabbá vált, hogy a koleszterin a szívbetegségek egyik fő rizikótényezője. 1984-ben még a Time magazin is vezércikkben foglalkozott velem, s a címlapon egy szokványos szalonás-tojásos amerikai reggeli volt látható, a tányér pedig fenyegető arcot formált. Többé nem kétséges, állította a cikk, a szívbetegségek kockázatának csökkentéséhez a koleszterint is csökkenteni kell. Hosszú évek felmérései után jelent meg a tudományos közvélemény állásfoglalása. Vitathatatlanul csökkenteni kell a koleszterint ahhoz, hogy a szívbetegségek előfordulása ritkuljon.

Számomra elég későn született meg a tudományos szakvéleményt összefoglaló tanulmány arról, hogy mi is a koleszterin és a szívbetegség, illetve hogy mit lehet tenni. Nagyon a húsomba vágott, amit olvastam. Most pedig szeretném, ha megismerkednének a szakirodalomban felsorakoztatott irtatlan mennyiségű adat közül a leglényegesebbekkel. Gondolom egyetértenek velem abban, hogy valamit tenni kell koleszterin-ügyben, és hogy valamiféle gyökeresen más, új megközelítésre van szükség.

ÉTKEZÉS ÉS KOSZORÚÉR-BETEGSÉG

Az első arra utaló adatok, hogy az étkezésnek köze van a szívbetegségek kialakulásához, különböző népek étkezési szokásainak megfigyelésekor kerültek napvilágra. Összehasonlításokat végeztek például Japánban élő japánok és Amerikába költözött rokonaik között. Az évek során több mint 30 ilyen dolgozat született, és mindegyik ugyanarról az eredményről számolt be: azok, akik kevesebb telített zsírt és koleszterint fogyasztanak, ritkábban betegednek meg koszorúér-szűkületben.

Zárójelben meg kell említeni, hogy ugyanilyen vizsgálatokat végeztek a nátriumfogyasztással kapcsolatban is. Az eredmények hasonlóak voltak. Minél több a só vagy a nátrium más formája a táplálékban, annál gyakoribb a hipertónia, azaz a magas vérnyomás.

Természetesen más tényezőket is számításba kell venni, mert az orvostudományban semmi sem egészen egyértelmű. Megfigyelték például, hogy az adóívek kitöltése előtti hónapokban nagyon megnő a könyvelők koleszterinszintje, az adóbefizetési határidő után viszont újra lecsökken. Világos, hogy a stressz hatással van a koleszterinszintre. Meyer Friedman volt az első, aki azt állította, hogy az úgynevezett A típusú személyiség – az idegesebb, feszültebb fajta – hajlamosabb a szívbetegségekre és a magasabb koleszterinszintre, mint a nyugodtabb B típus. Friedman doktor és társa, Ray Rosenman az A típusú magatartás és a szív című könyvükben azt javasolják, hogy a koleszterinszint csökkentése érdekében mindenki próbálja meg magatartását megváltoztatva elkerülni a dühreakciókat és a stresszhatásokat.

Az is köztudott, hogy a különféle zsíryanycsere-zavarok hátterében egyes emberek esetében határozott genetikai tényezők állnak. Egyszerűen fogalmazva arról van szó, hogy anyagcseréjük során genetikai okokból nem tudják feldolgozni a táplálékok zsírjait és a koleszterint. Még állatkísérletekben is kimutatták, hogy számos állat minden nehézség nélkül megküzd a táplálékban lévő jelentős koleszterinmennyiséggel, míg sok társuk számára a kevés is romboló hatású. Alaphelyzetnek tekinthetjük azt, hogy nagyon sok ember számára jelent gondot a koleszterin. Vanak emberek, akik mindenféle bűnös finomságot ehetnek, mégsem emelkedik a koleszterinjük. Tom bátyám például egyike ezen szerencséseeknek. Ő bármit megehet, és az ízeken kívül semmire sem kell gondot fordítania. A kalóriákat is csak azért figyeli, hogy divatosan karcsú maradjon. Tom imád jó vendéglőkben enni, és a sültkrumplit csupán a dupla adag vaj és tejföl fogyasztásához szükséges kelléknek tekinti. Amikor vérvizsgálatra megy, koleszterinszintje mégis mindig alacsony.

És én ezzel a fickóval együtt nőtem föl. Anyám egyformán etetett minket. Az életünk is hasonlóan alakult, az ő szervezete mégis el tud bánni a táplálék zsíradékával, az enyém meg megbolondul tőlük. De hát tudjuk, hogy az élet igazságtalan...

Térjünk vissza a szakirodalomhoz!

Az Illinoisi Egyetemen és egyebütt különféle táplálékokat adtak a sertéseknek. A kísérletekben azért használnak disznókat, mert érendszerük nagyon hasonlít az emberéhez. A sertés aortája – vagyis az a nagy ér, amely a szívből kivezet – gyakorlatilag ugyanolyan, mint a miénk. Semmi kétség: az étrend befolyásolhatja az úgynevezett meszes arterioszklerotikus göcök kialakulását az aortában és más erekben. A sertések magas koleszterintartalmú tápon elég gyorsan megbetegszenek. Kórképük: érelzáródások. S ezt számtalan kísérlet bizonyította.

Az emberek bizonyos csoportjai – még azok is, akik a gazdag Egyesült Államokban élnek! – nagyon ritkán szenvednek koszorúér-betegségben, és ebben az étkezés is szerepet játszik. Ilyen csoport például az adventisták gyülekezete, akik vegetáriánusok. Bár még a rájuk vonatkozó adatok sem egyértelműek. Igaz ugyan, hogy nagyon kevés köztük a szívbeteg, illetve hogy nem esznek húst, de az úgynevezett lakto-ovo vegetáriánusok közé tartoznak, azaz mindennap sok sajtot és tojást fogyasztanak, ezekben viszont rengeteg a koleszterin. Véleményem szerint esetükben valami másnak is szerepet kell játszania, s ez talán a genetika. Nagyon zárt

embercsoportról van szó, amelynek tagjai a gyülekezeten belül házasodnak. Elképzelhető tehát, hogy a képesség, amelynek segítségével szervezetük feldolgozza a zsírokat, generációkon keresztül öröklődött. Másrészt, ha egy adventistának genetikai zavara volna, neki is ki kellene iktatni a vörös húsokat étrendjéből, hogy csökkentse az elfogyasztott telített zsírok és a koleszterin mennyiségét.

Ilyen egymással ellentétes és zavaros információk táplálták éveken át az említett ellentmondást. De – mint látni fogjuk – azok számára, akik valóban magas koleszterinszinttel rendelkeznek, a vita merőben akadémikus.

Hogy e kérdésre végre választ kapjon, Kaare Norum, az Oslói Egyetem tanára kérdőívvvel fordult több mint kétszáz vezető egészségügyi szervezethez a világ minden tájáról. Azoknak a kutatóknak a véleményét szerette volna megtudni, akik a táplálékok zsírtartalma és a szívbetegségek közötti összefüggésekkel foglalkoznak. Kérdései azt firtatták, hisznek-e abban, hogy kapcsolat van a táplálkozás és a koszorúér-betegség között. A megkérdezettek 97 százaléka adott pozitív választ. Arra a kérdésre, hogy van-e összefüggés a táplálkozás és a vér koleszterinszintje között, 98 százalék válaszolt igennel, csakúgy, mint amikor a vér koleszterinszintje és a koszorúér-betegség közötti kapcsolatot kellett megítélniük. Ezek után csupán egyféle következtetés lehetséges: a vitatott kérdést illetően bizonytalanságról többé nem lehet szó.

A Food and Drug Administration egy 1984-ben végzett vizsgálat során megállapította, hogy az amerikai népesség egészségét károsító két legjelentősebb tényező: a koleszterin és a só. A Roper-szervezet vizsgálatában a megkérdezettek 65 százaléka vélte úgy, hogy a koleszterinnek kiemelt szerepe van az egészségkárosításban. Ez pedig 10 százalékkal több, mint egy évvel korábban volt.

Egy hónappal azelőtt, hogy ezek az adatok 1984-ben nyilvánosságra kerültek, a National Institute of Health határozottan azt javasolta az amerikaiaknak, hogy csökkentsék ételük zsír- és koleszterintartalmát, mivel ezeknek közvetlen hatása van a szívinfarktus gyakoriságára. A kormány felkérésére végzett vizsgálat során kimutatták, hogy az amerikaiak 60 százalékanak magas a koleszterinszintje, és ebből azt a következtetést vonták le, hogy mindenképpen redukálni kell az étrend zsír- és koleszterintartalmát. A nehézséget mindig is az okozta, hogy bár a vér koleszterinszintje és a szívinfarktus közti kapcsolat nyilvánvaló volt, ez utóbbi összefüggése a táplálkozással nem volt egyértelműen bizonyított. Más szavakkal: igaz lehet, hogy a vér koleszterintartalmának csökkentésével csökken a szívinfarktus veszélye, de kisebb lesz-e ez a veszély, ha az ételek zsír- és koleszterintartalmát csökkentjük? A bökkenő ugyanis az, hogy a zsír- és koleszterinszegény diétával folytatott kísérletek során nem csökkent érdemben a vér koleszterintartalma. Kezdetben valóban csak a táplálékban lévő koleszterin mennyiségét vették figyelembe, nem pedig a teljes zsírmennyiséget. Később mind a zsírt, mind a koleszterint felelőssé tették a vér koleszterinszintjének emelkedéséért. Majd arra is rájöttek, hogy a vér koleszterinszintjének emelkedését inkább a telített zsírok befolyásolják, mint maga a koleszterin.

A National Institute of Health négy évig tartó, széles körű kísérletsorozatának célja az volt, hogy azoknál az embereknél vizsgálja a megváltozott táplálkozás hatá-

sát, akiknek koleszterinszintje eléri vagy meghaladja a 220 mg/dl-t, és így a szívbetegség kialakulásának rizikója náluk igen nagy. A vizsgálatba bevont személyek napi étrendje nem tartalmazott 300 milligrammnál több koleszterint, és a kalóriamennyiség csupán 35 százalékát fedezték zsiradékok.

A kísérlet eredménye: az első év végére a koleszterinszint mindössze 6-7 százalékkal csökkent. Azoknál, akik erre a diétára különösen jól reagáltak, és az év folyamán még a súlyukból is leadtak, 10 százalékos csökkenés is előfordult. A negyedik év végén a kísérletet a koleszterinszint átlagosan 6,7 százalékos csökkenésével zárták.

Nem kétséges, hogy azok számára, akik koleszterinszintje 250 mg/dl vagy még ennél is magasabb, ez az eredmény nem kielégítő.

A National Heart, Blood and Lung Institute tanulmánya szintén 1984-ben látott napvilágot. Vizsgálatuk során a kutatók azt igyekeztek meghatározni, hogy a koleszterinszint csökkentése valóban mérsékli-e a koszorúér-betegségek gyakoriságát.

Miután felismerték, hogy pusztán diétával nem csökken érdemben a koleszterinszint, úgy próbáltak meg jobb eredményt elérni, hogy a diétát egy koleszterinszint-csökkentő gyógyszerrel, a kolesztiraminnal egészítették ki.

A gyógyszer oly módon fejt ki a hatását, hogy megköti a bélben a zsírokat, amelyek ezáltal a székllettel kiürülnek. A gyógyszer vízben vagy gyümölcsleiben oldható granulátumként került forgalomba. Ahhoz, hogy hatásos legyen, naponta három-négy alkalommal kell bevenni, ami egyáltalán nem kellemes dolog, és sokan nem is tudnak hozzászokni.

A kísérletben részt vevő személyeket arra kérték, hogy tartsák be a koleszterin-és zsírszegény étrendet. Néhányuk kolesztiramint, mások placebót kaptak, de senki sem tudta, hogy melyiket a kettő közül.

Az eredményeket a JAMA-ban közölték. Az étrend megváltoztatása önmagában 3,4 százalékkal csökkentette a koleszterinszintet. A diéta kolesztiraminnal kiegészítve 14 százalékos esést eredményezett az első évben. Nem meglepő, hogy a placebónak nem vagy alig volt hatása. A kísérlet folytatásakor a koleszterinszint lassan emelkedni kezdett, így végeredményben csak 6,5 százalékkal csökkent a kiinduláshoz képest. Mindennek az a magyarázata, hogy számos beteg nem szedte rendszeresen a gyógyszert.

Mások viszont szilárdan kitartottak a program mellett, s így koleszterinszintjük a nyolc év alatt jelentős mértékben esett, s ezzel arányosan csökkent a koszorúér-betegség veszélye is. Az orvosok azt tartják, hogy a vér összkoleszterinszintje a veszély egyik fontos jelzője, de még alkalmasabb mutatónak látszik az LDL-koleszterinszint mérése. Erről a fejezet későbbi részében még részletesen szólnunk. A kolesztiraminnal kezelt csoportban az LDL-koleszterinszint 22,3 mg/dl-rel esett. Ez a koszorúér-betegség előfordulásának 17,2 százalékos csökkenésével járt együtt.

Más szóval: azok között, akik képesek voltak erélyesen redukálni vérük koleszterintartalmát, sokkal kisebb volt a szívbetegségek aránya. S megfordítva: akiknél a koleszterinszint nem csökkent a nyolc év alatt, szívbetegség is többször fordult elő.

A közölt tanulmány szerzői azt állítják, hogy az előírt kolesztiramin teljes mennyiségét beszedő betegeknel az LDL-koleszterin 35 százalékkal, az összkoleszterin pedig 25 százalékkal csökkent, s véleményük szerint ez a koszorúér-betegség előfordulását 49 százalékkal szorítja vissza. Gondolják csak meg, mit jelent ez! Az LDL-koleszterinszint 35 százalékos csökkentésével a koszorúér-betegség veszélye a felére csökkenthető!

A National Institute of Health szakértői más szemszögből elemezték ezeket az adatokat. Bár nem egybehangozón, mégis azt állítják, hogy a vér koleszterinszintjének 1 százalékos csökkentése a koronária-betegség esélyét 2 százalékkal csökkenti. Például ha a vér koleszterinszintje 5 százalékkal alacsonyabb lesz, a szívbetegség aránya 10 százalékkal esik vissza. Úgy vélik, hogy ha a gyógyszer és a diéta alkalmazásával egy időben a többi rizikófaktort is kiküszöböljük, az említett eredményt akár 50 százalékig növelhetjük. A National Institute of Health szakemberei tökéletesen biztosak voltak a számok helyességében, így nyomban hadjáratot kezdtek, hogy az orvosokat meggyőzzék a koleszterinszint csökkentésének szükségességéről.

De ismét szembekerülünk azzal a kérdéssel, hogyan lehet ezt a 35 százalékos LDL-csökkenést elérni. A tanulmány szerzői a diéta és a gyógyszerek kombinációját tartják előnyösnek. De valóban ez a legésszerűbb megoldás, ha az egész népeséget tekintjük? Emberek millióit veszélyezteti szívbetegség, és nem valószínű, hogy ezek a milliók hajlandók vagy képesek lennének hosszú időn át szedni azokat a gyógyszereket, amelyeket a fenti vizsgálatok során alkalmaztak.

Választható út lehet a szigorú étrendi megszorítás is. Nathan Pritikin számos könyvben ismerteti a koleszterinszint csökkentésének diétás lehetőségeit. Ez a módszer is hatékony. A Pritikin-program szerint ahhoz, hogy a koleszterinszint csökkenjen, a zsír és fehérje formájában felvett energia az összes bevitt kalóriamennyiségnek legfeljebb csak 10–10 százalékat teheti ki. Ha ezt az American Heart Association által ajánlott 30 vagy akár csak 20 százalékos arányhoz hasonlítjuk, akkor ez azt jelenti, hogy marha-, disznó-, csirkehúsból és halból hetente mindössze körülbelül fél kilót ehetünk. A végeredmény tehát egy lényegében vegetáriánus étrend. Ilyen áldozatra nem sok ember hajlandó, különösen akkor, ha a fenti diétát egész életében követnie kell. Ezek a választási lehetőségek álltak előttem is, amikor úgy döntöttem, hogy saját koleszterinszintem csökkentését nem halogatom tovább. Sem a radikális diéta, sem pedig a gyógyszeres kezelés nem volt túl vonzó számomra. Ez volt az oka annak, hogy kidolgoztam saját módszeremet, melynek segítségével koleszterinszintemet 30–35 százalékot meghaladó mértékben, csaknem 40 százalékkal tudtam redukálni.

Most, hogy már látták, milyen jótékony hatású lehet a koleszterinszint csökkentése a szívbetegségekre, illetve tudják, hogy létezik a csökkentésnek hatékony és kellemes módja, vizsgáljuk meg egy kicsit a koleszterin anyagcseréjét. Bizonyára hallottak már korábban az itt szereplő nevek és fogalmak egyikéről-másikáról, de ahhoz, hogy életük irányítását igazán a kezükbe vehessék, nagyon hasznos pontosan ismerni, hogy miről is van szó.

A KOLESZTERIN ÉS A LIPIDEK

A koleszterin nem más, mint a vérben található zsíradékok, más néven lipidek egyike. Némelyik lipid mennyiségének a növekedése veszélyeket rejt magában. Más zsírok – például a semleges szterolok – kémiai szempontból közel állnak ugyan a koleszterinhez, de nincs káros hatásuk. Végül maga a koleszterin gyűjtőfogalom, sok frakcióból álló csoportot jelöl.

A leggyakrabban hallott név kétségkívül a koleszteriné. A fogalom alatt általában a vér összkoleszterinszintjét értik. A mennyiségeket milligramm/deciliter egységben adják meg, és mg/dl-nek vagy mg/dL-nek rövidítik. Ez az az érték, amelyről a legtöbb ember és orvosa beszél, amikor a koleszterin csökkentését emlegeti.

Már évekkel ezelőtt felismerték, hogy a vér teljes koleszterintartalma több alkotórészből tevődik össze, melyek az őket a vérpályában szállító lipoproteinek szerint különíthetők el. Mégpedig: a nagyon kis sűrűségű lipoprotein (VLDL), a kis sűrűségű lipoprotein (LDL) és a nagy sűrűségű lipoprotein (HDL).

A szívbetegségekkel kapcsolatban a fő vádlott általában a kis sűrűségű lipoprotein (LDL). Az LDL szállítja a koleszterint az erekben, és adhatja le egy mészből, szöveti rostokból és más anyagokból álló, plakknak nevezett részen az érfalban. Az ilyen plakkok okozta betegség az arterioszklerózis. Erről az arterioszklerózisról vagy másképpen arterioszklerózisról van szó akkor is, amikor koszorúér-betegséget emlegetünk. Valójában a szív általában egészséges, csak az azt ellátó erek szűkek. Így helyesebb koszorúér-betegségről beszélni. A koszorúerek táplálják a szívet. Minél magasabb a vér LDL-szintje, annál nagyobb a koszorúér-betegség kockázata.

A nagyon kis sűrűségű lipoproteinből (VLDL) készít a máj LDL-t, ezért a tudósok az LDL előanyagának tekintik. Más szavakkal: minél magasabb a VLDL szintje, annál több LDL-t termelhet a máj.

A nagy sűrűségű lipoproteinhez (HDL) kötött koleszterin az a frakció, amely véd az érlemeszesedés ellen. A HDL tulajdonképpen „elszívja” a koleszterint az érfalak béléstől, így minél magasabb a vérben a szintje, annál jobb a szívbetegségekkel szembeni védőhatás. Az összkoleszterin és a HDL-koleszterin, illetve az LDL- és HDL-koleszterin közötti arány nagyon fontos. Minél magasabb e hányadosok értéke, annál nagyobb a szívbetegség veszélye, hiszen sokkal több LDL áll rendelkezésre ahhoz, hogy a koleszterin az erek falába lerakódjék, mint HDL ahhoz, hogy elvigye onnan ezt a zsírfélét.

Az orvosok által előírt vérvizsgálatok között gyakran találkozunk a triglicerid-értékkel is. Az ebbe a csoportba tartozó zsíradékok mennyisége a vérben a koleszterinétől nagyjából független. Egyes betegeknek normális mennyiségű koleszterin mellett nagyon magas lehet a trigliceridszintje – és fordítva. A kutatók abban azért általában mégis egyetértenek, hogy az emelkedett triglicerid- és koleszterinszint hatással van egymásra, így a trigliceridszint csökkentése elősegítheti a koleszterinszint csökkenését.

Összefoglalva tehát: a legjobb, ha alacsony az összkoleszterin-, LDL- és VLDL-koleszterin-, valamint trigliceridszintünk, továbbá az LDL és HDL hányadosa, miközben a védőhatású HDL magas.

HOL A HATÁR?

Nem is olyan nagyon régen a legtöbb orvos nem sokat törődött azzal, ha egy beteg koleszterinszintje olyan volt, mint a népesség átlagáé. A gyerekek adatait is magában foglaló átlagérték azonban Amerikában nagyon is magas. Az „átlagos” sok esetben tehát még nem jelent biztonságot. Ez különösen igaz akkor, amikor az eredményeket más népcsoportokéival hasonlítjuk össze. Több tucatnyi tanulmány bizonyította, hogy azokban a csoportokban a legkritikább a szívbetegségek előfordulása, ahol a koleszterin szintje a legalacsonyabb. Az orvosok szemlélete és álláspontja arról, hogy mit tekinthetünk normálisnak, illetve hogy milyen érték számít kórosnak, 1983-ban kezdett megváltozni. Ekkor jelent meg Basil Rifkind és Pesach Segal tanulmánya a JAMA-ban. Kísérletükben tíz különböző populációba tartozó, összesen hatvanezer ember koleszterin- és trigliceridszintjét mérték meg. Meghatározták azt, hogy mely értéktől nevezhetünk valakit hiperlipémiásnak – ami emelkedett zsírszintet –, és mikor hiperkoleszterinémiásnak – ami magas koleszterinszintet jelent.

Az e fejezet végén található táblázatok Rifkind és Segal tanulmányából származnak, és a koleszterinszint értékeit adják meg férfiak, nők és gyermekek esetében. Az 1. táblázatból látható például, hogy a 40–44 év közötti férfiak mindössze 5 százalékának van 150 mg/dl-nél kisebb koleszterinszintje. Másrésről, ha a 75 percentiles oszlopot nézzük, kiderül, hogy ugyanezeknek a férfiaknak a 25 százaléka legalább 230 mg/dl-es koleszterinértékkel bír. Az átlagos ebben a csoportban a 205 mg/dl érték. Egyre többen fogadják el ma azt, hogy a biztonságosnak mondható szintek sokkal, de sokkal alacsonyabban vannak, mint azt az utóbbi húsz évben gondoltuk – illetve hogy valamiféle beavatkozásra feltétlenül szükség van, ha a koleszterinszint meghaladja a 200 mg/dl-t. Következésképp az átlagos felnőtt férfiak – mi több a nők! – zömének tennie kellene valamit emelkedett koleszterinszintjük csökkentéséért.

Mi a helyzet a gyerekekkel? Mint az a 9. táblázatból látható, a gyerekek koleszterinértékei is változnak. Ebben a diéta is szerepet játszhat. Egy Guatemalában, falusi gyerekeken végzett vizsgálat kimutatta, hogy ha ételeik koleszterintartalmát mindössze egy hónapra megemelték, jelentősen megnőtt vérük koleszterinszintje is. Egy amerikai tanulmány szerint, ha a táplálék napi koleszterintartalmát 720-ról 380 mg-ra csökkentették, miáltal a zsiradékokból származó energia 38-ról 33 százalékra csökkent, a koleszterinszint átlagos esése 15,6 százalékos volt. Minél magasabb volt az eredeti koleszterinszint, a csökkenés annál tetemesebb volt. Nyilvánvaló tehát, hogy némelyik gyerek már a fejlődés korai szakaszában hajlamos magas koleszterinszint elérésére, de épp ezek a gyerekek reagálnak jól az étrendi megszorításokra.

Az Egyesült Államokban sok gyerek már az általános iskolában megtanulja, hogy a zsírszegény étrend egészségesebb. A fiam egyszer elsős korában azzal jött

haza az iskolából, hogy a sovány tej az ő számára is egészségesebb a teljes tejnél. A fiatalok étkezését alapvetően megváltoztatni nem könnyű. Egyszer-egyszer szeretnek a McDonald'snál enni, de a mértéktartás mindig bölcs dolog.

A diéta magától értetődően a koleszterinszint befolyásolásának első lépése. Ezzel késleltethető az arterioszklerózis és a szívbetegség kialakulása. De mit tudunk a védőhatású HDL-koleszterinről?

Egyértelműen megállapították, hogy a HDL-koleszterin meghatározása segíthet azoknak az embereknek a felkutatásában, akik veszélyeztetettebbek a szívbetegségekkel szemben. Egy vizsgálat során a szívbeteg férfiak nagy többségének összkoleszterin/HDL aránya 6:1 vagy ennél több volt.

De befolyásolható-e valahogyan a HDL, javítható-e az említett arány? Úgy látszik, diétával és testmozgással ez is elérhető. A HDL-szint emelkedik, ha az étrend zsír-, koleszterin- és kalóriaszegény, és egy kevés alkoholt tartalmaz. Bár senkit sem akarunk alkoholfogyasztásra biztatni a HDL-koleszterin emelése céljából, mégis megemlítjük, hogy ismételten bebizonyították, hogy kis mennyiségű alkohol – napi egy, esetleg két ital – emeli a HDL-szintet. Másrészt viszont a nagy cukortartalmú étrend hatására esik a HDL szintje.

Több vizsgálat is kimutatta, hogy azoknak a HDL-koleszterinszintje magasabb, akik rendszeresen és keményen edzik testüket. A kérdés azonban az, hogy valóban jelentősen módosítható-e a HDL-koleszterin vérszintje.

Abban mindenki egyetért, hogy a szívbetegségek veszélyét csökkentendő az első lépés a diéta kell legyen. A cél az, hogy az összkoleszterin és a HDL-koleszterin aránya 4,5 alatt legyen. Az arányt befolyásolhatjuk úgy, hogy emeljük a HDL-, illetve úgy, hogy csökkentjük az LDL-koleszterin mennyiségét. Az utóbbi látszik könnyebben járhatónak. A 4,5 felel meg annak az aránynak, amellyel a nők átlagos rizikóját jellemezni szokták, a nőkről pedig köztudott, hogy sokkal ritkábban betegednek meg szívinfarktuszban, mint a férfiak. A 3,5-ös arány még kedvezőbb, s ez a férfiak standard kockázatának a fele. Nézzünk néhány konkrét példát:

$$\frac{200 \text{ mg/dl összkoleszterin}}{50 \text{ mg/dl HDL-koleszterin}} = 4,0$$

$$\frac{175 \text{ mg/dl összkoleszterin}}{55 \text{ mg/dl HDL-koleszterin}} = 3,18$$

$$\frac{250 \text{ mg/dl összkoleszterin}}{40 \text{ mg/dl HDL-koleszterin}} = 6,25$$

$$\frac{210 \text{ mg/dl összkoleszterin}}{60 \text{ mg/dl HDL-koleszterin}} = 3,5$$

Amint végignézzük ezeket a számításokat, világossá válik, hogy a jó arány elérésének leghatásosabb módja az összkoleszterin csökkentése. Mert például: ha valakinek – mondjuk – 300 mg/dl, azaz jelentősen emelkedett a koleszterinszintje,

nagyon valószínűtlen, hogy a kívánatos arányt csupán a HDL-szint emelésével el tudja érni, s közben nem csökkenti a koleszterinét.

A diéta azonban nem minden esetben elegendő a koleszterin és ezen belül az LDL-koleszterin redukálásához. Az American Medical Association Tudományos Tanácsa szerint „erősen ellenőrzött kórházi körülmények között, változatlan energia-(kalória-)bevitel mellett a csökkentett koleszterin és telített zsírfelvétele a vérszérum koleszterintartalmának esetleg 30 százalékos csökkenését is eredményezheti. A mindennapi életben azonban a szérum koleszterinszintjének csökkenése ennél jóval kisebb”. Más szavakkal ez azt jelenti, hogy a legtöbb ember pusztán csak diétás rendszabályokkal nem tudja elérni a vér koleszterintartalmának elégséges csökkenését. És ez mégsem jelenti azt, hogy a diétát elhanyagolhatjuk. A fenti szervezet hangsúlyozza, hogy „jó okunk van azt gondolni, hogy az Egyesült Államok lakosságának átlagos koleszterinszintje a kívánatosnál magasabb, és ez – legalábbis részben – az Amerikát jellemző étkezési szokásoknak köszönhető”.

Primitív népeknél és a keleti társadalmakban az átlagos koleszterinszint 150–200 mg/dl. Említettük már, hogy a 140–180 mg/dl közötti szint mellett fordul elő a legkevesebb érrelmeszesedés és koszorúér-betegség.

Amint az átlagos koleszterinszint 200 mg/dl fölé emelkedik, arányosan megnő a koszorúér-betegségek száma is. Ennek megfelelően a Tudományos Tanács megállapítja, hogy „fel nőttek esetében a 180–200 mg/dl közötti érték összefüggésbe hozható mind a szív és érrendszeri, mind pedig más betegségek ritkább előfordulásával, ezért ezen értékek tekinthetők optimálisnak”.

Nos, de hogyan is fogjunk hozzá? Az American Heart Association azt javasolja, hogy az étrendi változtatásokat három lépésben hajtsuk végre. A három egymást követő lépés egyre több megszorítást tartalmaz, így a siker érdekében egyre nagyobb fegyelemre van szükség a betartásukhoz.

Az első fázisban napi 300 mg koleszterint fogyaszthatunk. A teljes kalóriabevitel 30 százaléka származhat zsírokból, és ezen belül 10–10 százalékkal részesedhetnek a telítetlen, többszörösen telítetlen, valamint telített zsírok és olajok. Normális esetben ennek hatására a koleszterin 10–15 százalékkal csökken.

A második szakaszban a zsír- és koleszterinbevitel nem haladhatja meg az elfogyasztott kalóriák 30 százalékat, de ez sem lehet több napi 250 milligrammnál. Végül az utolsó fázisban az összkalóriamennyiség csupán 20–25 százaléka származhat zsíradékokból, és csak 10 százalék lehet állati eredetű. A napi koleszterinbevittelt 100 mg alatt kell tartani.

Az American Heart Association 1986-ban pontosította nézeteit a koleszterinfogyasztásról. A napi bevitel javasolt felső határa 300 mg maradt, mégpedig úgy, hogy minden elfogyasztott 1000 kalóriára legfeljebb 100 mg koleszterin essen. Eszerint 300 mg koleszterint fogyaszthat az, aki 3000 kalóriát vesz magához. Akinek a napi energiaszükséglete csak 2000 kalória, annak az ételei csak 200 mg koleszterint tartalmazhatnak. Természetesen ennek megfelelően kellene módosítani a fenti második és harmadik szakaszban felvehető mennyiségeket is. Érdekes módon

azonban ez a változtatás nem született meg. Az American Heart Association nehezkesnek és tehetetlennek tűnik, nem képes szembenézni azzal a ténnyel, hogy mindenki számára egyformán az a legmegfelelőbb, ha a napi kalóriabevitelnek csupán 20 százalékát teszik ki a zsiradékok, illetve hogy ez egyáltalán nem elérhető. Találkozásunkkor a Kardiológiai Társaság egyik vezetője és egyben szóvivője azt mondta nekem, hogy szerinte évekig fog tartani, míg a lakosság az első fázisban ajánlott szintre tudja csökkenteni koleszterinbevitelét. Szerintem azonban azok, akik megértik a problémát, igen hamar változtatni fognak.

Logikusnak látszik, hogy az első fázissal kezdjük. Ezzel a megközelítéssel az egészségügyi és orvosi közvélemény is egyetért. Az USA Mezőgazdasági és Egészségügyi Minisztériuma 1980-ban közösen adta ki Étkezési irányelvek amerikaiaknak című füzetét. Ebben azt javasolják, hogy az emberek változatosan étkezzenek, de kerüljék a túlzott zsír-, telített zsír- és koleszterinfogyasztást, ételeiket megfelelő mennyiségű keményítővel és rosttal készítsék, és ne egyenek túl sok cukrot, valamint nátriumot. Ez elég jó tanács ahhoz, hogy megfogadjuk, és közben ne érezzük magunkat mártírnak. Ha pedig szükséges, a zsírokat még tovább lehet redukálni.

KOLESZTERIN: A VÉGSŐ DÖNTÉS

Az orvosi és tudományos társaságok közötti megegyezés 1987-ben született meg, ugyanis ekkor tették először együttesen közzé a koleszterinre vonatkozó irányelveiket. Mint azt a kormány által is támogatott testület kimondta, kortól és nemtől függetlenül a koleszterin maximálisan elfogadható szintje 200 mg/dl. Ez persze meg sem közelíti azt az értéket, amelyet korábban az orvosok normálisnak tekintettek.

A testület tagjai abbéli reményüket fejezték ki, hogy a koleszterinre mindenki nagyobb figyelmet fog fordítani, és ezzel jelentősen csökken majd a szívbetegségek kockázata. Rámutattak, hogy hasonló helyzet uralkodott 1970-ben, amikor az orvosok figyelmét felhívták arra, hogy minden beteget meg kell vizsgálni magas vérnyomás szempontjából, illetve hogy a hipertóniát komolyan kell kezelni ahhoz, hogy a szívbetegségek rizikóját megszüntessék vagy legalább csökkentsék. Némelyek optimizmusuknak adtak hangot, kijelentvén, hogy az elkövetkező években a koleszterin okozta kockázat is jelentősen csökkenni fog.

Holott még a testület által elfogadott 200 mg/dl-es érték sem biztosan elég alacsony... Jeremiah Stamler, az egyik kiemelkedő koleszterin-kutató egyértelműen bebizonyította, hogy érdemes tovább redukálni a koleszterinszintet. A JAMA-ban megjelent tanulmánya egy nagy vizsgálat legújabb eredményeit ismerteti. Ebben a vizsgálat sorozatban 356 222 férfi szívbetegség-kockázatát mérték fel, akiknek életkora 35 és 57 év között mozgott. A vizsgálat kezdete, 1973 óta figyelik a halálozási statisztikákat. A koleszterinnel kapcsolatos következtetések megrázóak.

Stamler szerint „a vér koleszterintartalma és a koronária-betegség között a kapcsolat nem olyan, hogy csak bizonyos határérték fölötti koleszterinszint mellett nő a rizikó. Az egyre emelkedő koleszterinszintekkel párhuzamosan folyamatosan emel-

kedik a veszély, és ez a középkorú amerikai férfiak többségét érinti." Arra a következtetésre jut, hogy még a 200 mg/dl koleszterinérték sem eléggé alacsony. A szívbetegségek okozta halálozás „már a 180 mg/dl-es szinttől kezdve a koleszterinnek tulajdonítható”. Azt tanácsolja, hogy a koleszterint szorítsuk vissza annyira, amennyire csak lehet.

Amikor az összszír-szintet és annak a szívbetegségekre gyakorolt hatását vizsgáljuk, természetesen nem feledkezhetünk meg a jótékony hatású HDL-koleszterinről sem. Egy 180 mg/dl összkoleszterinszinttel és 40 mg/dl HDL-szinttel rendelkező embernél a kettő hányadosa 4,5 – s ez jónak mondható. Máskor a koleszterinszint 200 mg/dl, a HDL-é pedig 50, így a hányados 4,0 – ami még kedvezőbb, mint az előző példában. De mindaddig nem lehetünk teljesen elégedettek, amíg az összkoleszterinszint nem csökken 200 alá, vagy legalább a hányados 4,5 alá. Az én nyolc hetes koleszterin-programommal mindkettő elérhető.

Azoknak a szerencsés embereknek az esete is érdekes, akiknek nagyon alacsony a koleszterinje. William Connor, az Oregoni Egyetem tanára a tarahumara törzshöz tartozó indiánokon végzett megfigyeléseket. Ezek az emberek a mexikói hegyekben élnek, primitív körülmények között. Étrendjük szegényes, és nagyon kevés állati eredetű táplálékot tartalmaz. Sokat mozognak, gyakran 24 órán keresztül megállás nélkül játszanak egy labdát kergetve. Vérük koleszterintartalmát Connor 120–130 mg/dl-esnek találta, és nagyon alacsony volt a HDL-szint is, továbbá az egész populációban nyoma sem volt szívbetegségnek. Connor arra a következtetésre jutott, hogy ha az összkoleszterin mennyisége nagyon alacsony, akkor a védő hatású HDL szerepe kevésbé jelentős.

A szívbetegségek kutatása során elsősorban férfiakat vizsgáltak. Pedig a koronária-betegség egyáltalán nem csak a férfiak „kiváltsága”. A szokásos rizikótényezők, beleértve az emelkedett koleszterinszintet, a nőket is érintik, s egyre több nő esik át infarktuson és bypass műtéten. A legtöbb szakember szerint ennek háttérben a szaporodó rizikótényezők: a stressz, a dohányzás és a hipertónia áll.

Egy a New England Medical Journalban megjelent cikk a menstruáció elmaradása és a koronária-betegség közötti kapcsolat jelentőségére világít rá. Hat éven keresztül, 1976 és 1982 között összesen 121 700, 30 és 35 év közötti nőt követtek figyelemmel. Míg a természetes menopauza után a koronária-betegség rizikója nem növekedett, addig azoknál a nőknél, akiknek mindkét petefészket műtéti úton eltávolították, fokozott volt a kockázat, melyet ösztrogén-hormon pótlással lehetett csökkenteni.

Ez pedig közvetett módon az ösztrogén nőknél észlelt védőhatását bizonyítja. Úgy látszik, kapcsolat van az ösztrogén és a védőhatású HDL között. A szokványos rizikótényezők – a dohányzás, a magas vérnyomás és az emelkedett koleszterinszint alacsony HDL-lel – a nők esetében is megnövelik a koszorúér-betegség kockázatát.

Azoknál a nőknél, akik részt vettek a zabkorpával és nikotinsavval folytatott kísérletünkben, nagyon jó eredményeket sikerült elérnünk a HDL emelésében, s en-

nek nyomán csodálatos javulás következett be hányadosaikban is. Kétségtelen tehát, hogy a nőknek ugyanolyan nagy figyelmet kell fordítaniuk a koleszterinszint leszorítására, illetve a HDL-szint emelésére, mint a férfiaknak.

EGY EGÉSZSÉGES DIÉTA VÁLASZTÁSA

„Most aztán lemondhatok egy csomó finomságról” – sóhajt a legtöbb ember, amikor hosszú esztendőik során kialakult étkezési szokásait kényszerül megváltoztatni. Pedig a helyes megközelítés nem ez, hanem a következő: „Melyik az az ezer és ezer finomság, amit ehettek?”

Először is: mi az evés célja? Alapvetően azért eszünk, hogy éljünk. Sajnos túl sokan fordítva gondolkodnak, ezért célszerűnek látszik, hogy visszatérjünk az alapokhoz. A megfelelő étrend feladata, hogy tartalmazza azokat a tápanyagokat, amelyek egy tevékeny és egészséges élethez nélkülözhetetlenek. Hogy fenntarthatjuk szervezetünk működését, illetve hogy a gyermekek növekedni tudjanak, tápanyagokra van szükségünk.

Bár egyszerűsége miatt sokszor érte bírálat a négy alapvető ételből – tejfélékből, zöldségekből és gyümölcsökből, hús- és gabonafélékből – álló diétás programot, elve kitűnően megfelel arra, hogy rá alapozzuk a továbbiakat. Ráadásul ez a módszer bőséges választási lehetőséget biztosít.

A felnőttek legalább napi két adag húsételt, illetve tejfeleséget és négy-négy adag zöldség-gyümölcsfélét, illetve gabonafélét igényelnek. Alkalmazhatja-e vajon ezt a diétatípust valaki, akinek a kalóriákkal éppúgy vigyázni kell, mint a koleszterinnel? A válasz természetesen igen, de nem szabad megfeledkeznie arról, hogy változatosan kell étkeznie. A módszer akkor válik igazán használhatóvá, ha megértjük, hogy a hangsúly az utóbbi két csoporton van. Amikor pedig négy adagról beszéltünk, nyomatékkal említettük a „legalább” szót.

Napi két adag húsfeleség bőven elegendő ahhoz, hogy a szervezetünk számára szükséges fehérjemennyiséghez hozzájussunk. Éppen ezért ezt a csoportot egyesek fehérjecsoportnak nevezik, annál is inkább, mivel a húson kívül olyan fehérjeforrásokat is magába foglal, mint a hal, a babfélék és a baromfi.

Szükséges-e teljesen elhagyni a marhahúst vagy bármely más, úgynevezett vörös húst? A válasz természetesen nem, ha nem fogyasztunk belőle túl sokat. De mit is értünk egy adag hús alatt? Semmi esetre sem egy tányérnyi, vastag szeletet. Egy adag hús ne legyen több, mint 100 gramm. Talán az sem túl nagy kérdés, hogy vágjuk le a felesleges zsírt a széléről.

A húsfélék csoportjába természetesen még számtalan húsfajta tartozik a vörös húson kívül. Ha mindig ugyanazt az ételfeleséget esszük, nagyon gyorsan ráunhatunk. Minden valamirevaló szakács arra büszke igazán, hogy az ételek javát mindig újabb és újabb formában tudja az asztalra tenni.

Eljutottunk a tejfeleségekhez, amelyekről tudni kell, hogy kiváló kalcium-, fehérje-, A- és D-vitamin források, ezek az alkotórészek azonban nem a tejtermékek

zsiradékában vannak. A zsírszegény vagy zsírmentes tej, joghurt és sajt is tartalmazza őket. Ráadásul ez utóbbiak gyakran olcsóbbak is. És ha netán eleinte szokatlan az ízük, várjunk egy kis ideig, hogy hozzászokjunk a zsírszegény tejtermékekhez. Egy idő után, akár hiszik, akár nem, jobban fog ízleni az a fajta, amelyik egészségesebb is.

A zöldség és gyümölcs csoportot illetően nincs semmiféle korlátozás, mindent és bármennyit ehetünk addig, amíg nem kezdünk hízni. A narancs-juice, bár C-vitaminban gazdag, jelentős mennyiségű kalóriát is tartalmaz. Persze, ha visszaszorítottuk a húsfogyasztást, az így elmaradó kalóriák helyett bármilyen gyümölcsöt ehetünk. Menjünk be egy élelmiszer- vagy zöldség-gyümölcs üzletbe, és szedjük tele egy nagy kosarat.

És végül a gabonafélékről. Végre elfelejthetik a régi szabályokat a hízlaló szénhidrátokról! Egyenek rizst, zsemlet és kenyeret, ha kívánják, akár mindennap! A kalóriák se aggasszanak senkit! És gondoljanak arra is, hogy sok országban, ahol a kenyér fontos táplálék, még vaját sem tesznek rá! A vaj ugyanis elveszi a kenyér ízét.

Ami a tésztákat illeti, nyugodtan engedjék el magukat! Próbálják ki az összes rendelkezésükre álló lehetőséget! Egy kis paradicsomszósz vagy friss saláta és egy pohár vörösbor még izletesebbé tehet egy olaszos spagettitálat.

Mióta nem eszem zsírt tartalmazó ételeket, azóta nem kell figyelnem a kalóriákra. Most korlátozás nélkül szinte minden ételt megehetek, amit megkívánok. Csak a kiválasztott ételek koleszterin- és zsírtartalmára ügyelek. Ha követik e könyv receptjeit, akkor önök is elindulhatnak ezen az úton. A modern képes hetilapok és folyóiratok ételreceptjei mellett is feltüntetik azok koleszterintartalmát milligrammokban, illetve zsírtartalmát grammokban. Ezeket a számokat még tovább csökkenthetik néhány apró változtatással, például ha margarint használnak vaj helyett. És bár semmi kivetnivaló nincs a marha-, disznó-, birka- és borjúhúsban, próbálják használni a fantáziájukat, hogy más húsfélések is eszükbe jussanak...! Borjúszelet helyett készítsenek pulykamellfilét! Marha helyett süssenek csirkemellből vagdaltat! Próbáljanak ki különböző halakat!

A cél az, hogy koleszterinfogyasztásukat csökkentsék; mégpedig minél inkább, annál jobb. Nem számít, hogy még hányféleképpen próbálják csökkenteni vérük koleszterintartalmát, az első lépés mindenképpen a diéta kell legyen! Hogy el tudják kezdeni a számolgatást, a 2. fejezetben található táblázatot ajánljuk, ebben ugyanis feltüntettük néhány gyakori étel adagonkénti zsír- és koleszterintartalmát. Kis idő után rá fognak jönni, hogy nem is kell mindig ezeket a táblázatokat forgatni, nélkülük is inkább az alacsony zsír- és koleszterintartalmú ételeket részesítik majd előnyben. Igencsak tetszik nekem az a mondás, amelyet egy vonalaira vigyázó barátom hűtőszekrényére írva láttam. Így hangzik: „A szájadban egy pillanat, a hasadon örökre megmarad.” Jó dolog soványnak lenni, de arról se feledkezzünk meg, milyen fontos, hogy az ereink épek maradjanak. Jól vessék az emlékezetükbe, hogy egyes szakemberek véleménye szerint 35 százalékos koleszterinszint csökkenés a szívinfarktus kockázatát a felére csökkenti. Megéri, nem?

HOGYAN OLVASSUK A TÁBLÁZATOKAT?

Bármilyen embercsoportot veszünk is alapul, a vizsgált személyek vérenek koleszterintartalmából átlag számítható. Az itt következő táblázatokban az adatokat százalékos értékek szerint tüntettük fel. Az 5 százalékos oszlopban szereplő koleszterinértékek alacsonynak tarthatók. A 95 százalékos – vagy másképpen szólva 95 percentiles – oszlopba azokat az értékeket írjuk, amelyek mellett a koronária-betegség rizikója a legnagyobb. Hogy pontosan értsék, miről van szó, nézzünk egy példát. A statisztikai adatok alapján biztos állítható, hogy koszorúér-betegség 100 mg/dl-es LDL-koleszterinérték alatt általában nem fordul elő. A betegség kockázata viszont párhuzamosan nő az LDL-lel. Az említett 50 százalékkal magasabb, tehát 150 mg/dl-es LDL-érték felett várható a szívbetegség kockázatának növekedése.

A táblázatokhoz is nézzünk egy példát. Vegyük az elsőt. A 40–44 éves férfiak szérumban az átlagos koleszterinszint 205 mg/dl. Ebben a korcsoportban mindössze 5 százaléknak van 150 mg/dl-t meg nem haladó koleszterinszintje. A skála másik végén a korcsoport férfainak 25 százaléknál (75 percentil) legalább 230 mg/dl-es a koleszterinérték, 10 százaléknál (90 percentil) 250 mg/dl-nél magasabb és végül 5 százaléknál (95 percentil) legalább 270 mg/dl-es.

Ne feledjék, a táblázatok alapján nyilvánvaló, hogy a 40–44 éves férfiak felének olyan magas a koleszterinszintje, amelyet csökkenteni kell ahhoz, hogy a szívbetegségek előfordulását is csökkenteni tudjuk. Még ma is nagyon sok olyan orvos van, aki nincs tisztában a 200 mg/dl feletti koleszterinértékek csökkentésének jelentőségével. Amerikában a National Heart, Blood and Lung Institute széles körű felvilágosítási programot kezdett annak érdekében, hogy felhívja az orvosok figyelmét a betegek koleszterinszintjének fokozott ellenőrzésére, és arra, hogy ha szükséges, akkor kezeljék őket. Mindezt pedig azoknak az adatoknak az alapján teszik, amelyek azt mutatják, hogy a 200 mg/dl feletti koleszterinszintek mérséklésével csökken a szívbetegségek előfordulása is.

Ne feledjék, a vér koleszterinszintjében bekövetkező 1 százalékos csökkenés hatására 2 százalékkal csökken a koronária-betegség előfordulása! Tudnak mondani még egy olyan befektetést, ahol az értékek ilyen könnyen kétszereződnek?

Ha a koleszterinszint mérsékelten emelkedett – 210, 215 mg/dl-es –, sokak számára a puszta diéta is elegendő ahhoz, hogy a 200 mg/dl-es határ alá süllyedjen a vér koleszterintartalma. Mint azt majd a 3. fejezetben látni fogják, ez az eredmény még könnyebben elérhető, ha zabkorpát is fogyasztanak. Azt is bebizonyították, hogy étrendi módosításokkal, zabkorpával és nikotinsav segítségével magasabb koleszterinszinteknél is jelentős csökkenés érhető el. (A nikotinsavról a 4. fejezetben olvashatnak bővebben.)

Az itt vázolt program nagyon hatékony. A 12. fejezetben majd szó lesz arról, hogy a koleszterinszint 30, 35, 40, 45 vagy akár 50 százalékos csökkentése sem lehetetlen, így a koronária-betegség rizikójának meredek esésére számíthatunk.

Az is rendkívül fontos, hogy a védőhatású HDL-koleszterin szintje legalább ilyen mértékben képes emelkedni. A módszer hatékonyságát bizonyítani hivatott vizsgálat során a résztvevők HDL-szintje átlagosan 35 százalékkal nőtt.

A koleszterin káros hatása kétségtelen. Pedig nagyon sok ember hajlamos arra, hogy koleszterinszintje meghaladja a normális értéket, és ezt tovább emeli a zsírdús, koleszterinben gazdag étkezés. Mint látták azonban, ezeket a rizikótényezőket gyorsan és hatékonyan kiküszöbölhetjük.

Önök például tudják, hogy mennyi a vérük koleszterintartalma? Ha nem, mielőbb keressenek fel egy orvosi rendelőt, és vizsgáltsák meg magukat! Lényeges, hogy a vérvétel előtt 12–14 órán keresztül semmit se egyenek. Az eredményt pontosan, szám szerint kérdezzék meg az orvostól, ne elégedjenek meg azzal, hogy „normális”! Ha az eredmény azt mutatja, hogy koleszterinszintjük alacsony, adjanak hálát az égnek! Ha 200 mg/dl fölött van, akkor viszont vegyék tudomásul, eljött az ideje, hogy lépéseket tegyenek az egészségük érdekében!

1. táblázat

A vérplazma összkoleszterinszintje felnőtt férfiaknál (mg/dl)

Kor (év)	Átlag	5%	75%	90%	95%
0–19	155	115	170	185	200
20–24	165	125	185	205	220
25–29	180	135	200	225	245
30–34	190	140	215	240	255
35–39	200	145	225	250	270
40–44	205	150	230	250	270
45–69	215	160	235	260	275
70–	205	150	230	250	270

2. táblázat

A vérplazma LDL-koleszterinszintje felnőtt férfiaknál (mg/dl)

Kor (év)	Átlag	5%	75%	90%	95%
5–19	95	65	105	120	130
20–24	105	65	120	140	145
25–29	115	70	140	155	165
30–34	125	80	145	165	185
35–39	135	80	155	175	190
40–44	135	85	155	175	185
45–69	145	90	165	190	205
70–	145	90	165	180	185

3. táblázat

A vérplazma HDL-koleszterinszintje felnőtt férfiaknál (mg/dl)

Kor (év)	Átlag	5%	10%	95%
5-19	55	35	40	75
20-24	45	30	30	65
25-29	45	30	30	65
30-34	45	30	30	65
35-39	45	30	30	60
40-44	45	25	30	65
45-69	50	30	30	70
70-	50	30	35	75

4. táblázat

A vérplazma összkoleszterinszintje felnőtt nőknél (mg/dl)

Kor (év)	Átlag	5%	75%	90%	95%
0-19	160	120	175	190	200
20-24	170	125	190	215	230
25-34	175	130	195	220	235
35-39	185	140	205	230	245
40-44	195	145	215	235	255
45-49	205	150	225	250	270
50-54	220	165	240	265	285
55-	230	170	250	275	295

5. táblázat

A vérplazma LDL-koleszterinszintje felnőtt nőknél (mg/dl)

Kor (év)	Átlag	5%	75%	90%	95%
5-19	100	65	110	125	140
20-24	105	55	120	140	160
25-34	110	70	125	145	160
35-39	120	75	140	160	170
40-44	125	75	145	165	175
45-49	130	80	150	175	185
50-54	140	90	160	185	200
55-	150	95	170	195	215

6. táblázat

A vérplazma HDL-koleszterinszintje felnőtt nőknél (mg/dl)

Kor (év)	Átlag	5%	10%	95%
5-19	55	35	40	70
20-24	55	35	35	80
25-34	55	35	40	80
35-39	55	35	40	80
40-44	60	35	40	90
45-49	60	35	40	85
50-54	60	35	40	90
55-	60	35	40	95

7. táblázat

A vér trigliceridtartalma férfiaknál (mg/dl)

Kor (év)	Átlag	5%	90%	95%
0- 9	55	30	85	100
10-14	65	30	100	125
15-19	80	35	120	150
20-24	100	45	165	200
25-29	115	45	200	250
30-34	130	50	215	265
35-39	145	55	250	320
40-54	150	55	250	320
55-64	140	60	235	290
65-	135	55	210	260

8. táblázat
A vér trigliceridtartalma nőknél (mg/dl)

Kor (év)	Átlag	5%	90%	95%
0- 9	60	35	95	110
10-19	75	40	115	130
20-34	90	40	145	170
35-39	95	40	160	195
40-44	105	45	170	210
45-49	110	45	185	230
50-54	120	55	190	240
55-64	125	55	200	250
65-	130	60	205	240

9. táblázat
A vér koleszterin- és triglicerid tartalma gyermekeknél, a serdülőkor előtt (mg/dl)

Zsiradékfajta	5%	50%	95%
Összkoleszterin	125	155	200
LDL-koleszterin	65	95	135
HDL-koleszterin	38	55	75
VLDL-koleszterin	5	10	20
Triglicerid	30	55	110

2

EGY KIS SZÁMOLGATÁS

Több mint egy tucat klinikai tanulmányt publikáltak arról, hogy a koleszterinszint csökkentése mérsékli a szív és érrendszeri megbetegedések gyakoriságát. Igen fontos tehát az, hogy a felnőttek vérkoleszterinszintje ne lépje túl a 200 mg/dl-t. A National Institute of Health 1985 januárjában közzétett állásfoglalása szerint „a 200 mg/dl-t meghaladó vérkoleszterinszint miatt az USA lakosságának fele koszorúér-betegség szempontjából veszélyeztetett”.

A könyvünkben ismertetett program azt a célt szolgálja, hogy segítségével a koleszterinszintet 20–40 százalékkal csökkentjük. E célnak a módszer bizonyítottan meg is tud felelni, hiszen figyelembe veszi a koleszterinszint emelkedésének mindhárom lehetséges okát. Eddig szabadon fogyasztottak zsírt és koleszterint. Most olyan – nem is nagyon kellemetlen – módszereket ismerhetnek meg, amelyek alkalmazásával ezeknek az anyagoknak a káros hatásától szinte teljesen megszabadulhatnak. Ha a szervezet az epesókkal és az epesavakkal nem választ ki elegendő koleszterint, korpát kell fogyasztaniuk, mely elősegíti a koleszterin bélcsatornán keresztüli eltávolítását. Eddig az önök vérenek koleszterinszintjét növelhette az is, hogy májukban túl sok koleszterin keletkezett. Némi nikotinsav szedésével ez is megakadályozható. A program mindhárom szempontra ügyel, s lehetővé teszi, hogy csupán kis étrendi változtatással, egy kevés korpa fogyasztásával és némi nikotinsavval kiváló eredményeket érjenek el.

Egyszerű dolog azt javasolni, hogy egyenek meg naponta három korpapogácsát. A nikotinsav-tabletták számát sem nehéz fejben tartani. A legtöbben akkor adják fel, amikor százalékokat kell számolniuk. Ki képes ennyi számot megjegyezni?

Az American Heart Association például azt javasolja, hogy napi koleszterinfelvételét mindenki mérsékelje 300 mg-ra. A zsírbevitel se legyen több, mint az elfogyasztott összes kalória 30 százaléka, ebből 10–10 százalék származzon telített, többszörösen telítetlen és telítetlen zsírokból. Zavaros? Hát persze. Bevásárlás vagy étkezés közben nem mindig lehet ezeket a számokat szem előtt tartani. Az emberek zöme még az egyes ételek kalóriatartalmára is csak nehezen emlékezik vissza. A

kalóriatáblázatokat nem könnyű megjegyezni. Legtöbben csak azt tudjuk, hogy egyik étel jobban hízlal, a másik meg kevésbé. Meg kell azonban említenünk, hogy ezzel kapcsolatban is nagyon sok téves elképzelés él a köztudatban. Sokan hiszik például, hogy a vaj több kalóriát tartalmaz, mint a margarin. Az igazság ezzel szemben az, hogy energiatartalmukban semmi különbség nincs. A tésztákat és a burgonyát az emberek általában hízlaló ételeknek tartják, holott csak az elkészítésükhöz használt zsiradékok miatt olyan bőséges a kalóriatartalmuk.

A kalóriákkal egyébként nem érdemes túl sokat foglalkozni. A tükör és a fürdőszobamérleg sohasem hazudik, a koleszterinnel azonban nem ilyen egyszerű a helyzet. Az emberek nagy része – hozzám hasonlóan – csak akkor tudja meg, hogy valami baj van, amikor az orvosok már mindenféle szörnyen hangzó műtétet javasolnak.

Mielőtt a számokkal való harc részleteibe bocsátkoznánk, szeretném, ha valami nagyon egyszerű dolgot végiggondolnának. Mindent, amit ma tudunk, lassan, lépésről lépésre tanultuk meg. Tudjuk, mi a különbség egy centiméter és egy kilométer között, és meg tudjuk különböztetni egymástól a kilogrammot és a hektolitert. Tudjuk, hogy körülbelül mennyi tíz deka avagy húsz centiméter. Az efféle dolgokat az idők folyamán tapasztalatból tanultuk meg.

Hamarosan azokat a számokat is meg fogjuk tanulni, amelyek a hosszú életet jelentik. Megéri az erőfeszítést. Kezdjük valami nagyon egyszerűvel. Hogyan kell kiszámítani, hogy mennyit ehetük ahhoz, hogy egészségesek és soványak maradjunk?

A felnőttek nem nőnek már, mint a gyerekek. Csontjaink, bőrünk és izmaink kifejelettek. Ennek megfelelően viszonylag sokkal kevesebb táplálékra van szükségünk, mint gyerekkorunkban. De mennyi ez a kevesebb?

Ezt alapvetően két tényező szabja meg. Az egyik a nemünk, a másik pedig, hogy milyen életmódot folytatunk: ülőt vagy aktívabbat. Az említetteken kívül már csak az ideális testsúly meghatározására van szükség. A 6. fejezet végén található 12. táblázat a New York-i Metropolitan Biztosítótársaságnál készült, és azt a testsúlyt mutatja, amelyet a legtöbb orvos az egészség megőrzése szempontjából ideálisnak tekint.

Most már csupán arra kell vigyázniuk, hogy valóban csak az ideális súlyukat etessék, s ne azt, amivel ma rendelkeznek. Ha valaki mondjuk 90 kiló, ideális súlya azonban mindössze 80 kiló kellene legyen, akkor csak a 80 kilós énjét táplálja, a maradék 10 kilót pedig hagyja lassan elfogyjni.

Közepesen aktív életmód mellett egy felnőtt férfi minden testsúlykilogrammjának körülbelül napi 30 kalóriára van szüksége. Ha valamilyen komoly testgyakorlatba kezd, kilónként még egy kalóriával megnőhet igénye. Ha pedig, mint az ma sajnos egyre gyakoribb, ülő munkát végez, kevesebb, mint 30 kalória is elegendő.

Minden emancipációs törekvés ellenére a nők különböznek a férfaitól, más az anyagcseréjük, és kevesebb kalóriát igényelnek. Egy közepesen aktív nőnek kilo-

grammonként csak körülbelül 25 kalóriára van szüksége. A számítás tehát nem különösebben bonyolult:

Közepesen aktív férfi esetén:

75 kg x 30 kalória/kilogramm = 2250 kalória/nap

Üllő életmódot folytató férfi esetén:

75 kg x 28 kalória/kilogramm = 2100 kalória/nap

Közepesen aktív nő esetén:

55 kg x 25 kalória/kilogramm = 1375 kalória/nap

Üllő életmódot folytató nő esetén:

55 kg x 22 kalória/kilogramm = 1210 kalória/nap

Természetesen a fenti eredményekhez nem kell mindenáron ragaszkodnunk, és a számok csak tájékoztató jellegűek. 1960 kalória helyett például számolhatunk 2000-rel, 1375 helyett 1400-zal és 1210 helyett 1200-zal.

Az is nyilvánvaló viszont, hogy amennyiben megváltozik életmódunk, és például nehéz fizikai munkát vagy komolyabb testgyakorlatokat végzünk, avagy éppenséggel fogyókúrát kezdünk, akkor e szükségleteink is módosulni fognak. (Erről részletesebben a 6. és a 7. fejezetben lesz még szó.) Az esetek legnagyobb részében azonban a kalóriaszükséglet megfelel a táblázatban látható adatoknak. Fogjanak tehát hozzá, és számítsák ki saját kalóriaigényüket!

Az élelmiszerek kalóriatartalmát is meg lehet határozni. Sok élelmiszeren van már egy kis címke, amelyen feltüntetik az illető étel kalóriatartalmát. Sok országban közlik a zsír-, koleszterin-, nátriumtartalmat is, amelyek a szakácskönyvek és a magazinok receptjei mellett is szerepelnek. A leggyakoribb élelmiszerfeleségek adatai e fejezet végén is megtalálhatók. A táblázatból világosan kitűnik, hogy a nagy zsírtartalmú ételekben van a legtöbb energia. A szénhidrátok és a fehérjék egy grammja csak 4, a zsíroké viszont 9 kalóriát tartalmaz. A zsírbevitel csökkentésével így azután jelentősen csökken a kalóriabevitel is. S ezzel elérkeztünk ahhoz a nagyon fontos kérdéshez, hogyan határozzuk meg a naponta fogyasztható zsiradékok mennyiségét.

Amerikában az emberek táplálékának csaknem a felét zsírok teszik ki. Az orvosok kivétel nélkül egyetértenek abban, hogy ez igen sok. Az American Heart Association szerint ez az arány 30 százalék, de sokan még ennél is szigorúbbak, s az igazán veszélyeztetett embereknek csak 10 százaléknyi zsiradékot engedélyeznek. Módszerem segítségével jómagam a közepesnek mondható napi 20 grammos zsírfogyasztás mellett tudtam koleszterinszintemet csökkenteni. Azóta sokan bizonyították már, hogy erre más is képes. Próbálkozzanak meg ezzel a napi 20, vagy ha koleszterinszintjük csak enyhén emelkedett, a 30 grammos szinttel – kövessék a példám! A számítást pedig a következőképpen kell elvégezni:

Példának vegyünk egy 75 kilogramm súlyú, közepesen aktív életmódot folytató férfit. Ahhoz, hogy súlya állandó maradjon, napi 2250 kalória bevitelére van szüksége. Mivel koleszterinszintjét szeretné csökkenteni, úgy dönt, hogy ennek a 2100 kalóriának csak 20 százalékát fogyasztja zsiradék formájában. Ez 450 kalóriát jelent. De honnan tudjuk, mennyi táplálékban van 450 kalóriányi zsiradék?

A zsírok egy grammja, mint mondtuk, 9 kalória energiát szolgáltat. Ebből következően ahhoz, hogy megkapjuk az elfogyasztható zsírok mennyiségét, osszuk el a 450-et kilenccel. Az eredmény 50. Eszerint a példánkban szereplő férfi napi 50 gramm zsiradékot fogyaszthat. Ez nem is olyan nagyon kevés.

Esetemben ez a 20 százalékos zsírtartalmú, 50 gramm zsír fogyasztását lehetővé tevő diéta bevált, hiszen mellette koleszterinszintem – az ellenőrző vizsgálatok tanúsága szerint – mindig a biztonságos határokon belül maradt. Ez persze nem jelenti azt, hogy mindenkinek ugyanez az étrend a legmegfelelőbb. Elképzelhető, hogy valaki 25 százalékos zsiradékot is megengedhet magának, én mégis azt javaslom, kezdjék 20 százalékkal, azután ha kiderül, hogy lazíthatnak egy kicsit, fogyasszanak valamivel többet. Ismét hangsúlyoznunk kell, hogy ebben a programban az összes tényező együttes figyelembevételével teszi lehetővé, hogy viszonylag kis étrendi módosításokkal is elérjük célunkat. Korábban mások, így Nathan Pritikin is, a „minden vagy semmi” törvényt alkalmazták. Ez rendben is volt mindaddig, amíg módszerünk meg nem született. Ennek megértéséhez talán némi magyarázatra van szükség.

A kutatások szerint szervezetünknek van egy úgynevezett zsír- és koleszterintelítettség szintje. Az emberek egy része sok zsírt és koleszterint fogyaszthat, vérük koleszterintartalma mégis alacsony marad. Mások, hozzám hasonlóan, nem képesek a koleszterin és a zsírok lebontására. Étrendi megszorításokkal azonban bizonyos mértékig az ilyen emberek vérenek koleszterintartalma is befolyásolható.

Hogy jobban értsék, miről is van szó, vegyünk megint egy példát. Ha olyan egészséges embereknek, akiknek a koleszterinszintje mondjuk 170 mg/dl, naponta egy tojássárgáját adnánk, akkor vérük koleszterintartalma emelkedni kezdene. Ha azonban ugyanezt a tojássárgáját olyanok ennék meg, akiknek eleve magasabb, mondjuk 250 mg/dl volt a koleszterinszintje, akkor ez sokkal kevésbé emelkedne meg, mint az előző esetben. Azt mondhatjuk tehát, hogy ezek az emberek elérték a telítettség szintjüket, ezért a tojássárgájában jelenlévő koleszterinmennyiség alig növeli tovább vérük koleszterintartalmát.

Megfordítva az előbb mondottakat, az is igaz, hogy ha valakinek magas a koleszterinszintje, és csak kismértékben változtat az étrendjén, akkor ennek alig lesz hatása. Ez az, ami miatt sokan hosszú ideig azt gondolták, hogy az étkezés nem nagyon befolyásolja a vér koleszterintartalmát. Az ilyen ember sok egyéb óvintézkedés mellett a tojásról és a húsokról is lemondhat, mégis magas marad a koleszterinszintje. Csak a szinte teljesen zsír- és koleszterinmentes étrend mellett várható, hogy vérenek koleszterintartalma a biztonsági határ alá süllyed.

Ezért olyan kibírhatatlanul szigorú a Pritikin-program is. Azoknál, akiknek a koleszterinszintje veszélyesen magas, a telítődés gyorsan bekövetkezik, ezért szükséges, hogy étrendjük a „minden vagy semmi” törvényen alapuljon.

Ebben a könyvben egy olyan módszert ismerhetnek meg, amely a hiperkoleszterinémiát okozó minden tényezőt figyelembe vesz, ezek közül a táplálkozás pedig csak az egyik. Nem elhanyagolható ugyan, mégis már itt fel kell hívnunk a figyel-

müket arra, hogy az annyira áhított eredményt csak akkor tudják elérni, ha étrendjükbe bőséges korpamennyiséget is beépítenek, és nikotinsavat is szednek.

A most következő lépés nem bonyolult, bár, mint minden tanulási folyamat kezdete, annak tűnhet. Hogy tisztában legyenek azzal, hogy ételeik melyik tápanyagból mennyit tartalmaznak, használják a fejezet végén lévő táblázatokat! Az előbbi példánkban szereplő férfi, mint emlékeznek rá, napi 50 gramm zsiradékot fogyaszthat. Az ő feladata tehát az, hogy úgy válasszon a táblázatból ételeket, hogy azok összesen ne tartalmazzanak 50 gramm zsírnál többet. Ne értsék félre, nem arról van szó, hogy minden falatnál meg kell állnia, s meg kell gondolnia, hogy lenyelheti-e vagy sem. A növényi eredetű táplálékok a dióféléktől és az avokádótól eltekintve, csak jelentéktelen mennyiségben hordoznak zsírokat. Az állati eredetű ételek, a pékáruk, a vajjal, zsírral, margarinnal, majonézzal készült félkész termékek sok zsiradékot tartalmaznak.

A fejezet végén található táblázatból kiolvasható a leggyakrabban használt élelmiszerek zsír- és koleszterintartalma. Némely kagylóféleség sok koleszterint tartalmaz, bár nem annyit, mint korábban gondolták. Zsíriban azonban ugyanezek a kagylók szegények. Ha tehát nem zsíriban sütjük ki a kagylókat, némi önmérséklettel nyugodtan fogyaszthatjuk őket.

Hasonlítsunk össze még néhány, a táblázatban szereplő ételt! Vegyük észre, hogy bár a pulykamellben és a marhahúsban körülbelül azonos mennyiségű a koleszterin, zsírtartalmuk azonban igencsak eltérő. A pulykahús egy adagja csupán körülbelül 2, a marháé viszont 15 gramm zsírt tartalmaz.

Ezzel persze továbbra sem akarjuk azt mondani, hogy a marhahústól ezennel eltiltjuk önöket. Azt azonban soha ne feledjék, hogy céljuk a napi zsírbevétel csökkentése! Ha ebédre marhaszeletet esznek, a nap hátralevő részében igyekezzenek zsírszegény ételeket fogyasztani! És amennyiben erre mód van, a marhahúsok közül is válasszák inkább a zsírszegényebb fajtákat. Én Chicagóban nőttem fel, abban a városban, amely egyebek között sültjeiről híres. A vendéglők itt hatalmas, ujjnyi vastag bélszínszeleteikről nevezetesek. Ez ma már mindenki számára teljesen elfogadhatatlan. Semmi szükség nincs arra, hogy egyetlen étkezés során ennyi húst együnk.

Természetesen az is előfordulhat, hogy egy kis szelettel nem tudják kielégíteni hús utáni vágyódásukat. Ilyenkor minden további nélkül kettőt is megengedhetnek maguknak, csak ne feledjék, hogy mit tesznek! Az így keletkező „többletfogyasztás” elleni védekezésképpen ne tegyenek tejfölt a túrógombócra, vaját a kenyérré vagy olajat a salátára!

Most pedig szánjanak néhány percet arra, hogy kiszámítsák saját napi kalória- és zsírfogyasztásukat! Papír és ceruza szükséges hozzá. Fontos dologról van szó, ne hagyják ki! Először írják fel, milyen testsúlyt szeretnének elérni! Nevezzük ezt ideális testsúlynak. Most pedig attól függően, hogy milyen munkakörben dolgoznak, végezzék el a szorzást a megfelelő kalóriaértékekkel. Ülő munkát végző nők 22, férfiak 28, közepes fizikai megterheléssel járó munkát végző nők 25, férfiak 30 kalóriát számítsanak testsú-

lyuk minden kilójára. A szorzással megkapják, hogy testsúlyuk fenntartásához naponta hány kalóriát igényelnek. Amennyiben súlyfölöslegük van, és az előbbi számítást az ideális és nem a valóságos testsúlyukra vonatkoztatva végezték el, a feleslegtől fokozatosan meg fognak szabadulni. Még egyszer a számítás tehát:

ideális testsúly x kalóriaigény testsúlykilogrammonként = napi összes kalóriaigény

Most pedig állapítsuk meg, hogy ebből mennyi lehet zsírból származó kalória. Ideális körülmények között, mint mondtuk, az energia 20 százalékát fogyaszthatjuk zsiradékok formájában. A fenti eredmény 20 százalékát akkor kapjuk meg, ha öttel osztunk:

napi összes kalóriaigény/5 = zsír formájában fogyasztható kalóriák száma

Ez tehát a zsírként elfogyasztható energiamennyiség. Mivel a zsírok egy grammja 9 kalóriányi energiát képvisel, ahhoz, hogy grammban kapjuk meg a fogyasztható zsírok mennyiségét, az előbbi eredményt még kilenccel is el kell osztanunk:

zsír formájában fogyasztható kalóriák száma/9 = naponta fogyasztható zsírok mennyisége grammban

Tudják tehát, hogy mennyi zsírt ehetnek meg naponta. Most pedig emlékeztetünk kell arra, hogy a zsíroknak a kémiai szerkezetükben levő különbségek szerint három fajtája létezik. Az orvosok szerint az a legcélszerűbb, ha ezekből egyenlő arányban fogyasztunk. A fejezet utolsó táblázatából kiderül, hogy mely táplálékokban van elsősorban telített, egyszeresen vagy többszörösen telítetlen zsír. Gyakorlati célokra – és könyvünk gyakorlatias szeretne lenni – a zsiradékokat állati és növényi eredetűekre oszthatjuk. Ez a táblázatból is látható. Hangsúlyozni szeretnénk a növényi zsiradékok jelentőségét. Ez alól csak a kókusz- és pálmaolaj kivétel, valamint azok az élelmiszeripari feldolgozáson átesett zsiradékok, amelyeket részlegesen hidrogéneztek. Ezek valójában telített zsírok, s így olyanok, mintha állati eredetűek lennének.

Annyi csodálatos recept létezik, hogy szinte érthetetlen, miért panaszkodnak annyian, amikor diétázniuk kell. Az a kis módosítás, amelyet javasolunk, nem azt jelenti, hogy bárkinek is le kellene mondania egy-egy ínycsiklósról. Ha egy recept mellett nem tüntetik fel az étel zsír- és koleszterintartalmát, csak keressék meg a szóban forgó ételt a fejezet végi táblázatban, és máris megtudják, engedélyezett vagy tiltott dologról van-e szó.

Hogy mi történjék akkor, amikor valamilyen tiltott étel receptjével vagy egy régi, jól bevált családi recepttel találkoznak? Ezeket is nyugodtan használhatják, csak igyekezzenek zsírszegény alapanyagokkal helyettesíteni a régieket! Szinte minden

ételnek van alacsony zsír- és koleszterintartalmú megfelelője. Arra is rá fognak majd jönni, hogy ha egy receptben fél pohár olajat javasolnak, negyed is elegendő, de az sem kizárt, hogy egy nyolcad is megteszi. Higgyék el nekünk és mindenki másnak, aki ezen már túljutott, hogy meg lehet szeretni a könnyebb, zsírszegényebb változatokat!

Segítség gyanánt néhány helyettesítési lehetőség:

egy egész tojás = két tojásfehérje

tejszín = sovány tejből készült tejpor

teljes tej = sovány tej

vaj = margarin

sütéshez használt zsír = a zsír fele helyett egy érett banán.

A 11. fejezetben még sokat fogunk beszélni arról, hogyan kell megtölteni az éléskamrát finomabbnál finomabb falatokkal. Az ételmeiszerezetek tele vannak ízletes ételekkel, csak tudni kell választani közülük. Először is igen fontos, hogy bevásárlás közben maradjon idejük arra, hogy tájékozódásul elolvashassák az ételmeiszereken levő címkéket. Ne siessék el soha a dolgot! Különösen eleinte ne, amikor még csak tanulják, hogyan kell megtalálni az ételekben megbúvó zsírokat. Hagyjanak jó sok időt a bevásárlásra! Az ételmeiszerek többségén ma már részletesen feltüntetik, hogy melyik tápanyagból mennyit tartalmaznak.

Hazánkban is egyre több ételmeiszere kerül úgy forgalomba, hogy felsorolják a legfőbb alkotórészeket, és közlik a kalóriatartalmat. A tejnél, túrónál, joghurtnál és tejfölnél érdemes megnézni a csomagolást, mert ezen ételmeiszerek esetében a zsíros, félzsíros, illetve zsírszegény formák között igen nagy különbségek lehetnek, ahhoz pedig, hogy elmondhassuk, egészségesebben étkezünk, célszerű a zsírszegény változatok mellett dönteni.

Rendkívül szomorú, hogy csak nagyon kevés ételmeiszerezen tüntetik fel a szénhidráttartalmat. Kivételt ez alól csak egyes diétás készítmények jelentenek.

A koleszterin tekintetében – különösen hazánkban – nem sok támpont áll rendelkezésünkre, és legtöbbször egyedül kell eldöntenünk, hogy mennyi rejtett koleszterin van az adott ételmeiszereben. Tartsuk mindig szem előtt, hogy a napi fogyasztás ne haladja meg a 250 milligrammot!

Meglepő, hogy milyen gyorsan megtanulható az ételmeiszerek koleszterintartalma anélkül, hogy állandóan táblázatokat kellene böngészni. Eleinte nyilván lesznek meglepetések, amikor egy-egy egészségesnek hitt ételben nagy mennyiségű koleszterint fedeznek fel. Mennyi például a búzából készült nudli koleszterintartalma? Semmi. Ha azonban a többi összetevőt, mindenekelőtt a tojást is figyelembe vesszük, akkor a galuska jelentős koleszterinforrássá válik. A sült tészták is tetemes mennyiséget tartalmaznak, nagyság és fajta szerint természetesen változó mértékben. Gondoljanak csak arra, mennyi koleszterint juttatunk ezekkel a szervezetbe, hiszen e tésztafélékből általában nem is keveset fogyasztunk! Még sincs minden

veszve! Próbálják meg a fenti ételeket úgy elkészíteni, hogy a tojásnak csak a fehérjéjét használják fel! Így is kitűnő ételek készíthetők, nem is lehet megkülönböztetni őket az eredeti változattól. A receptfejezet sok javaslatot tartalmaz arra vonatkozóan, hogy mit lehet ízletes, de koleszterinszegény táplálékkal helyettesíteni. Meg kell tudnunk becsülni azt is, mennyit eszünk. Mekkora egy adag? Sokak szerint egy szelet hús mindig egyforma nagyságú, pedig ez nem igaz. A normális nagyságú szelet 100–125 gramm. Vannak, akik általában ennél sokkal nagyobb adagokat esznek, és vannak, akik kisebbeket. Egyes helyeken óriási hamburgereket hirdetnek. Helyes, ha eleinte mérleglen lemérik az ételeket, hogy az adagok nagyságából a későbbiekben meg tudják becsülni azok súlyát.

Az emberek egy részének a magas vérnyomás miatt a sóbevitelt kell mérsékelnie. A nátrium szerepével az 5. fejezet foglalkozik.

A táplálkozással kapcsolatban nemcsak az a fontos, hogy mit ne együnk, hanem az is, hogy bizonyos életfontosságú tápanyagokat kellő mennyiségben kell felvennünk. A legtöbb nőnek például a szokás szerint ajánlottnál sokkal több kalciumot és vasat kell fogyasztania. Erről részletesebben a 10. fejezetben olvashatnak.

Meg fognak lepődni, hogy kis idő múltával milyen könnyű lesz az itt olvasottak alapján kiválasztani a legmegfelelőbb ételeket. Akár otthon, akár vendégségben vagy étteremben esznek, mindig igyekezzenek sajátos szempontjaik szerint választani! Nincs megnyugtatóbb érzés, mint az orvosi rendelőben dicsérő szavakat hallani.

A különböző ételekben található zsiradékok

Telítetlen zsírok:

a legtöbb állati eredetű zsiradék: a marha-, sertés-, ürü-, borjú-, csirke- és halhús zsírjai

kókuszolaj

pálmaolaj

részlegesen vagy egészen telített növényi olajok

Egyszeresen telítetlen zsírok:

olajbogyók olaja, illetve olívaolaj

mogyorófélék olaja

avokádóolaj

Többszörösen telítetlen zsírok:

a fentiekől különböző összes növényi olaj

Megjegyzés: koleszterin csak állati forrásból származhat

Az itt következő táblázatban számtalan olyan étel van, amelyet valószínűleg gyakran fogyasztanak. Ne próbálják meg ezeket a táblázatokat kívülről megtanulni! Inkább formálják át az adatok alapján étkezési szemléletüket! Minél gyakrabban

néznek utána a táblázat adatainak, annál gyorsabban meg fogják tanulni, mit helyes enniük, és mit nem.

10. táblázat

Különböző ételek energia-, zsír-, koleszterin- és nátriumtartalma

Élelmiszer (100 g)	Energia (kcal)	Zsíradék (g)	Koleszterin (mg)	Nátrium (mg)
TEJTERMÉKEK				
Tej (3,6%)	64	3,6	13	50
Tej (2,8%)	58	2,8	10	53
Tartós tej	60	3,0	10	53
Cukrozott sűrített tej	317	7,0	20	98
Író	35	1,5	4	60
Joghurt	64	3,5	13	120
Aludttej	64	3,5	10	120
Kefír	33	0,1	13	120
Tejföl	209	20,0	40	35
Habtejszín	292	30,0	70	35
Teavaj	724	80,0	230	11
Csemegevaj	751	83,0	230	11
Szendvicsvaj	634	70,0	230	11
Étkezési tehéntúró	197	12,2	40	15
Félzsíros étkezési tehéntúró	141	7,0	20	18
Félzsíros krémtúró	139	6,6	20	18
Sovány étkezési tehéntúró	76	0,5	20	18
Kemény sajt, zsíros Ementáli	372	28,9	110	800
Parmezán jellegű sajt	361	24,0	65	700
Félkemény sajt				
trappista	343	26,1	107	970
balaton	356	27,0	106	970
köményes	204	9,0	50	-
Eidami sajt	325	23,5	-	80
Parenycica	338	27,5	-	-
Lágy sajtok				
ilmici	327	24,8	-	-
lajta	361	29,6	-	-
göcsej	297	22,5	-	-
Camembert, Brie	206	13,2	120	954
Ömlesztett sajt				
hóvirág	303	23,4	99	1120
karaván	315	24,7	99	1120
túra	187	8,4	30	1400

Élelmiszer (100 g)	Energia (kcal)	Zsíradék (g)	Koleszterin (mg)	Nátrium (mg)
Dobozos ömlesztett sajt				
tettye	373	31,2	99	1120
Kenhető zsíros ömlesztett sajt (Budapest, csárdás, mackó, Öcsi, Brumi)	268	22,4	96	1200
Tejszínes krémsajt	258	26,0	85	–
Tejpor				
zsíros	484	26,0	99	371
sovány	372	2,0	31	500
TOJÁS (100 g)	164	12,0	450	140
(1 db)	66	4,8	250	56
Fehérje (100 g)	57	0,3	0	170
(1 db)	14	0,1	0	40
Sárgája (100 g)	351	31,7	1190	51
(1 db)	54	4,9	250	12

HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

Csirkehús

világos – bőr nélkül	180	4,9	78	63
sötét – bőr nélkül	183	6,4	92	85
egész – bőrrel	247	14,8	88	78
zúza	180	4,2	228	61
máj	166	4,49	752	61

Pulykahús

világos – bőr nélkül	180	4,9	78	63
sötét – bőr nélkül	183	6,4	92	85
egész – bőrrel	247	14,8	88	78

Kacsa

csak hús	166	8,1	73	74
hús és bőr	325	28,6	71	74

Liba

csak hús	159	7,1	74	85
----------	-----	-----	----	----

Tyúk

	127	5,0	88	50
--	-----	-----	----	----

Marhahús

sovány	116	3,5	75	70
szív	184	13,1	150	100
tüdő	109	2,9	350	224
vese	254	12,1	378	255

Élelmiszer (100 g)	Energia (kcal)	Zsiradék (g)	Koleszterin (mg)	Nátrium (mg)
máj	126	4,7	302	74
agyvelő	107	7,4	2116	107
Sertéshús				
zsíros	392	37,0	120	160
sovány	144	6,8	60	150
nyelv	213	16,0	150	127
máj	136	5,3	430	338
Borjűhús				
sovány	141	3,2	99	56
közepes	215	10,6	99	46
Mirigy	91	6,7	133	100
Disznósajt	314	28,3	132	1750
Füstölt kolbász	292	25,4	77	800
Gépsonka	156	7,1	70	855
Csemegekolbász, debreceni	307	27,0	változó	84
Gyulai kolbász	392	35,5	171	1710
Kenőmáj	314	27,7	220	1100
Lecsókolbász	273	22,9	100	1050
Májás hurka	298	23,0	97	800
Véres hurka	291	23,0	97	1000
Nyári szalámi	289	25,2	113	1260
Olasz felvágott, mortadella	333	30,8	92	1680
Párizsi, krinolin, szafaládé	212	18,2	75	-
Virslí	231	20,0	84	800
Angolszalonna	486	46,5	85	-
Tepertő	797	99,7	155	változó
HALAK				
Angolna	281	24,5	142	65
Hering	177	11,4	86	75
Tonhal	134	3,0	60	37
Lazac	183	7,5	47	50
Olajos szardínia	313	24,6	121	514
Ponty	100	4,0	70	-
Garnélarák	92	0,8	101	141
Osztriga	83	1,9	50	36
Homár	92	1,9	44	74
Kaviár (1 teáskanál)	26	1,5	25	220

Élelmiszer (100 g) Energia (kcal) Zsíradék (g) Koleszterin (mg) Nátrium (mg)

ZSIRADÉKOK

Libazsír, kacsazsír	893	99,0	100	0
Csirkezsír	893	99,0	850	-
Sertészsír	898	99,7	950	-
Szalonna	699	75,0	105	-
Napraforgóolaj	898	99,8	0	0
Tökmagolaj	898	99,8	0	0
Margarin	760	84,0	0	változó

McDONALD'S ÉTELEK

(1 adag)

Big Mac	541	31,4	75	963
Hamburger	257	9,4	26	525
Sajtos hamburger	306	13,3	41	724
Pommes frites	211	10,6	14	112
Milkshake	324	7,8	29	250

GABONAI PARI TERMÉKEK

Búzadara	340	1,0	0	4
Búzaliszt	345	0,8	0	3
Búzakorpa	360	5,0	0	19
Rizs	345	0,3	0	6
Szójaliszt	469	20,6	0	4
Rizsliiszt	370	0,6	0	4
Zabpehely	376	6,8	0	30
Szárzástészta (4 tojásos)	382	3,4	146	248
Grahamkenyér	265	1,0	0	686
Rozskenyér	255	0,9	0	467
Fehér kenyér	261	0,8	0	808
Zsemle (vizes)	147	0,4	0	630
Kifli (tejes)	130	1,1	-	345
Cracottes (1 db)	30	1,0	0	változó

CSOKOLÁDÉ

Tejcsokoládé	529	32,5	18	85
Mogyorós csokoládé	547	35,8	14	78

- : Nincs adat

A fenti táblázat összeállításában az Országos Dietetikai Intézet munkatársai nyújtottak segítséget (a ford. megj.)

3

AMIT A KORPÁRÓL TUDNI KELL

Ma már csak talán néhány, hegyekben élő remete nem hallott a rostdús táplálkozás előnyeiről. Hiszen állandóan azt súlykolják belénk, hogy növelni kell a rostfogyasztást.

A történet 1972-ben kezdődött. Ekkor jelent meg egy angol orvosi lapban Dennis Burkitt cikke. Burkitt doktor primitív törzseket tanulmányozott Afrikában, és megfigyeléseit közzétette. Észrevette, hogy ha a bennszülöttek sok rostos ételt fogyasztottak, akkor gyakrabban volt nagyobb mennyiségű, lágyabb székletük. A nyugati civilizált lakosság és az afrikai bennszülöttek összehasonlítása után a szerző arra a következtetésre jutott, hogy a táplálék rosttartalmának bizonyos vastagbélbetegségek, így a rák megelőzésében jelentős szerepe lehet. Cikkében arra is kitért, hogy „ha a táplálék rosttartalma csökken, akkor a vér koleszterintartalma emelkedik. Rostdús táplálkozás mellett, vagy ha az ételekhez cellulózt adunk, a koleszterinszint csökken.”

Ezzel indult a tudományos viták és megbeszélések sorozata, melyek napjainkban sem maradtak abba. David Kritchevsky a philadelphiai Wistar Kutatóintézetben felismerte, hogy a lucerna hatására a nyulak vérének koleszterintartalma alacsony marad. Az emberek természetesen nem ehetnek lucernát, de a kutatómunka ettől még nem állt meg.

Az egész rostkérdést a tömegtájékoztatási eszközök kezdték el népszerűsíteni. A magazinok és újságok csak rostdús ételek receptjeit közölték, a televízióban pedig állandóan a rostról beszéltek. Könyvek jelentek meg arról, hogyan kell szinte mindenfajta ételbe rostot csempészni. A piaci keresletnek megfelelően az élelmiszeripar megkezdte a rostdús termékek forgalmazását. Hirdetések hangsúlyozták a kenyér és más gabonai termékek, különösen pedig a reggeliként divatos cereáliák rosttartalmának jótékony hatásait.

A különböző rostfélések azonban meglehetősen eltérnek egymástól, ami nem azt jelenti, hogy bármelyik is közülük káros volna. Inkább arról van szó, hogy mind-egyiknek megvan a csak rá jellemző jótékony hatása. A búza rostjai például meggyorsítják a táplálék áthaladását a tápcsatornán, így természetes hashajtónak tekinthetők. Hasonló hatást sokféle ételben található más rostféléseggel is elérhetünk.

Sajnos a különböző rostok nem mind egyforma mértékben csökkentik a vér koleszterintartalmát. Az utóbbi években összegyűlt kutatási eredmények alapján az a végkövetkeztetés vonható le, hogy azoknak, akik koleszterinszintjükét a biztonságos határok között akarják tartani, a zabkorpa rosttartalma a legmegfelelőbb. A világon sokan ismerik a zabtartalmú ételeket. Ezek úgy készülnek, hogy a zabszemeket gőzölik, utána pelyhet készítenek belőlük. A pelyh megőrlése és rostálása után két elkülönülő frakció keletkezik. Az egyik finomabb, ez a liszt, a másik pedig a korpa. Hosszú ideig a korpát csak különleges boltokban lehetett kapni, de ma már egyre több helyen megtalálható. (Hazánkban a zabkorpa sajnos nincsen kereskedelmi forgalomban, így olvasóinknak be kell érniük a zabpehellyel. – A ford. megj.)

A zabkorpa és a búzakorpa között a legfőbb különbség az, hogy a zabkorpa sok vízdékony rostot tartalmaz, ami a búzakorpából hiányzik. A vér koleszterinszintjét a jól oldódó rostok csökkentik.

Az e fejezet végén található 11. táblázat a különböző ételek rosttartalmát mutatja. Figyeljük meg, hogy a búzakorpában van a legtöbb növényi rost, de ezek nagy része nem oldódik vízben. A zabkorpában viszont minden másnál több oldódó rost van.

Azt is meg kell jegyeznünk azonban, hogy a zabkorpának a rosttartalom csak az egyik nagy előnye. A másik az, hogy jelentős mennyiségű fehérjét, energiaszolgáltató szénhidrátot és tiamint, azaz B₁-vitamint hordoz.

Mielőtt részleteiben ismertetnénk a zabkorpa hatásait, illetve azokat a tudományos vizsgálatokat, amelyek alátámasztják ezeket a megfigyeléseket, néhány szót arról, mire számíthatunk, ha rendszeresen fogyasztunk zabkorpát. A zabkorpa jelentősen csökkenti mind az összkoleszterin, mind az LDL-koleszterin mennyiségét a vérben, s közben egyáltalán nem befolyásolja a „védőhatású” HDL szintjét. Ráadásul cukorbetegekben elősegíti a vércukorszint normális értéken tartását is.

Zabkorpával kapcsolatos vizsgálatokat a világ minden táján végeztek. Mind az állatkísérletek, mind az emberekkel folytatott vizsgálatok egyértelműen bizonyították a zabkorpa vérkoleszterinszintre gyakorolt hatását. Amint az az orvostudományban és a táplálkozástudományban oly gyakran megesik, a zabkorpa kedvező hatására is állatkísérletek közben figyeltek fel. Hollandiában 1963-ban vetették először észre, hogy a zabpehely jelentősen csökkenti a vér koleszterintartalmát.

A New Jersey állambeli Rutgers Egyetem kutatói később, 1967-ben mutatták ki, hogy a zabtartalmú táplálék hatásos alkotórésze a rosttartalom. Az évek során azután a legkülönfélébb állatfajokon végzett kísérletek bizonyították a korábbi megfigyelést, miszerint a zabkorpa jelentősen csökkenti a vér koleszterinszintjét. A vizsgálatok hőskorában az egyik legfigyelemreméltóbb kutató James Anderson, a Kentucky Egyetem Lexingtoni Belgyógyászati Klinikájának orvosa volt. Az általa és társai által végzett kísérletek vetették meg a későbbi humán vizsgálatok alapjait. Érdekes módon Anderson eleinte cukorbetegek vércukorszintjét próbálta befolyásolni zabkorpával, és eközben fedezte fel, hogy a betegek vérének koleszterinszintje is csökkent.

A zabkorpa hatásmechanizmusának pontosabb tisztázására Anderson olyan férfiakat vizsgált, akik vérében sok volt a koleszterin. A kísérletek során minden résztvevő pontosan ugyanazt a táplálékot kapta, az ételek grammról grammra ugyanazokból az alkotórészekből álltak.

Az egyik kísérletben nyolc férfit vizsgáltak, akik napi 100 gramm zabkorpát kaptak pogácsába sütve. Összkoleszterinszintjük 13, LDL-koleszterinszintjük 14 százalékkal esett.

Egy másik kísérletben hat férfi kapott egy kórház belgyógyászati osztályán egy heti normális étkezést követően három héten át kiegészítésül napi 100 gramm zabkorpát. Az első hét alatt koleszterinszintjük nem változott a korábbihoz képest – átlagosan 280 mg/dl volt, ami a szívbetegségek kialakulása szempontjából jelentős kockázati tényező. A korpapótlás második hetében koleszterinszintjük az eredeti 77,8 százalékára esett vissza, és mindaddig ezen a szinten maradt, amíg a kísérleti alanyok a harmadik hét végén el nem hagyták a kórházat. Otthon ugyancsak rost-dús ételeket ettek, ami napi 50 gramm korpa elfogyasztását jelentette, és ezzel eredeti koleszterinszintjüknel 23,5 százalékkal alacsonyabb szintet tudtak fenntartani. Ezek az eredmények hasonlóak a koleszterinszintet csökkentő gyógyszerek – a kolesztipol vagy a kolesztiramin – segítségével elérhető eredményekhez.

Más kísérletek során Anderson kimutatta, hogy a zabkorpával dúsított ételekkel a vér LDL-koleszterintartalma 36 százalékkal csökkenthető, miközben 82 százalékkal nő a HDL. Megemlíti, hogy más vízdékony rostfélésekkel – mint a pektin és a guar – is lehet csökkenteni a szérum koleszterintartalmát, de ezek alig tűrhető hányingert és hányást okoznak.

Legutóbb azt bizonyította be, hogy zabkorpás diétákkal a szérum összkoleszterintartalma 19, LDL-koleszterintartalma pedig 23 százalékkal csökkent. Érdekes módon a vizsgált személyek vérének koleszterintartalma kórházból való távozásuk után – természetesen a korpa-diéta mellett – tovább csökkent, és összesen 24 százalékkal mérséklődött. Ez azt mutatja, hogy minél tovább alkalmazzuk a diétát, annál jobb hatást érhetünk el vele. Az utóbb említett vizsgálatban a betegek mindössze 50 gramm korpát fogyasztottak, ami három korpapogácsának felel meg.

E kísérlet eredménye azért is meglepő, mert közben a vizsgált személyek fenntartották a tipikusnak mondható, egészségesnek éppen nem nevezhető táplálkozási szokásaikat. Azaz a kalóriák 20 százaléka fehérjéből, 43 százaléka szénhidrátból, 37 százaléka zsírból származott, és naponta körülbelül 430 milligramm koleszterint tartalmazott, azaz étrendjük semmiféle megtartóztatást nem követelt meg. Emlékezzenek vissza arra, hogy az American Heart Association napi 300 milligrammos, ha pedig a vér koleszterinszintje emelkedett, csak 150 milligrammos koleszterinfogyasztást javasolt! Ne feledjék azt sem, hogy egyetlen tojássárgája 250 milligrammot tartalmaz, és még egy 10 dekás sovány marhaszeletben is 100 milligramm van! Gondolják csak meg, micsoda eredményekről számolhatott volna be Anderson, ha a zabkorpás diétát étrendi módosítással is kombinálta volna! Mit is jelentenek ezek az eredmények és statisztikai adatok az átlagembernek? Egyszerűen

fogalmazva azt, hogy radikális étrendi változtatás nélkül, mindössze napi három muffin elfogyasztásával is számottevő koleszterinszint-csökkenést lehet elérni. Ha elfogadjuk azt, amit Anderson állít, egyszerű számítással bizonyítható, hogy bárki, akinek a koleszterinszintje 265 mg/dl, képes lehet arra, hogy ezt az értéket a 200 mg/dl-es határ alá szorítsa. Abban pedig a legtöbb szakember egyetért, hogy 200 mg/dl alatti értékek mellett lényegesen kevésbé fenyeget bennünket a szív-infarktus réme. Ez a biztatás pedig még ízetesebbé teszi azokat a bizonyos korpapogácsákat.

Elérhető-e vajon ezek az eredmények zabpehely segítségével? Miután a zabkorpa a zabpehely egyik alkotórésze, természetesen igen, de zabpehelyből azonos hatás eléréséhez nagyobb mennyiségre van szükség, mint korpából.

HOGYAN HAT A MUFFIN?

A pontos válasz nem ismert. A legtöbb irodalmi adat azt a tényt idézi, hogy a zabkorpa fokozza az epesavak kiürülését. Hogy ez mit jelent? Nos, az epesavak a májban keletkeznek koleszterinből. A májban annál több epesav képződik, minél több távozik el a bélsárral, és minél több keletkezik, annál több koleszterin használdik fel hozzá. Így kevesebb marad arra, hogy az erek falában lerakódjon. Ez lehet az egyik magyarázata annak, hogy zabkorpa hatására csökken a vér koleszterinszintje.

A zabkorpa és a koleszterinszintet csökkentő gyógyszerek, a kolesztiramin és a kolesztipol hatásának összevetése nagyon érdekes és tanulságos. Az említett gyógyszerek gyantaféleségek, melyek megkötik a bélben az epével odakerült epesavakat, nem engedik ismét felszívódni őket a bélből, így elősegítik kiürülésüket a széklettel. Ezáltal csökken a koleszterinszint a vérben. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy a zabkorpa is gyógyszer. Inkább arról van szó, hogy a gyógyszerek hatása hasonló a korpához, ami viszont velük ellentétben természetes anyag.

Anderson kísérletében a két vizsgált csoport csak abban különbözött egymástól, hogy az egyik étrendjébe napi 100 gramm korpát is beépítettek. A vizsgálat tíz napja alatt bebizonyosodott, hogy a koleszterinszint már ilyen rövid idő alatt is csökkenésnek indul, de a maximális hatás csak hosszabb idő után alakul ki. Ebben a kísérletben sem volt semmilyen étrendi megszorítás. A vizsgálat alanyai minden nap jelentős mennyiségű zsírt és koleszterint fogyaszthattak, LDL-koleszterinszintjük mégis 14 százalékkal csökkent, a HDL azonban nem változott.

A ZABKORPA EGYÉB ELŐNYEI

Valószínűleg senkit sem lep meg az az állítás, hogy a korpának a koleszterinszint csökkentésén kívül még számos kedvező hatása van. Rostdús étrend mellett, mint amilyen a zabkorpát tartalmazó is, csökken a cukorbetegség inzulinigénye. Anderson kutatásai bebizonyították, hogy ha az étkezés magas szénhidrát tartalmú és

rostdús, az inzulinigény 25–50 százalékkal mérsékelhető, és a korábban tablettákkal kezelt diabéteszes betegek szénhidrát-anyagcseréje is könnyebben egyensúlyban tartható. Anderson rostdús étrendet betartó, inzulinra nem szoruló betegeinek 90 százaléka abbahagyhatta a tablettás kezelést is.

Ugyanerről a diétáról kiderült, hogy hatására körülbelül 10 százalékkal csökken a vérnyomás. Ezzel kapcsolatban ma is folytatnak kísérleteket.

A fentiekén túl ráadásul még egy igen kellemes meglepetéssel szolgál a korpa: hatékonyabbá teszi a fogyókúrát. Ezt talán nem szükséges hosszabban magyaráznunk. Egy rostokban bővelkedő alma laktatóbb, mint egy pohár almalé. Már maga a rágás is sokkal élvezetesebb, mint egyszerűen csak nyelni, és a rostok a nagy kalóriatartalmú zsíros ételekkel ellentétben kevés energiát szolgáltatnak.

És ami nem elhanyagolható: ha az ember jelentősebb mennyiségben fogyaszt zabkorpát, akkor alig érez éhséget. Megjegyzendő, hogy jelentős mennyiség alatt mindössze napi három muffint kell érteni. Nem arról van tehát szó, hogy korpamuffinokkal rakjuk tele a gyomrunkat. A magam részéről a reggeli gyümölcsturmix és a három muffin elfogyasztása után evésre általában csak jóval dél után gondolok.

A zabkorpa kellemes jóllakottságot okoz. Gondoljanak csak a kínai ebédek vagy vacsorák után szinte azonnal észlelhető éhségére! Ennek is megvan a tudományos magyarázata. A kínai ételek általában nem zsírosak. A zöldségfélék és a rizs nem okoz olyan tartós jóllakottságot, így hamarabb érezzük magunkat újra éhesnek, mint egy hamburger vagy egy szelet hús után.

Az éhségérzet kielégítése nemcsak a táplálék zsírtartalmától függ, hanem attól is, hogy az adott étel milyen gyorsan halad végig a tápcsatornán. A zabkorpa lassítja a gyomor ürülését, azaz lassabban jut tovább a gyomorból, mint más ételek. Ez pedig fokozza a jóllakottságérzést. Ezen kívül a rostdús ételek a vékonybelekben jelentős térfogatúra duzzadnak, és kedvezően befolyásolják a belek hormontermelését. Bizonyos tápanyagok, mint például a szénhidrátok, rostdús ételek fogyasztását követően lassabban szívódnak fel, mint a rostszegény, félkész állapotban kapható ételek után. Ez a lassúbb felszívódás is hozzájárul a tartósabb teltségérzés kialakításához.

Anderson három okot is ismertet annak alátámasztására, hogy miért segíti elő a zabkorpa a testsúlycsökkenést. Először is valamivel több energia vész el közvetlenül a széklettel. Másodsor: jelenlétében a szénhidrátok nem teljes mértékben bomlanak le, harmadszor pedig a rostdús ételek elégetéséhez a szervezet nagyobb energiamennyiséget használ fel, mint más tápanyagokéhoz. Nyilvánvaló tehát, hogy a zabkorpával készült ételek óriási segítséget jelentenek azoknak, akik fogyni szeretnének. A korpa mellett én szinte bármit megehetek, amit megkívánok, és ha úgy adódik, hogy néhány napig a szokásosnál valamivel kevesebbet eszem, fél-egy kilóval csökken a súlyom. Sőt, tulajdonképpen ahhoz, hogy eredeti súlyomat tartsam, sokkal többet eszem, mint korábban.

Az amerikai lakosságot minden szakember – orvosok és dietetikusok – lényegében egyhangúlag arra szólította fel, hogy növelje korpafogyasztását. Ennek érde-

kében az USA Mezőgazdasági és Egészségügyi Minisztériuma 1980-ban közreadott egy könyvecskét, amelyet az újságokban és a televízióban egyaránt rengeteget hirdettek. A könyvecske azt tanácsolta az embereknek, hogy kerüljék a túlzott zsírfogyasztást, ezen belül a telített zsírokat és a koleszterint, egyenek kellő mennyiségű keményítőt és rostot, s egyben korlátozzák cukor- és nátriumfogyasztásukat.

Ez utóbbi úgy érhető el, ha egyszerű cukrok helyett több összetett szénhidrátot fogyasztunk, azaz főként rostós ételeket, gyümölcsöket, zöldségeket és hántolatlan gabonamagvakból készült pékárukat eszünk. Mindebből logikusan következik, hogy a legcélravezetőbb választás vitathatatlanul a zabkorpa, hiszen a rosttartalomtól adódó előnyeik kívül – mint láttuk – számos más kedvező hatása is van.

Létezik-e valamiféle ellenjavallata a korpafogyasztásnak? Mindössze egyetlen alkalommal jelent meg erre vonatkozó közlemény. Egyes szakértők szerint ugyanis a korpával bizonyos tápanyagok ahelyett, hogy felszívódnának a bélből, eltávoznak a széklettel. Örömmel állíthatjuk azonban, hogy a kutatások bebizonyították: a korpának nincsen kedvezőtlen mellékhatása. Egy nemrég közzétett tanulmány arról számol be, hogy a közel két éven át fogyasztott korpa sem okozott semmiféle hiánybetegséget a vizsgált tizenöt betegben. Egyebek között kalcium, foszfor, vas, magnézium, B₁₂-vitamin, folsav, valamint A-, D- és K-vitamin ellátottságuk sem változott. Hasonló eredményeket találtak négy év után is.

Nyilvánvaló tehát, hogy számtalan szempontból helyes a korpafogyasztás, míg ellene nem szól semmi.

Tegyük fel, hogy követik a tanácsainkat, és több korpát fogyasztanak, mint ezt megelőzően. Lesz-e vajon valami észrevehető különbség a korábbiakhoz képest?

Hacsak nem fogyasztottak eddig is sok rostos ételt, először is azt tapasztalhatják majd, hogy eddigi esetleg gyötrő székrekedésük megszűnik. Sőt, az sem kizárt, hogy naponta többször is lesz székletük. Mint Burkitt afrikai megfigyeléseiből tudjuk, a gyakori székürítés kedvező hatású, és ma már az orvosok sem mondják azt, hogy nem kell gondot csinálni belőle, ha valakinek nincs mindennap széklete. A korpafogyasztás hatására könnyebben és nagyobb mennyiségű székletet üríthetnek. Persze, mint az várható, ezzel némi puffadás is együtt jár, ez azonban idővel fokozatosan csökken.

AZ ELSŐ FALATOK

Az Egyesült Államokban csaknem minden élelmiszerboltban lehet kapni zabkorpából készült ételeket. (Remélhetőleg rövidesen nálunk is hasonló lesz a helyzet. – A ford. megj.)

A zabkorpát korábban szinte kizárólag meleg tejjel összekeverve fogyasztották. Ez is egy lehetőség, de csak a kezdet. Hazánkban, ahol a kereskedelem kizárólag zabpelyhet forgalmaz, megpróbálhatjuk azt reggelente tejbe, tízóráira pedig joghurtba vagy kefirbe téve fogyasztani. (A ford. megj.) Zabkorpából és őrölt zabpehelyből azonban sok más étel is készíthető. Jómagam például nem is szeretem a

tejbe áztatott korpát, számomra tehát a korpapogácsa – eredeti nevén muffin – lát-szott a legkézenfekvőbb megoldásnak.

Be kell vallanom azt is, hogy szinte állandóan rohanok. Mondhatni soha nem engedhetem meg magamnak, hogy kényelmesen leüljek és megreggelizsek, s köz-ben kiolvassam az újságokat. Szinte mindig menet közben kapok be egy pár falatot a mosogató fölött, és így még azt az időt is megtakarítom, amelyet az edények tisztításával kellene különben eltöltenem. Számomra és a hozzám hasonló emberek milliói számára a legtökéletesebb gyorsétkezési lehetőség a muffin. Persze nem ál-lítom, hogy ez a helyes életmód. Én is jobban szeretem, ha evés közben békésen olvasgathatom a reggeli lapokat, de egy futva bekapott reggeli még mindig jobb, mintha semmit sem ennék. Ezért az is gyakran előfordul, hogy a muffint magam-mal viszem, az autóban eszem meg, és termoszból iszom hozzá kávé. Mindez sza-lonnás rántottával nehezen elképzelhető.

A legcsodálatosabb dolog a korpapogácsákkal kapcsolatban az, hogy szinte le-hetetlen megenni. Ízesíthető almával és fahéjjal, banánnal és datolyával vagy ép-penséggel ananással, ráadásul mindig készíthetünk hozzá illő turmixot. Ha pár pillanat alatt a mikrohullámú sütőben megmelegítjük őket, még ízletesebbek. Ez el-sősorban akkor tanácsos, ha az ember a muffinokat a hűtőszekrényben tartja, hogy ne romoljanak meg.

Vannak, akik a gyümölcsturmixba is korpát kevernek. Ha ezt a megoldást vá-lasztják, tudniuk kell, hogy éppúgy megfelel, mint a muffin. Mindössze egyetlen apró figyelmeztetés: a nyers zabkorpa kezdetben gyomorpanaszokat és puffadást okozhat, főként ha túl hirtelen, túl nagy mennyiségben fogyasztják.

Másrészt viszont lehetetlen túl sokat enni belőle, ha muffinba, tekercesbe, sü-teményekbe vagy más ételekbe sütik bele. Először próbálják ki a 14. fejezetben talál-ható recepteket, azután kíséreljék meg kedvenc ételeiket korpával elkészíteni! Ha egy receptben például zsemlemorzsát írnak, használjanak helyette korpát.

Ha önök avagy valamelyik ismerősük szívesen készít süteményeket, akkor az újabb lehetőségek egész sora nyílik meg. Amikor először próbáltam diétázni, na-gyon szenvedtem az édességek hiányától, de később annyiféle megoldást találtam, hogy ma már egy pillanatig sem érzem úgy, hogy meg lennék fosztva bármitől is. Süteményeket, tortákat, teasüteményeket és sok minden mást is eszem. És persze a kalóriák miatt sem kell hogy furdaljon a lelkiismeret, ettől pedig még kellemesebb az egész. Azok az ételek, amelyeket helyes fogyasztaniuk, ugyanolyan ízletesek, mint amelyeket most szeretnek enni.

Első lépésként vegyenek egy zacskó korpát, illetve zabpelyhet! Egyik hétvégén, amikor van mondjuk egy negyedórájuk, próbáljanak meg muffint sütni! Készítse-nek egy tucat egyszerűt és egy tucat almás-fahéjasat! Ha napi három muffin fo-gyasztásával számolnak, ez a mennyiség egy hétre bőven elegendő. Még ha soha nem próbálkoztak is sütni, ez akkor is sikerülni fog, annyira egyszerű. Szükségük van hozzá egy tálra, ebben kell ugyanis a tésztát kisütni. Efféle tál kapható a boltok-ban – Magyarországon is (a ford. megj.) –, s olyan, mint egy tizenkét tükörtojás sü-

tésére alkalmas tepsi, de a mélyedések nagyobbak benne. Ha ez megvan, vegyék számba, milyen alapanyagokra van szükség. Talán minden meg is van háztartásukban. Később majd rájönnek arra is, hogy szinte minden friss vagy szárított gyümölcs, illetve konzerv kiválóan alkalmas arra, hogy újabb és újabb fajta muffint készítsenek belőle.

Ha van turmixgépük, abban is kikeverhetik a tésztát, nem beszélve arról, hogy a gyümölcsök összeaprítása így sokkal egyszerűbb. Innen kezdve már csak egy feladatuk van: pontosan követni a recept előírásait.

A zabkorpa nyersen fogyasztva ugyanolyan hatékony, mint sütve vagy főzve, így azonban gyomorpanaszokat és puffadást okozhat. Ez főképpen akkor igaz, ha olyan valaki próbálkozik meg a zabkorpával, aki még nem szokott hozzá a rostús táplálkozáshoz. Az is előfordul azonban, hogy semmiféle mellékhatás sem jelentkezik. Az emésztőrendszer könnyebben birkózik meg a korpával, ha nem nyersen fogyasztjuk. Mindenkinek magának kell kitapasztalnia, hogy a korpa rá milyen hatást gyakorol. Fogyaszthatják gyümölcsturmixszal, és beletehetik különféle ételekbe is.

(Remélhetőleg a közeljövőben a magyar piacon is egyre több korpából készült termék jelenik meg, hiszen más országokban már számos cég kínál különböző korpátartalmú élelmiszereket. Addig azonban meg kell elégednünk a magunk készíttette korpapogácsával. – A ford. megj.)

A korpapogácsák hűtés nélkül körülbelül öt napig tarthatók el. Hűtőszekrényben tárolva azonban ez az idő meghosszabbítható, így tehát hosszabb utazás során sem kell lemondanunk a rostús ételekről. A pogácsákon kívül vihetünk magunkkal egyszerű korpát, ahogy azt a boltokban árulják, és fogyaszthatjuk szárított gyümölcsökkel, mazsolával. Csak egy pohár forró víz vagy sovány tej kell hozzá, és két perc után már ehetjük is.

Ha a következő ellenőrző vizsgálaton kiderül, hogy mennyit csökkent a koleszterinszintjük, belátják majd, hogy érdemes volt megtenni az előbbieken vázolt erőfeszítéseket, és továbbra is ragaszkodni fognak a programhoz.

A National Institute of Health egymillió dollár kutatási támogatást adott James Andersonnak, hogy a korpát tartalmazó diéták koleszterincsökkentő hatását összehasonlítsa az American Heart Association által javasolt más diéták ilyen hatásával. Biztos vagyok benne, hogy a pálmát a korpa viszi el.

Így hát nincs más hátra, mint hogy jó étvágyat és jó egészséget kívánjak!

11. táblázat
Néhány étel rosttartalma

Ételfajta	Teljes növényi rosttartalom	Vízben nem oldódó rost	Vízoldékony rost
	100 g élelmiszerben		
Búzakorpa	42,2	38,9	3,3
Zabkorpa	27,8	13,8	14,0
Zabpehely	13,9	6,2	7,7
Kukoricapehely	12,2	5,0	7,2
Pintobab	13,0	7,4	5,6
Fehérbab	10,5	6,0	4,5
Tarkabab	8,7	4,0	3,7
Limabab	10,2	5,5	4,7
Kukorica	3,3	1,5	1,8
Édesgyökér	2,5	1,4	1,1
Kelkáposzta	2,6	2,0	0,6
Spárga	1,6	1,1	0,5
Uborka	0,9	0,5	0,4
Alma	2,0	1,1	0,9
Narancs	2,0	1,4	0,6
Banán	1,8	1,0	0,8
Őszibarack	1,4	1,1	0,3

4

A NIKOTINSAV CSODÁS
TÖRTÉNETE

Hosszú éveken keresztül olvastam – mi több – írtam cikkeket a nagy dózisú vitaminkészítmények felesleges, sőt néha veszélyes használatáról. Először is le kell szögeznünk: a szokásos vegyes táplálkozás mellett mindenki kellő mennyiségű vitaminhoz jut. Ennek ellenére – még nagyobb biztonságra törekedve – sokan szednek vitamintablettákat. El kell ismernünk, hogy ennek valószínűleg sokkal több a kedvező, mint a káros hatása. Különösen igaz ez azokra, akik ma még távolról sem ideálisan táplálkoznak, avagy azokra, akiknek életmódjuk miatt az átlagnál több vitaminra van szükségük. Semmilyen magyarázatot nem lehet találni azonban arra, hogy egyesek miért szednek rendszeresen rendkívül nagy dózisban vitaminkészítményeket – az ilyen magatartásra nincs mérséklés.

Amikor először hallottam a nikotinsavról, az előbbieken vázoltak miatt magam sem lelkesedtem túlzottan. Azután egész véletlenül a kezembe került a JAMA egyik cikke. A közlemény azokról a lehetőségekről adott áttekintést, amelyeket a szívbetegségek rizikótényezőivel szemben alkalmazni tudunk. Ebben feketén fehérre az állt: „A nikotinsav napi 1500–6000 mg közötti adagban 15–30 százalékkal csökkenti az LDL-szintet, kedvezően befolyásolja a VLDL mennyiségét is, és emeli a HDL-szintet.”

Ez aztán meglepő! Az orvosok tehát nagy dózisú vitaminterápiát javasolnak arra az állapotra, amely engem is olyan közelről érint! A nikotinsav így természetesen felkeltette érdeklődésemet, úgyhogy beleástam magam a szakirodalomba, hogy minél többet megtudjak erről a vitaminnal.

A nikotinsav vagy a niacin ugyanazt a B-vitaminok közé tartozó vegyületet jelöli. Egy orvos fedezte fel, aki felismerte, hogy ha az emberek étrendjéből hiányzik egy akkoriban még nem pontosan ismert anyag, akkor kialakul a pellagrának nevezett betegség. Mindez 1917-ben történt. Még húsz évi kutatás kellett azonban ahhoz, hogy a Wisconsin Egyetemen előállítsák a nikotinsavat.

Mint a vitaminokkal általában lenni szokott, a nikotinsavból is annyi a minimális szükséglet, amennyi a hiányállapot elkerüléséhez elegendő. Napi 20 milligramm már megvéd a pellagrától, így ezt a mennyiséget tekinthetjük napi szükségletnek. A különféle vitaminokat kombináló tabletták – amelyek egyébként általában a napi vitaminigényünk sokszorosát tartalmazzák – nikotinsavból jobbra csak a minimális napi szükségletnek megfelelő mennyiséget biztosítják, esetleg kémiailag átalakított nikotinsavamid formájában. A szervezetben a nikotinsav nikotinsavamiddá alakul, így használdik fel. A nikotinsavamid azonban nem befolyásolja a koleszterinszintet. Erre csak a nikotinsav képes. Ennek talán az a magyarázata, hogy a koleszterincsökkentő hatás akkor következik be, amikor a nikotinsav a májban nikotinsavamiddá alakul, így az utóbbi bevitelkor a hatás elmarad.

Elsőként Altschul ismerte fel (1955-ben), hogy a nikotinsav befolyásolja a koleszterinszintet. Betegeinek napi három grammot adott, több százszorosát az általában javasolt mennyiségnek, és kiváló eredményeket ért el.

A tudományos és orvosi közvélemény mégis elment a felfedezés mellett. Csak 1962-ben jelent meg egy újabb közlemény, amely szerint a nikotinsav a koleszterin mellett a trigliceridszintet is csökkenti.

Ezt követően több tucat tudományos vizsgálat erősítette meg a korábbi felfedezéseket. A nikotinsav nagyon hatékonyan csökkenti az összkoleszterin, az LDL-koleszterin és a triglicerid szintjét, míg a kedvező hatású HDL-szintet emeli. Egy 1975-ös vizsgálat szerint a nikotinsav önmagában is képes a nem halálos kimenetelű szívinfarktus gyakoriságát 29 százalékkal csökkenteni. Egy 1980-as svédországi vizsgálatból pedig az derült ki, hogy a nikotinsavat szedő betegek szívbetegségkockázata jelentősen kisebb, mint azoké, akik nem szedik a szert.

Rejtély, hogy ezek az adatok miért maradtak homályban, miért nem terjedtek el, hogy a hozzám hasonló betegek millióinak hasznára válhassanak. De a tények tények, akkor is azok, ha csak egy néhány szakember által forgatott orvosi folyóiratban rejtették is el őket. Nagyon örülök, hogy én is felismertem a nikotinsavban rejlő lehetőségeket, és most önökkel is megismertethetem ezeket.

A NIKOTINSAV HATÁSMÓDJA

Mint már említettük, a nikotinsavat a máj dolgozza fel, s ez a hatásának a helye is. Azt azonban a kutatók sem tudják pontosan, hogy miben is áll ez a hatás. Talán több mechanizmus is szerepet kap benne. A legtöbben abban azért egyetértenek, hogy a nikotinsav hatására azáltal csökken a VLDL szintje a vérben, hogy a májban kevesebb termelődik. Miután a leginkább káros LDL a VLDL-ből keletkezik, ennek megfelelően az LDL mennyisége is csökken.

Nem lehetetlen, hogy az egész koleszterinkérdés felfogható valamilyen anyagcserezavarként. Ennek az anyagcserezavarnak a következménye, hogy egyeseknek minden falat ételre figyelniük kell, míg mások koleszterinszintje akkor sem emelke-

dik, ha szalonnás rántottát és vaját esznek. Hasonló anyagcserezavar a cukorbetegség, amelynek az a lényege, hogy a hasnyálmirigy a vérben keringő cukor lebontásához nem termel elegendő inzulint. A szakemberek hosszú évek óta kutatják a koleszterin-anyagcsere folyamatait, hogy valahogyan lerövidíthessék, „rövidre zárhassák” a metabolikus utat. A nikotinsav éppen ezt teszi.

Jelentősen befolyásolja a prosztaglandinoknak, ezeknek a szervezet szinte minden funkciójában szerepet játszó, hormonszerű anyagoknak a képzését is. A mi szempontunkból a prosztaglandin I₂ a legfontosabb, melynek képződése a nikotinsav hatására fokozódik.

Mire jó ez? – kérdezhetik. A prosztaglandin I₂-ről kimutatták, hogy a vérben a vérlemezkék összecsapódásában játszik szerepet. Hiányában a véralvadásnak ez a lépése könnyebben bekövetkezik. Minél könnyebben alvad a vér, annál nagyobb az érelzáródások lehetősége. A prosztaglandin I₂ mennyiségének emelésével a nikotinsav csökkenti az ereket szűkítő és elzáró folyamatok sebességét.

A nikotinsav másik kedvező hatása az, hogy a lipoprotein-lipáz enzimre gyakorolt hatásánál fogva eltávolítja a vérből a triglicerideket. E folyamat mechanizmusát sem ismerjük pontosan, de emlékezzenek csak vissza arra, amit az első fejezetben olvastak: ha a vér trigliceridtartalma csökken, alacsonyabb az LDL-szint is.

És még valami. Azoknál, akik a fenti adagban szednek nikotinsavat, kimutatták a HDL-szint emelkedését. Tudjuk: ez az anyag védőhatású, mert megakadályozza, hogy a koleszterin az erek falában lerakódjék, ellensúlyozza az LDL hatását, amely éppen az erek fala felé viszi a koleszterint, és ezzel lehetővé teszi az arterioszklerotikus szűkületek kialakulását.

Összefoglalva tehát: a nikotinsav a májban gátolja az LDL és a VLDL termelését, emeli a prosztaglandin I₂ mennyiségét, csökkenti a trigliceridszintet, és növeli a védőhatású HDL arányát és mennyiségét.

A NIKOTINSAVVAL KAPCSOLATOS KUTATÁSI EREDMÉNYEK

Az orvosi szakirodalom rengeteg olyan eredményről számol be, amely azt bizonyítja, hogy a nikotinsav önmagában vagy más gyógyszerekkel kombinálva 10–25 százalékkal mérsékli a vérplazma koleszterintartalmát. Nikotinsav szedésével mindenfajta étrendi vagy életmódbeli változtatás nélkül is jelentősen csökkenthető az összkoleszterinszint. Ha ehhez valamelyest még a zsírfogyasztást is mérsékeljük, az eredmények még határozottabbak.

A Minnesotai Orvosi Egyetem közleménye szerint „az összes lipidcsökkentő gyógyszer közül talán a nikotinsav emeli leginkább a HDL-koleszterin szintjét – a legtöbb vizsgálat szerint 10–15 mg/dl-rel. A szokásos adagolás mellett a tanulmányok általában 20–30 százalékos LDL-szint-csökkenésről számolnak be”.

A vitaminok biológiai szerepéről írott könyvében Wahlqvist azt állítja, hogy a nikotinsav koleszterinszintet csökkentő hatása „legalábbis hasonló a legfőbb lipid-

csökkentő szerek, a klofibrát és a kolesztiramin gyanta hatásához". Ő is 10 és 25 százalék közötti koleszterinszint-csökkenésről, és ennek megfelelő HDL-emelkedésről szóló vizsgálatokat idéz.

Az American Journal of Cardiologyban megjelent tanulmányukban olasz szerzők arról számoltak be, hogy „nagy dózisú nikotinsav kezelés hatására a plazma koleszterinszintje 15–20, trigliceridszintje 45–50 százalékkal csökken”. Vizsgálatuk során a HDL 20 százalékos emelkedését tapasztalták.

A legtöbben nem önmagában alkalmazzák a nikotinsavat, hanem más gyógyszerrel kombinálva. A New England Journal of Medicine-ben megjelentetett tanulmányában John Kane és Mary Malloy hiperkoleszterinemiás betegek tartós kezelésének eredményeit ismertette. Vizsgálataikat három lépésben végezték. Az elsőben a kolesztipol, a másodikban a kolesztipol és a klofibrát, a harmadikban pedig a kolesztipol és a nikotinsav együttes használatának eredményeit hasonlították össze a placebót szedőkével. A betegek minden esetben legfeljebb 200 milligramm koleszterint tartalmazó diétán voltak, amelyben az energiatartalom 10 százalékát fedették telített zsírok. A vizsgálat kezdetén az összes betegnek határozottan magas volt a koleszterinszintje.

Kolesztipol hatására a koleszterinszint 16–25 százalékkal, klofibrát hozzáadásával 28 százalékkal, kolesztipol és nikotinsav együttes adagolásával viszont 45 százalékkal esett vissza.

Újabb eredményekről számolnak be a Dél-Kaliforniai Egyetem kutatói, akik koronária-bypass műtéten átesett férfiakat vizsgáltak. A megfigyelés ideje alatt a betegek nikotinsavat, kolesztipolt és zsírszegény étrendet kaptak. Néhányan valóban gyógyszereket, mások azonban csupán placebót kaptak, és mindkét csoport diétázott. A kontrollcsoportban – ahol tehát csak placebót és zsírszegény étrendet kaptak a betegek – a koleszterinszint számottevően nem változott. A gyógyszerekkel is kezelt csoportban az összkoleszterin koncentrációja 29, a triglicerideké 41, az LDL-é 69 százalékkal csökkent, miközben a HDL-é 33 százalékkal emelkedett. E sikert elsősorban a nikotinsavnak köszönhetnék.

Kane és Malloy egy érdekes jelenségről is beszámolt. Állításuk szerint „a betegek egy részének akkor is alacsony marad az LDL-szintje kolesztipol és nikotinsav szedése közben, ha a zsírszegény étrendet koleszterinben és telített zsírokban gazdag ételekkel cseréltük fel”. Hangsúlyozták azonban, hogy ez csak a betegek egy részénél figyelhető meg, míg másoknál a koleszterinszint a diéta megváltoztatása után emelkedni kezd. Ebből két következtetést vontak le. Egyrészt: a diéta a legtöbb ember számára elengedhetetlenül fontos. Másrészt: „a kolesztipol nikotinsavval együtt adva az egyik legerősebb hatású koleszterincsökkentő kombináció”.

Láttuk, hogyan fejt ki hatását a nikotinsav. De miképp működik a kolesztipol? Ez egyike az úgynevezett epesavkötő műgyantáknak. A kolesztipol és a kolesztiramin is úgy hat, hogy megköti a bélben az epesavakat. Mivel ezek a gyógyszerek nem kerülnek be a bélből a vérkeringésbe, az általuk megkötött epesavak is kiürülnek a széklettel. Az epesavak képzéséhez a szervezet koleszterint használ fel, így

ban korszakos jelentőségű cikk jelent meg, amely amellelt, hogy a koleszterinszint csökkentésének jótékony hatásait taglalta, első ízben szolt arról, hogy az arterioszklerotikus elváltozások kialakulásának folyamata visszafordítható!

A Dél-Kaliforniai Egyetem kutatócsoportja két éven keresztül vizsgált 162 nem dohányzó, bypass műtéten átesett férfibeteget. A vizsgálat kezdetén mindegyikükön érfestést végeztek. Ennek segítségével pontosan regisztrálták az érszűkületek mértékét. Ezután a csoportot kettéválasztották. Egyik felét olyan étrendre fogták, amelyben az összes energia 20 százaléka származott zsiradékokból, és a betegeknek emellett kolesztipolt és nikotinsavat adtak. A vizsgálati alanyok másik csoportját csupán diétára fogták, a gyógyszereket placebóval helyettesítették. A második év végére az első csoportban a plazma összkoleszterin-tartalma 26, az LDL 43 százalékkal csökkent, míg a HDL 37 százalékkal nőtt. Az ismét elvégzett angiográfiás képeket a korábbiakkal összehasonlítva megfigyelték, hogy az első csoportban nemcsak hogy megállt a szűkületek továbbfejlődése, hanem a betegek 16 százalékában az érlemeszesedésre utaló elváltozások vissza is fejlődtek. A szerzők annak a véleményüknek adtak hangot, hogy minden bypass műtéten átesett beteget kezelni kell koleszterinszintet csökkentő szerekkel.

Természetesen nagy öröömre szolgált, hogy az a vizsgálat, amely ezeket a szinte hihetetlen eredményeket produkálta, a könyvemben hirdetett módszerrel csaknem azonos módszert alkalmazott. A különbség mindössze annyi, hogy én kolesztipol helyett zabkorpát vagy más, sok vízdékony rostot tartalmazó ételt alkalmazok.

A fenti vizsgálat során 3–12 gramm nikotinsavat használtak, az átlagos mennyiség 4,3 gramm volt. A nyolchetes koleszterinprogram során – tapasztalataim szerint – ennél sokkal kisebb dózisok is nagyon hatékonyak.

Ami a nikotinsav hosszú távú hatásait illeti: a koleszterinszint csökkentése mellett igen jelentős az élet meghosszabbítására gyakorolt hatása is! Az erről szóló tanulmány 1986 decemberében látott napvilágot. Ebben egy olyan 1966-os kísérletet ismertetnek, amelyet szívinfarktuson átesett férfiakkal végeztek. A vizsgálat bevezető 6,2 éve alatt a nikotinsavat szedőknél a szívinfarktus gyakorisága a másik, a placebót szedő csoporthoz képest lényegesen alacsonyabb volt, tizenöt év után pedig a különbség még szembetűnőbbnek mutatkozott. A nikotinsav-csoportban hatvankilencel kevesebb haláleset történt, ami 11 százalékos különbséget jelent a másik csoporthoz képest. A nikotinsavat szedők átlagosan 1,63 évvel tovább éltek.

A szerzők szerint az összes zsírcsökkentő szerek közül a nikotinsav a leghatékonyabb. Ha pedig – mint az a nyolchetes koleszterincsökkentő program során történik – zabkorpát is fogyasztunk, a nikotinsav hatása még nyilvánvalóbb.

Az ebben a könyvben ismertetett módszer tehát csaknem azonos az USA legkiemelkedőbb orvosi és tudományos szaktekintélyei által javasoltakkal. Egyeseknek a – különösen a zabkorpát és más vízdékony rostokat tartalmazó – diéta önmagában is elegendő lehet, másoknak azonban a cél elérése érdekében nikotinsavat is kell szedniük.

HOGYAN SZEDJÜK A NIKOTINSAVAT?

A nikotinsav-tabletták hazánkban is régóta forgalomban vannak. Egy tablettá hatóanyag-tartalma 50 milligramm. Egyébként olcsó gyógyszeről van szó. (A ford. megj.)

A legutóbbi időkig a gyógyszert úgy alkalmazták, hogy adagját fokozatosan növelték. Magam is így kezdtem. Az orvosok elsőként általában napi 3x1–3x2 tablettát javasolnak a dózis harmadnapenkénti növelésével, amíg a beteg a terápiásan hatásos mennyiséget el nem éri.

Az előírt adag 3 és 8 gramm között változik, de néha a napi 12 grammot is eléri. Az adagot fokozatosan emelve körülbelül egy hónap alatt kell elérni a napi három grammot, ami kezdetben elegendő, ha azonban hatása nem kielégítő, a beteg többet is szedhet.

Vizsgálataim tanúsága szerint egyes betegeknek sikerült a koleszterinszintjük napi 2 gramm nikotinsavval is alacsonyan tartani. Egyes beszámolók arra utalnak, hogy már egy grammnyi mennyiség is hatékony lehet. Azokon a betegeken, akik legalább ezt a legalacsonyabb mennyiséget nyolc hónapon keresztül rendszeresen szedték, az összkoleszterinszint 18 százalékos csökkenését és a HDL-koleszterinszint 40 százalékos emelkedését figyelték meg.

Kutatók még ennél is kisebb adagok hatékonyságáról is beszámoltak, bár ebben az esetben a hatás is kisebb a fentiekben ismertetettnél. Ez elsősorban azoknak jelent jó hírt, akik nagyobb adagok mellett mellékhatásokat tapasztaltak.

Egygrammos adagban a nikotinsavnak nem volt mellékhatása. Ez egyben azt is jelenti, hogy mindazok, akiknél határozott ellenjavallat nem áll fenn, csak jól járhatnak, ha szedik a gyógyszert.

Hogy önöknek mennyi nikotinsavat kell szedni, azt az orvos határozza meg. Ha koleszterinszintjük éppen csak meghaladja a normális szintet, akkor talán tablettá nélkül, diétával és korpával is elérhetik céljukat. Ennél valamivel magasabb koleszterinszint mellett már napi egy gramm nikotinsav is segíthet, de ha meglehetősen magas koleszterinszintjüket akarják csökkenteni, napi három grammra is szükségük lehet. A diétát, a korpát és a nikotinsavat együttesen alkalmazva a legtöbb embernek elegendő ez a mennyiség. Ráadásul – mint azt mindjárt látni fogják –, ha az újfajta kiszerezésű gyógyszert alkalmazzuk, a dózist ennél lényegesen alacsonyabbra szállíthatjuk le, kikerülve ezzel a mellékhatásokat is.

A következőkben azt mutatjuk be, hogyan szokás a nikotinsav szedését megkezdeni. Az első három napon háromszor 100, azaz összesen 300 milligrammot, az ezt követő három napon át háromszor 200 milligrammot, majd három naponként az adagot napi 300 milligrammra tovább növelve, a napi háromszor egy grammig. Ezt a dózist tartósan lehet szedni.

A NIKOTINSAV-TABLETTA ÚJ KISZERELÉSE

Amikor először dolgoztam ki az ebben a könyvben is leírt módszert, a nikotinsavnak még csak a hagyományos formája létezett. 1987-ben olvastam első ízben egy merőben új, forradalminak is nevezhető megoldásról.

Egy lassú hatású, úgynevezett retard készítményről van szó. E tablettákban a nikotinsav műgyantába ágyazottan fordul elő, s ebből minden korábbinál egyenletesebben szabadul fel. Ennek két következménye is van. Először is a leggyakoribb mellékhatás – a kipirulás, a melegségérzés – megszűnik. Másodszor a hatás eléréséhez szükséges korábbi dózisosok jelentősen csökkenthetők.

A Harvard Egyetemen Frank Sacks kezdett vizsgálatokat az elhúzódó hatású nikotinsav-tablettával, és arra a következtetésre jutott, hogy már napi 1500 milligramm is jelentős koleszterinszint-csökkenést eredményez. Ugyanezt az eredményt régebben kétszer ennyi nikotinsavval lehetett csak elérni. Ilyen kis adagban nem várhatók mellékhatások sem. Ezt az állítást Sacks is megerősítette.

A vizsgálatok során a betegek naponta három alkalommal egy-egy 500 milligrammos tablettát kaptak. Természetesen szükségtelen az adagot fokozatosan emelni, a biztonság kedvéért azonban kezdjük a gyógyszer szedését egy 500 mg-os tablettával. Ha semmi mellékhatást vagy kellemetlenséget sem tapasztalunk, egy hét után kétszer, majd egy újabb hét után már háromszor egy tablettát vegyünk be. Ami pedig még lényeges lehet: az efféle tablettákat sose rágjuk szét, mert a retard hatás elveszhet.

Említettük már, hogy az új kiszerelésű tablettákban a nikotinsavat gyantába ágyazzák. Természetesen nem a gyertyában található gyantáról van szó, hanem egy különleges gyógyszeripari alapanyagról, amely nem szívódik fel a bélből. Mivel azonban keresztülhalad a bélcsatornán, fokozatosan leadja nikotinsav-tartalmát. Általában a gyanta is szétesik, de előfordulhat az is, hogy egészben távozik a székklettel. Ez sem ok az aggodalomra, mert a hatóanyag ilyenkor is kijutott már belőle. Hasonló néha a Kalium-R tablettával is előfordul.

Az újfajta retard nikotinsav nem elhanyagolható nyeresége, hogy szedése nem jár együtt kipirulással. Nekem ugyan szerencsém volt, mert a régi tablettával sem éreztem semmi kellemetlenséget. Mások szerint azonban a kipirulás és melegségérzés nagyon kellemetlen. Minden ember más és más. Feleségem például néhány évvel ezelőtt bevett egy különböző vitaminokat tartalmazó tablettát, amelyben többek között 50 milligramm nikotinsav is volt. Emlékei szerint céklavörössé vált. Pusztán kíváncsiságból, hiszen nem magas a koleszterinszintje, bevett egyet a tartós hatású nikotinsav-tablettából. És csodák csodája, bár már 50 milligramm nikotinsavtól kipirult, az új, fél gramm hatóanyag-tartalmú tablettától nem lett semmi baja. Hasonló élményekről mások is beszámolhatnak. Természetesen magam is kipróbáltam az új tablettát. Hogy a vizsgálat a lehető legpontosabb legyen, ugyanazt a kísérletet hajtottam végre, mint a legelső alkalommal.

Tehát: nyolc héten át csak az étrendemet figyeltem, mert biztos akartam lenni abban, hogy most is ugyanannyi zsírt és koleszterint fogyasztok, mint annak idején, amikor diétára fogtam magam. Azután elkezdtem a jól bevált korpafogyasztást is, és naponta háromszor egy gramm régi típusú nikotinsav-tablettát vettem be. A vérvizsgálat eredményei már ekkor is nagyon megnyugtatóak voltak. Vérem koleszterintartalma ugyanis 161 mg/dl volt.

Ezek után váltottam át a retard tablettára, amiből napi háromszor 500 milligrammot vettem be. Természetesen nem változtattam sem az étrendemen, sem pedig a korpafogyasztáson. Újabb nyolc hét után ismét vérvizsgálatot végeztettem. Az eredmények láttán először azt hittem, valamiféle tévedés áldozata lettem. Összkoleszterinszintem 137-re süllyedt. Hogy biztos lehessenek a dolgomban, egy héttel később megismételtetem a vizsgálatot. Az eredmény 144 mg/dl volt. Teljesen el voltam ragadtatva! (A két eredmény közti kis különbség tökéletesen normálisnak tekinthető, ilyen kis ingadozás hétről hétre, de akár napról napra is bekövetkezhet.)

A lényeg természetesen az, hogy a korábbi nikotinsav mennyiség felével lehetett jobb eredményeket elérni. Azok az orvosok, akik három gramm nikotinsavval is kiváló eredményeket tudtak betegeiknél felmutatni, most tovább javíthatták eredményeiket, hiszen fele ennyi retard hatású nikotinsav-tablettát kellett alkalmazniuk.

A diéta zabkorpával és napi három gramm nikotinsavval kombinálva rajtam kívül sok emberen segített már. (A vizsgálati eredményeket a 12. fejezetben fogjuk részletezni.)

Könyvem első megjelenése óta a benne ismertetett módszert több ezren használták. Némelyek akkor is alacsony szinten tudták tartani koleszterinjüket, ha a napi háromszori helyett csupán kétszer vettek be nikotinsavat. Mások arról számoltak be, hogy a hatás eléréséhez napi egy gramm nikotinsav is elegendő volt. Az újfajta nikotinsav-tabletta bevezetésével kisebb adagtól nagyobb hatás várható. Számptalan embernek akár az egy grammnyi mennyiség is tökéletesen elegendő lehet.

Az új tablettá azok számára is kiváló, akiknek a koleszterinszintje nagyon magas, vagy a szokványos megoldással nem érhető el a kívánt eredmény. Ezek az emberek megtehetik, hogy a napi három főétkezés idején kívül, lefekvés előtt bevesznek még egy 500 milligrammos tablettát. Ez a napi 2 grammos adag még mindig csak kétharmada a hagyományos tablettá szokványos dózisának.

LEHETSÉGES MELLÉKHATÁSOK

A hagyományos nikotinsav-tablettákat szedő betegek csaknem mindegyike, de még a tartós hatású tablettával kezelték közül is sokan panaszkodnak kipirulásról és melegségérzésről. Ezzel a jelenséggel – ami hasonló ahhoz, mint amikor elpirulunk vagy leégünk a napon – viszkető, bizsergő érzés is együtt jár. Elsősorban a karon, a vállon, a háton és a mellkason, valamint az arcon figyelhető meg a teljesen ártalmatlan tünet. Kialakulása a prosztaglandin felszabadulásával áll kapcsolatban. Sok beteg megjegyzi, amikor először átéli ezt, mert azt gondolja, hogy a kipirulás

veszélyes dolog, de az is előfordul, hogy valamilyen szívbetegség tünetének tartják. A vérbőség pedig kizárólag a bőrre korlátozódik, és nincs nagy jelentősége. A tartós hatású készítmények szedése természetesen sokkal kevesebb efféle problémát okoz.

Akik a hagyományos tablettát szedik, azoknál a kipirulás a legelső adag bevételekor, illetve a dózis növelésekor a legkellemetlenebb. Ha azonban egy bizonyos mennyiséget néhány napon keresztül folyamatosan szedünk, ez a kellemetlen mellékhatás napról napra csökken. Általában azok is csak alig tapasztalják, akik napi három grammot szednek.

Ha valaki nagyon kellemetlennek érzi a kipirulást, a nikotinsav-tablettával egy időben vagy fél órával korábban vegyen be fél tablettát aszpirint (Colfarit) – javasolják az orvosok. Az aszpirin hatására a kipirulás enyhül, miközben a nikotinsav koleszterincsökkentő hatása változatlan marad.

A kipirulás mértéke természetesen mindenkinél más és más. Vannak, akiknél kifejezetten erős, másoknál alig fordul elő. Magam is találkoztam már olyan emberrel, aki minden adag bevétele után úgy nézett ki, mintha órákig napozott volna. Később persze ezek a problémák is megoldódtak a retard tabletták használatával.

Bizonyos embereknél – tapasztalataim szerint szerencsére viszonylag ritkán – a nikotinsav gyomorpanaszokat okoz. S ez néha a lassú hatású készítmény használata esetén is előfordul. Elkerülésére a gyógyszer étkezés közben kell bevenni. (Sajnos a jelenleg Magyarországon forgalomban lévő tabletták a fenti dózisokban nem alkalmazhatóak, mert néhány hét alatt súlyos gyomorpanaszokat, sőt gyomorfekélyt okoz, s ezt a kipirulás miatt szedett aszpirin /Colfarit/ tovább fokozza. – A ford. megj.) A legkellemetlenebb mellékhatás, amiről az irodalomban olvashatnak, egy viszkető bőrkiütés. Megjósolhatatlan, hogy melyik betegnél fog jelentkezni, és melyiknél nem. Ha előfordul, a nikotinsavszedés kezdetén tapasztalható. A kipirulással ellentétben ez a bőrijelenség nem múlik el olyan gyorsan, ezért a betegek kénytelenek a nikotinsav szedését megszakítani. Ne tévesszük azonban össze a tabletták bevétele után gyakori bizsergést és viszketést a kiütéssel! A kipirulás részeként jelentkező viszketés gyorsan elmúlik, a kiütés azonban nem. Ehhez általában néhány nap szükséges. Azoknál a betegeknél, akik egy grammot meg nem haladó napi adagot szedtek, ez a jelenség nem fordult elő.

Nagy dózisok mellett látászavar is lehetséges, tartós hatású tabletták szedésekor azonban ennek is kisebb a valószínűsége. A kezelés megszakítása után természetesen ez is nyomtalanul elmúlik.

ELLENJAVALLATOK

A nikotinsavat – csakúgy, mint a többi gyógyszert – sem szabad mindenkinek szednie. Nagy dózisban nem szedhetik fekély- és májbetegségben, súlyos szívritmuszavarokban, cukorbetegségben szenvedők és köszvényesek. A tartós hatású készítményt azonban – óvatosan és orvosi ellenőrzés mellett – a cukorbetegség és enyhe köszvényesek is szedhetik.

BIZTONSÁGOS-E A NIKOTINSAV?

A legtöbb esetben napi három gramm nikotinsav szedésekor nem jelentkezik semmiféle mellékhatás. Egy grammot még azok is jól tűrnek, akiknek egyébként a nikotinsav szedése nem javallott, a tartós hatású szerrel pedig alig-alig tapasztaltak mellékhatásokat.

Több vizsgálat bizonyította, hogy nikotinsavat hosszú időn keresztül is nehézségek nélkül szedhetünk.

Ezt a gyógyszert általában az orvosok is szívesen írják elő betegeknek, ha emelkedett koleszterin- és trigliceridszintjüket akarják csökkenteni. Louis Cohen, a Chicagói Orvosi Egyetem professzora húsz éve adja a nikotinsavat betegeknek egy Probulcol nevű szerrel együtt. A kezelése alatt állók közül számosan már hat évnél hosszabb ideje folyamatosan szedik a nikotinsavat, és semmiféle mellékhatást nem észlelnek. A professzor véleménye az, hogy a nikotinsav egész életen át szedhető.

Miután a nikotinsavat a máj bontja le, ez a szerv némi terhelésnek van kitéve. Egyes betegeknel azonban éppen ez a kis plusz terhelés jelenti az utolsó cseppet a pohárban, s ezért a májműködés zavara a nikotinsav hatására válik nyilvánvalóvá. Ha valaki például hosszabb időn keresztül rendszeresen fogyasztott alkoholt, vagy májgyulladásra esett át, vagy pedig májsugorban szenved, mája nem működik olyan jól, mint az egészségeseké. Ilyenkor előfordulhat, hogy a szervezet a szokványosnál kisebb adagú nikotinsavat sem tolerál.

Ezek miatt a veszélyek miatt az a javaslatunk, hogy körülbelül két havi nikotinsavszedés után a májműködést ellenőriztessék. Nem hiszem, hogy ez különösebb megterhelést jelentene, hiszen úgymint kíváncsiak lesznek koleszterinszintjükre is, és mind a májműködésről, mind pedig koleszterinszintjükéről egyetlen vérvétel során kellő információt kaphatnak. A vizsgálat alapján következtetni lehet arra, hogyan képes a máj a nikotinsavat lebontani. A legtöbb esetben teljesen normális az eredmény. Egyes orvosok szerint enyhe májfunkciózavarok előfordulhatnak, ezek azonban csak azt bizonyítják, hogy a nikotinsav kifejti hatását. Ha viszont a beteg kórelőzményében májkárosodás szerepel, a májműködés laboratóriumi módon is észlelhető zavara arra figyelmeztethet, hogy a gyógyszer szedését fel kell függeszteni.

A májfunkció időszakos ellenőrzésének szükségessége is azt bizonyítja, mennyire fontos, hogy az egész koleszterincsökkentő programot orvosi segítséggel hajtsuk végre.

A májfunkciós vizsgálatról pedig ne ijedjenek meg! Egyszerű vizsgálatról van szó, és általában negatív az eredmény. A tartós hatású, tehát alacsonyabb dózisban szedhető tabletták alkalmazása óta nincsenek mellékhatások, mint azt a Harvard Egyetemen végzett vizsgálat is bizonyította. A májfunkciót elegendő egyetlen alkalommal ellenőrizni ahhoz, hogy kiderüljön, meg tud-e birkózni a máj a nikotinsav által rárótt feladattal. Gondolják csak meg, egyetlen vérvizsgálattal minden eldönt-

hető! Ez nyilvánvalóan nem hasonlítható össze azzal, amit egyébként az egyik legmodernebbnek számító koleszterincsökkentő gyógyszer, a Lovastatin használati utasításában olvashatunk: „a kezelés első 15 hónapjában a májműködés ellenőrzése 4–6 hetente, és ezt követően is rendszeres időközönként szükséges”.

Ez aztán a különbség! Egyetlen vizsgálat a nikotinsav esetében, s egy egész sorozat a Lovastatin mellett! Az efféle előírások miatt válnak az orvosok nagyon elővigyázatosabbá az illető gyógyszer alkalmazásával kapcsolatban, és nem szívesen írják elő betegeknek, hiszen maguk is félnek a mellékhatásoktól.

Mellékesen megjegyezzük, hogy a Lovastatin igen drága szer. Ára messze több, mint az a pénz, amit a zabkorpa és a nikotinsav beszerzésére kell költenünk.

A NIKOTINSAV MINT AZ EGÉSZ MÓDSZER RÉSZE

A nikotinsav jelentős szerepet játszik a vér koleszterinszintjének csökkentésében. Korpát tartalmazó diéta mellett szedése biztonságos és hatékony. Mielőtt azonban bárki is használni kezdené, tanácsos az orvos véleményét kikérni. Elképzelhető, hogy az önök orvosa még nem hallott az itt közölt módszerről. Ismertessék meg vele, hogy rajta keresztül mások is megismerhessék.

NÉHÁNY FIGYELMEZTETŐ SZÓ

Bár a nikotinsav kimutatottan biztonságos, és bárki könnyen hozzájuthat, néhány dologra szeretnénk felhívni a figyelmet. Elsősorban arra, hogy ne higgyék, hogy a vitaminnal mindent megoldottak, hogy az helyettesítheti az egészséges táplálkozást. Az egészséges étrend alapja továbbra is a zsír- és koleszterinszegény étkezés, és az összetett szénhidrátok fogyasztása. Másodsorban: a nikotinsavat csak azoknak javasoljuk, akiknek a koleszterinszintje valóban magas. Enyhe hiperkoleszterinémiában a diéta – különösen, ha korpával egészítjük ki – önmagában is elegendő lehet. Harmadszor: a nikotinsavnak megvannak a maga pontosan meghatározott ellenjavallatai. Egyes betegek egyáltalán nem szedhetik. Ellenjavallatnak számít: a köszvény vagy a magas szérum-húgysavszint, a fekély-, a cukor- és a májbetegség. Negyedszer: a nikotinsav időnként jelentéktelen mellékhatásokat okozhat. A kipirulás, a bőrvizsketés, a kiütések és néha a látászavar a kezelés megszakítása után három-öt nappal elmúlik. A nikotinsavnak maradandó mellékhatása – eddigi ismereteink szerint – nincsen. Korábban már említettük, vannak, akik egyáltalán nem bírják a nikotinsavat. Számukra a koleszterinszint csökkentésének legmegfelelőbb módja a diéta és a korpafogyasztás.

Az emberek nagy többsége éveken keresztül szedhet nikotinsavat. Ez a gyógyszer – diétával és korpaevéssel kiegészítve – a leghatékonyabb eszköz a kezünkben a koleszterinszint és ezzel a koszorúér-betegség kockázatának csökkentésére. Ismét hangsúlyozzuk, hogy a kezelés megkezdése előtt elengedhetetlen, hogy orvosi véleményt kérjenek. Az orvossal a vitamin szedésének minden kérdését beszéljék meg!

5

ÚJABB CSODÁK ÉS
ÍNYCSIKLANDOZÓ ÍZEK

A vér koleszterinszintjére gyakorolt hatásuk szempontjából az ételek három csoportba sorolhatók. Az elsőbe azok tartoznak, amelyek emelik a koleszterinszintet. Ilyen például a tojás és a vaj. A másodikat azok alkotják, amelyek a koleszterinszintet nem változtatják meg. Ide tartozik például a kenyér, a répa és a káposzta. Az utolsó a vér koleszterintartalmát csökkentő ételek csoportja. Ilyen ételmisszer a zabkorpa. A címben említett igazi csoda az, hogy ebbe a csoportba még számos, az ételmisszerboltokban is kapható ételféleség tartozik, csak nem biztos, hogy tudnak róluk.

A zabkorpa azért olyan jó hatású, mert sok vízdékonny rostot tartalmaz. Nyilvánvaló, hogy minden más, hasonló rostokat tartalmazó étel is kedvező hatású. A szakirodalom szerint ez így is van.

Az említett rostféleségek egyike a guar, amely egyes babfajtákban található, csak sajnos nem elég nagy mennyiségben. A babból kivont guar-port elég hatásosnak találták ugyan, konyhatechnikai szempontból mégis nehezen hasznosítható. Ha guar-port kevernek ételekbe, azok nagyon nehezek és sűrűek lesznek. Tudományos vizsgálatokat is végeztek a guarral, a port a kutatók kapszulázott formában adagolták. A betegek nem fogytak, eredeti étkezési szokásaikat követték, ennek ellenére négy hét alatt vérük koleszterintartalma 16,6 százalékkal csökkent. A triglicerid- és a HDL-szint nem változott. Ahhoz azonban, hogy ezt a hatást elérjék, naponta háromszor öt kapszulát kellett bevenniük, összesen kilenc grammnyi guarral.

Az Egyesült Államokban a guar-kapszulákat forgalmazzák, egyes bio-boltokban kaphatóak. (Hazánkban a guar ilyen formában nem elérhető. – A ford. megj.) Ha azonban rendszeresen fogyasztunk szárazbabféléket, lóbabot, limababot, lencsét, fehér- és vörösbabot, hatását élvezhetjük. Ugyanaz a kutató, aki a korpa koleszterincsökkentő hatását vizsgálta, felmérte a babfélék ilyen hatását is.

James Anderson három héten át naponta 115 grammnyi szárazbabot adott betegeinek. A vizsgálatban részt vevő személyek csak kórházi ételeket fogyasztottak,

így az orvosok pontosan ellenőrizhették a bevitt tápanyagok összetételét. Két babfélét szolgáltak fel főzelék vagy leves formájában. A betegek koleszterinszintje átlagosan 19 százalékkal esett.

A cél tehát az, hogy minél több babot fogyasszunk. A vizsgálat során a betegek a felszolgált babnak átlagosan csak 88 százalékát ették meg. Ez is azt jelzi, hogy senkitől sem várható el, hogy egész életén keresztül ilyen mennyiségű babot fogyasszon. Arra azonban semmi ok sincs, hogy étrendünkbe ne foglaljuk bele rendszeresen a babféléket is.

Számtalan lehetőség kínálkozik erre. A leveseken és főzelékeken kívül paszírozott babból készült önteteket is főzhetünk, s ezek sokkal egészségesebbek, mint a zsíros mártások. Próbálják majd ki a receptjeink között található babféléket, és biztosan találnak majd közöttük olyat, ami rövidesen egyik kedvencükké válik. Magam a humusznak nevezett közel-keleti ételt szeretem a legjobban. Mindig van belőle a hűtőszekrényben, és kovásztalan kenyérral eszem.

Egy Baltimore-ban végzett vizsgálat szerint: ha a harminc és hetvenkilenc év közötti vizsgálati alanyok jelentősebb mennyiségű gyümölcsöt fogyasztottak, akkor a gyümölcs rosttartalmának minden grammjára 1,5 mg/dl szérum-koleszterinszint csökkenés esett. A vizsgált több mint 500 férfi rostfogyasztása napi 1 és 11 gramm között változott. A legkevesebbet és legtöbbet fogyasztók koleszterinszintje között 14 mg/dl-es különbség is mutatkozott. Mondja ezek után valaki azt, hogy nem érdemes egy kicsit több gyümölcsöt enni!

Igen kiváló eredmények érhetők el rizskorpával is, amelynek 36 százaléka rost, és szinte az összes vízdékony.

Talán vannak még önök között olyanok, akik ettek a nagymamájuk által készített árpalevesből. Ez a gabonaféle kiszorult táplálkozásunkból, most azonban keltjük új életre! Az a fajta árpa, amelyet főzésre is használhatunk, 5 százaléknyi vízdékony rostot tartalmaz. Bizonyosan senki sem fog naponta árpával főzni, de ismét egy olyan lehetőségről van szó, amellyel változatosabbá tehetik étrendjüket.

Az árpával kapcsolatban az utóbbi időben még egy érdekességre derült fény. David Peterson, a Wisconsin Egyetem Gabonaipari Intézetének igazgatója arról számolt be, hogy az árpa külső, fehérjedús héjának, amelyet a feldolgozás során eltávolítanak, erős koleszterincsökkentő hatása van. Ráadásul más, mint a vízdékony rostok epesavkötő hatása. Az árpa egyes anyagai ugyanis a koleszterinképződés egyik enzimjének működését befolyásolják. Igazán izgalmas kutatásokról van szó – egyelőre persze csak kísérleti állatokon. Az árpa hatóanyagai még nincsenek kereskedelmi forgalomban. Ennek ellenére, ha hozzá tudnak jutni, jó, ha tisztában vannak azzal, hogy a hántolatlan árpa egészségesebb, mint a feldolgozott forma.

A vízdékony rostokkal folytatott kísérletek óta az emberek egyre újabb és újabb lehetőségeket igyekeznek keresni, hogy étrendjükbe e rostokat beépíthessék. Az árpán és a már említett többi rostgazdag táplálékon kívül talán még egy lehetőséget meg kell említenünk.

A hashajtók egy részéről – a metilcellulóz tartalmúakról – kimutatták, hogy jelentős mennyiségű vízdékony rostot tartalmaznak, és csökkentik a vér koleszterintartalmát. Éppen Anderson végzett ezekkel a szerekkel is vizsgálatokat. Eredményei szerint naponta három teáskanálnyi efféle szer biztonsággal, veszélyek nélkül használható, és jó hatású.

Ne feledjék azonban, hogy bár ezek a szerek természetes alapanyagokból készülnek, semmiképp sem tekinthetők tápláléknak. Ily módon rendszeres használatukat sem tartjuk helyénvalónak. Egyes rendkívüli esetekben azonban – például utazás alatt – alkalmazásuk indokolt lehet.

Az elkövetkezendő esztendőben nyilván még nagyon sok kutatási eredmény lát majd napvilágot. A koleszterinszint csökkentését célzó egyik legújabb próbálkozás az aktív szén használata.

Az egyik angol orvosi hetilapban 1986-ban megjelent cikk szerint a szén használata hét betegben átlagosan 41 százalékkal csökkentette a vér koleszterinszintjét. Ennek ellenére ne rohanjanak a patikába, hogy nagyobb adagot beszeressenek! Előbb néhány dologra fel kell hívjuk a figyelmüket.

Először is arra: ahhoz, hogy a fenti kísérlet során alkalmazott mennyiséget bevegység, naponta 96 tablettát kellene lenyelniük. Úgy gondolom, ez nem túl vonzó lehetőség.

Másrészt megjegyezzük, hogy ennek a radikális kezelésmódnak a hosszú távú hatásai nem ismertek, hiszen a fenti vizsgálat mindössze négy hétig tartott. A szén hatása azon alapul, hogy megköti és ezzel kiüríti a bélből a szilárd, oldhatatlan anyagokat. Nem tudjuk azonban, hogy milyen hasznos anyagok távoznak így a bélből a koleszterinnel együtt.

Nagyobb beteganyagra kiterjedő, hosszabb vizsgálatokat kell elvégezni ahhoz, hogy eldönthessük: az aktív szén valóban hatékony-e. Azt azonban már most is jó érzés tudni, hogy a zabkorpa hatása szinte teljesen azonos a szénével.

Az Egyesült Államokban kikísérleteztek egy szintetikus zsiradékot – talán erről is szólnunk kell. A szukroz-poliészterről, másképpen SPE-ről van szó, ami olaj formájú, és egyáltalán nem terheli a szervezetet.

Előállításánál a vegyészek a közönséges asztali cukor molekulájához glicerinmolekulákat kötöttek, úgyhogy akkora molekula jött létre, amely már nem képes a bélcsatorna falán a vérpályába lépni. És miután mesterséges anyagról van szó, szervezetünk nem rendelkezik a lebontásához szükséges enzimmel, miáltal az SPE kismértékben sem szívódik fel.

Mint az általában lenni szokott, valami hibája azért mégiscsak van. Az SPE is rendelkezik mellékhatásokkal, ezért nagyobb mennyiségben egyelőre nem ajánlott a használata. Pillanatnyilag úgy néz ki, hogy az SPE-t olajadalékként fogjuk alkalmazni. A molekulát előállító cég készül piacra dobni egy növényi olajból és 35 százalék SPE-ből készült keveréket. Bár ezáltal jelentősen csökkenthetjük a bevitt zsír mennyiségét, az új terméket mégsem fogyaszthatjuk úgy, mintha víz lenne, hiszen még mindig bőséggel tartalmaz zsírt is.

Az SPE azonban várhatóan betör majd az élelmiszer- és vendéglátóiparba. Itt ráadásul – legalábbis a mai törvények szerint – nagyobb töménységben használhatják. Az egészségügyi hatóságok egyelőre óvatosságra intenek az SPE használatával kapcsolatban, hiszen a hosszabb távú használata után esetleg kialakuló mellékhatásokról még nem állnak rendelkezésünkre információk.

A következő termék, amelyet nem lenne helyes szem elől téveszteni, a pektin. Mint vízdoldékony rostféleség, ez is csökkenti a vér koleszterintartalmát. A száraz ételekben sajnos kevés pektin van, a mesterségesen előállított források viszont kellemetlen mellékhatásokat okoznak. De a kutatás folyik tovább.

A Floridai Egyetem kutatói szerint napi három teáskanálnyi grapefruit-pektin hatására a vizsgált személyek szérum-koleszterinszintje átlagosan 7,2 százalékkal esett. A betegek a grapefruit húsból és héjából speciális módon kivont anyagot kaptak, nem magát a grapefruitot. Az igen jól ellenőrzött vizsgálat során a kísérlet alanyai két csoportban először pektint, illetve placebót kaptak, majd a csoportokat felcserélték. Az önkéntes jelentkezők közül 27-nek esett vissza a koleszterinszintje, és a csökkenés mértéke elérte a 19 százalékot. A kutatók megjegyzik, hogy az USA Mezőgazdasági Minisztériuma által végeztetett, a sárgarépa-pektint vizsgáló kutatás is hasonló eredményekkel zárult. Ugyanakkor szólnak arról is, hogy az egyik pektinféleség hatása eltérhet a másiktól.

Egy érdekesnek ígérkező vizsgálat azt mutatja, hogy létezhetnek még másfajta koleszterincsökkentő zöldségfélések is. A dietetikusok szerint a káposzta és brokoli is elősegítheti a koleszterinszint mérséklését. Ezek egyelőre nem bizonyított tények, de semmi sem szól az előbb említett zöldségfélék fogyasztása ellen. Ha pedig a koleszterinszintet is kedvező irányba mozdítják el, annál jobb! Ha pedig az derülne ki, hogy ez nem igaz, akkor sem tettünk mást, mint újabb rost- és vitaminmennyiséget juttattunk a szervezetbe.

A koleszterinszintet csökkenteni kívánók bevásárlási listáján a következő étel a hal kell legyen. Néhány évvel ezelőtt még azt gondoltuk, hogy a halételek az agy működését javítják. Ma, hála a dietetika fejlődésének, tudjuk, hogy jó hatással vannak a szívbetegségek megelőzésére is.

Egy pár évvel ezelőtt még azt ajánlották, hogy kerüljük bizonyos halételek fogyasztását. A lazacot és a makrélát az átlagosnál sokkal zsírosabbnak tartották. A kagylókról azt állították, magas a koleszterintartalmuk. Ezek tehát kerülendők – mondták az útmutató könyvecskék. Szerencsére az idők és vele az elkészítési módok is megváltoztak.

Ami azokat a rettenetesen zsíros halakat illeti, kiderült, hogy a lazac és a makréla zsírja, a nyelvtörő nevű eikozapentaénsav – egy többszörösen telítetlen zsír – a legtöbb hideg vízi halfajtában is megtalálható. Ez a halolaj, amelyet EPA-nak rövidítenek, rendkívül erős koleszterin- és trigliceridcsökkentő képességgel rendelkezik. Egyes halfajtákban több fordul elő belőle, mint másokban. A lazac és a makréla húsból, a tőkehal és a cápa májában található nagyobb mennyiségben, de minden hideg vízi hal tartalmaz valamennyit. Amit minden halról tudni kell még,

az az, hogy bármelyikről legyen is szó, telített zsírtartalmuk sokkal kisebb, mint a marhahúsé.

Német kutatók egy vizsgálat során egészséges felnőtt önkénteseknek napi közel fél kilogramm makrélakonzervet adtak szokásos ételeik mellett. Egy másik csoport ugyanennyi heringet fogyasztott, melyről azt kell tudni, hogy húsában nincs EPA. A makrélával táplált csoportban két hét után a koleszterin- 7, a triglicerid-szint 47 százalékkal csökkent, s a vérnyomásuk is körülbelül 10 százalékkal esett. Hasonló hatásokat a heringgel táplált csoportban nem találtak.

Elismerem, hogy napi fél kiló halat enni a koleszterin probléma megoldására – nem járható út. Ennek ellenére heti egy-két halétel hozzájárulhat ahhoz, hogy koleszterinszintünk normalizálódjék.

A New England Medical Journalban megjelent cikk szerint a szívbetegség okozta halálozás több mint 50 százalékkal kevesebb volt azoknál a férfiaknál, akik naponta legalább 30 gramm halat fogyasztottak, azok halálozásához képest, akik halat egyáltalán nem ettek. A szerzők szerint heti egy vagy két halétel jelentős mértékben hozzájárulhat a szívinfarktus elleni védekezéshez.

A 2. fejezet végén lévő táblázatokból jól látható, hogy a halhúsok nem azonos mennyiségű zsírt és koleszterint tartalmaznak. Ez azonban nem okvetlenül azt jelenti, hogy mindig a zsírszegényebb halhúsok az egészségesebbek. Láttuk, hogy az EPA például inkább kedvező, mint káros hatású. Másrészt azok a halfajták, amelyekben az átlagosnál több a koleszterin, gyakran zsírszegények. A végkövetkeztetés tehát: bármiféle halhúst fogyaszthatunk, minél több fajtát, és minél nagyobb mennyiséget eszünk, annál jobb.

Hogy mi a helyzet a sokat szidott kagylóval és rákokkal? Nos, kiderült, hogy a koleszterintartalmat illetően az eredeti adatok tévesek. A koleszterin, mint korábban már volt szó róla, a szteroloknak nevezett vegyületcsaládnak csak az egyike. Ebbe a csoportba tartoznak még például az E-vitamin és a D-vitamin előanyagai. Az első vizsgálati módszerek tökéletlenségük miatt nem tudtak különbséget tenni a különféle szterolok között, ezért a kagylóról és a rákról az a vélemény alakult ki, hogy húsa sok koleszterint tartalmaz. Valójában a tengeri állatok, így a kagylók és a rákok húsa, koleszterinben szegény, talán csak a garnélarákkal szükséges óvatosabbnak lennünk, ha egyáltalán hozzájutunk.

Ugyanakkor ezek a húsok annyira kevés zsiradékot tartalmaznak, hogy az szinte elhanyagolható.

Az egyetlen kivétel, mellyel vigyáznunk kell, a kaviár, ez a költséges ínycsicsig. Mind koleszterin-, mind pedig zsírtartalma jelentős. Szinte szerencse, hogy ára miatt nem sokan, és csak nagyon ritkán engedhetik meg maguknak, s akkor is csak egy falatot. Így aztán elmondhatjuk, hogy nem kell túlzottan aggódnunk miatta. Korábban a hal lényegesen olcsóbb volt a többi húsnál. Ma ez a helyzet sajnos megváltozott, és főképp a tengeri halak nagyon drágák lettek. Ennek ellenére találhatunk magunknak való, olcsóbb fajtákat is. Kérdezzék meg az eladó véleményét, és igyekezzenek az idénynek megfelelően választani!

Mindenféleképpen beszélünk kell a főzéshez, sütéshez használt olajokról és zsírokról is. Elsősorban azt kell tudnunk, hogy a növényi olajok egyáltalán nem tartalmazzak koleszterint, az csak állati zsiradékokban fordul elő. Így azután az a felirat az olajosüvegen, hogy „koleszterinmentes”, körülbelül annyit mond, mintha a vízről kijelentenénk, hogy nedves. Csak a szalonna, a vaj, a sertés- és a libazsír van tele koleszterinnel. Ezeket nagy ívben kerüljük!

Az olajok közül sem mindegy, hogy melyiket választjuk. Ezekben, csakúgy, mint a zsírokban, három alapvető zsiradék található: telített, egyszeresen és többszörösen telítetlen. A telítettség fokát a molekulában lévő hidrogénatomok száma határozza meg. Minél inkább telített a zsír, annál szilárdabb. Gondoljanak a hússzeletek szélén lévő zsírra és a főzőolajra. A telített zsírokból könnyebben keletkezik a szervezetben koleszterin, mint a telítetlenekből.

A tudósok már sok évvel ezelőtt felismerték, hogy a különféle telítettségi fokú zsírok egymáshoz viszonyított mennyisége, főképpen pedig a telített és többszörösen telítetlen zsírok egymáshoz viszonyított aránya jelentős mértékben befolyásolja a vér koleszterinszintjét. Minél többet eszünk az utóbbiból és kevesebbet az előbbiből, annál kifejezettebb a koleszterinszintet csökkentő hatás. Természetesen ennek az ellenkezője is igaz. Az orvosok ezek alapján javasolják, hogy sok többszörösen telítetlen és kevesebb telített zsiradékot fogyasszunk. A jótékony hatás nem marad el, mint azt több vizsgálat során bizonyították.

Az egyetlen probléma akkor merült fel, amikor kiderült, hogy ha a fenti tanácsot megfogadjuk, akkor a kedvező hatású HDL-koleszterin szintje is csökken. Egy pillanatra úgy látszott, mintha kelepcebe kerültünk volna.

Scott Grundy és munkatársai, a Texasi Egyetem kutatói azonban megoldották ezt a problémát is. Régóta ismert volt már, hogy a földközi-tengeri országokban nagyon kevés szívinfarktus fordul elő, és hogy ezekben az országokban az emberek koleszterinszintje nem magas. Az ételek zsír- és koleszterinszegények, a főzéshez pedig elsősorban olívaolajat használnak. Az olívaolaj egyszeresen telítetlen.

Érdekes módon azonban nemcsak az emberek alacsony összkoleszterinszintje szembevetendő a Földközi-tenger környékén, hanem a magas HDL is. Úgy látszik tehát, hogy ha többszörösen telítetlen olajok helyett olívaolajat használunk, ez oly módon képes csökkenteni a vér koleszterinszintjét, hogy közben a HDL-é magas marad.

Grundy vizsgálatait hús betegen végezte, akik vagy egyszeresen vagy többszörösen telítetlen zsírokat kaptak. A koleszterinszint csökkenését illetően mindkét csoportban azonosak voltak az eredmények. Az egyszeresen telített zsírokat fogyasztó csoportban azonban nem esett le a vér HDL-koleszterinszintje, míg a másikban igen. Mindezek ellenére az egészségügyi hatóságok nem tartják helyesnek az egyszeresen telítetlen zsiradékok kizárólagos használatát. Azt javasolják, hogy mindkettőt egyenlő arányban fogyasszunk.

Most már minden együtt áll egy kellemes ebédhez: bableves, olajban sült hal, néhány ízletes korpapogácsa. Mit szólnának egy aperitifhez?

Egy ideje már köztudott, hogy a mérsékelt mennyiségű alkoholt fogyasztók ritkábban lesznek a szívinfarktus áldozatai. Eleinte senki sem tudta, mi ennek az oka, de aztán kiderült, hogy kis mennyiségű alkohol hatására a HDL-szint emelkedik. Pontosabban szólva a HDL egyik, apolipoproteinnek nevezett részösszetevője szaporodik fel.

Mindenképpen fel kell tennünk a kérdést: mennyi alkohol elegendő e hatás kiváltásához, és mennyi számít soknak? A kulcsszó itt is a mérséklet. Ez alatt körülbelül napi 50 grammnyi alkohol fogyasztását értik, bármilyen fajtáról legyen is szó. Ebéd előtt egy martini, egy pohár bor vagy sör étkezés közben, avagy egy korty konyak lefekvés előtt teljesen elfogadható. Az orvosok persze egyetlen antialkoholistát sem kényszerítenek ivásra. Az előbbi adatok csak azt bizonyítják, hogy a mérsékelt alkoholfogyasztás biztonságos.

De azt se tévesszék szem elől, hogy nemrégiben kimutatták: nagyobb mennyiségű alkohol mérgező hatású a szívre is. A Chicagói Egyetem kardiológusai szerint több, egymás után felhajtott whisky határozottan rontja a szív működését.

Nos, mindezek után: igazán megnyugtató érzés tudni, hogy bevásárláskor milyen ételeket keressünk, illetve melyeket kerüljük el ahhoz, hogy jól tápláltak legyünk, s közben koleszterinszintünk csökkenjen.

NÉHÁNY SZÓ A NÁTRIUMRÓL

Már sokat beszéltünk a koleszterin és a szívbetegségek közötti összefüggésről, illetve arról, hogy mindez a lakosságnak csaknem a felét érinti. Ehhez hasonló párhuzam vonható a nátrium és a magas vérnyomás, orvosi nevén hipertónia között is. Nagyon egyszerűen fogalmazva arról van szó, hogy a nátrium kis mennyiségben ahhoz szükséges a szervezetben, hogy a vérnyomást és vértérfogatot fenntartsa azáltal, hogy benntartja a vizet az érpályákban. A túlzott nátriumfogyasztás azonban sok esetben magas vérnyomást eredményez. Ez két okból jöhet létre. Egyrészt a nátrium nem engedi, hogy a szervezet kellő mennyiségű vizet válasszon ki. Ezért kezelik a hipertóniát vízhajtókkal. Másrészt egy bonyolultabb folyamat eredményeképpen, a nátrium hatására a vese olyan anyagokat termel, melyek közvetlenül vérnyomásemelő hatásúak.

Az Egyesült Államokban körülbelül 30 millió ember hipertóniás, és további 30 milliónak a vérnyomása a normális felső határán áll. Nem tudni, ki lesz hipertóniás, és ki nem. Ebből következik az is, hogy sokan nem is tudnak magas vérnyomásukról. Ezért javasolják az egészségügyi szakemberek mindenkinek a nátriumbevitel csökkentését.

Mi számít túlzott bevitelnek? Amerikában a felnőttek által naponta fogyasztható, még biztonságos mennyiséget 1100–1300 milligrammnak tartják. Hogy jobban lássák, mennyiről is van szó: ez körülbelül fél teáskanálnyi konyhasó nátriumtartalma. Becslések szerint az átlag amerikai polgár napi fogyasztása ezzel szemben 2300–6900 milligramm.

Ételeink nátriumtartalma elsősorban a konyhasóból származik. Ehhez még hozzá kell számítanunk a tartósítószeres és más adalékok, mint például a nátrium-nitrit, nátrium-nitrát és nátrium-benzoát okozta terhelést is. Ezen túl sok keleti ételféleségben alkalmaznak adalékanyagként nátrium-glutamátot, és sok nátrium van a szójaszószban is.

Egyes becslések szerint a felvett nátrium egy harmadát a főzés során vagy az asztalnál adjuk ételünkhez. Próbálják ki, mennyi sót tesznek ételükre! Fogják meg a sószórót, és öntsenek belőle egy üres tányérba, mintha a benne levő ételt akarnák megízesíteni! Most mérjék meg, mennyi só gyűlt össze! Egy fél teáskanálnyi felel meg 1000 milligramm nátriumnak.

Talán már sokszor hallották, mégsem lehet elégszer elismételni, hogy a sózás csupán egy rossz szokás. Az ételünkhez ilyen módon adott sóra semmi szükség nincs. A nátrium sok-sok ételben előforduló ásványi anyag, így táplálkozás közben jóval több jut a szervezetbe, mint amennyire annak szüksége van. Sokan már akkor megsózzák az eljüket tett ételt, amikor még nem is tudják, milyen az íze. Eleinte talán nem könnyű lemondanunk a sózás szokásáról, egy idő után azonban megváltozik ízérzésünk, a természetes ízek jobban érvényesülnek, és ételünket nem érezzük sótlannak többé. Az első lépés az kell legyen, hogy a sószórót eltávolítjuk az asztalról. Számos fűszerrel helyettesíthetjük a sót. Próbáljanak meg egy kevés fokhagymaport, késhegynyi borsot vagy egy kis citromot tenni ételükre!

Ha erre mód van, igyekezzenek sószegény ételket vásárolni! Néhol feltüntetik már a megvásárolható élelmiszerek nátriumtartalmát is.

Sokszor a sajt a legnagyobb nátriumforrás. Ráadásul nagyon nagy a zsírtartalma is, és zsírai csaknem mind telítettek. Így a leghelyesebb az, ha a sajtokat teljesen kiiktatjuk étrendünkéből.

Mint a koleszterin esetében is, a nátriumfogyasztás megszorításához is ismerünk kell az ételek nátriumtartalmát. A 2. fejezet végén lévő táblázatban ezt is megtalálják.

Amennyiben már tudnak magas vérnyomásukról, és orvosi ellenőrzés alatt állnak, kövessék orvosuk tanácsait! Ha azonban nem tudják, mennyi a vérnyomásuk, lehetőség szerint keressenek módot rá, hogy megmérassék!

A hipertóniának nincsenek tünetei. Nem lehet tudni, mikor emelkedik a vérnyomás. Igazi alattomos támadásról van szó, amelynek gyakran váratlan agyvérzés vagy szívroham a következménye.

Ha megmérették, és normálisnak bizonyult a vérnyomásuk, akkor is tanácsos a sószegényebb táplálkozás. Nem lehet ugyanis tudni, nem hajlamosak-e arra, hogy életük folyamán valamikor emelkedni kezdjen a vérnyomásuk. A kockázatot pedig – ha lehet – kerülni kell!

Mielőtt hozzáfognának a nátriumbevitel csökkentéséhez, még egy igen érdekes kísérleti eredményre hívnám fel figyelmüket. Az oregoni David McCarron hipertóniás betegeket vizsgálva arra a következtetésre jutott, hogy a betegség nemcsak a magas nátrium-, hanem az alacsony kalciumbevitellel is összefügg. Azt fejtegeti,

hogy a két ásvány valamilyen egyensúlyban van egymással, és ha ez az egyensúly megbomlik, akkor következik be a betegség. Javaslat: növeljük a kalciumbevittelt!

Ezek az eredmények egyelőre nem teljesen tisztázottak, s bár semmiféle káros hatása nincs annak, ha több kalcium kerül a szervezetbe, azt azért ne reméljük, hogy a sószegény táplálkozás jelentőségét ezzel elhanyagolhatják! A kalcium vitathatatlanul fontos anyag – gondoljanak csak a nők csontritkulásának problémájára...

Számos kalciumban gazdag, ugyanakkor koleszterin- és zsírszegény étel létezik. Naponta két pohár sovány tej vagy joghurt fogyasztásával hozzájuthatunk az egészség megőrzéséhez szükséges kalciummennyiséghez. Nőknek azonban néha gyógyszer formájában is kell kalciumot magukhoz venniük.

Befejezésül ismét aláhúzzuk, hogy a helyes táplálkozásban a hangsúly a mértékletességen van. Napjainkban az élelmiszerek soha nem látott változatosságával találkozhatunk. Használjuk ki az ebből adódó lehetőségeket, hogy vérünk koleszterintartalmát kedvező irányba tudjuk befolyásolni! Élvezzük a számtalan finomságot, de legyünk mértékletesek, és igyekezzünk megőrizni egészségünket!

6

A TESTSÚLYCSÖKKENÉS ELŐNYEI

Ebben a könyvben olyan étkezési tanácsokat sorakoztatunk fel, amelyeket ha megfogadnak, mindent megehetnek, anélkül, hogy meghíznának vagy éheznenek. Mint már tudják, ehhez kalória- és zsírszegény ételeket kell fogyasztani. Az ilyen étrend hatására súlyfeleslegük lassan eltűnik. Kísérleteink során a módszer utasításait pontosan betartó vizsgálati alanyok már az első néhány hét után fogyni kezdtek, annak ellenére, hogy közben bőséggel ehetek mindenféle ízletes ételt, és nem kellett éhezniük.

Ha jelentősebb – 7–10 kilónyi – súlytöbbletük van, akkor nagyobb figyelmet kell fordítaniuk a diétára. Ismét megerősítjük azt a korábbi állításunkat, hogy ezt megtehetik koplalás és éhezés nélkül is. Mindössze olyan ételeket kell választaniuk, amelyek elősegítik a fogyást.

Higgyék el, megéri! A tükörbe nézve rövid idő múlva észlelni fogják az eredményt; de kellemes érzés lesz újra bőkokat kapni, hogy növekvő önbizalmukat és életkedvüket már ne is említsük. Ennél azonban fontosabb érvek is szólnak amellett, hogy testsúlyuk az ideálisnak mondottat megközelítse.

Először is: már pusztán a fogyástól csökken vérük koleszterintartalma. Hogy ez miképpen jön létre, nem tudjuk pontosan, de tény, ami tény, a testsúllyal a koleszterinszint is csökken. A testsúly csökkenése valamilyen módon befolyásolja a zsírok raktározását, s a kedvező hatás valószínűleg ennek köszönhető. A hipertóniások vérnyomásuk esését, a cukorbetegség pedig gyógyszerigényük csökkenését tapasztalhatják. Mindent összevéve életkilátásaik a korábbiakhoz képest jelentősen jobbak lesznek.

Az előbbieket nem megalapozatlan ígéretek. Számos tekintélyes orvosi és tudományos egyesület és társaság vizsgálatainak eredményei megerősítik a fentieket. Egy 1984-ben közzétett cikkben a National Institute of Health Táplálkozástudományi Bizottságának felkérésére készült tanulmány két szerzője annak a véleményének adott hangot, hogy „az életkilátások szempontjából legideálisabbnak tartható testsúly nem éri el a lakosság testsúlyának átlagát”. Másképpen fogalmazva ez azt jelenti, hogy „az elhízottak korábban halnak meg, mint azok, akiknek testsúlya megfelel az átlagosnak”.

A National Institute of Health tizennégy tagú bizottsága 1985-ben arra a következtetésre jutott, hogy Amerikában 34 millió ember – akinek testsúlya több mint 20 százalékkal haladja meg az ideálisnak mondottat – pusztán kövérsége miatt is orvosi kezelésre szorul. A testület elnöke, Jules Hirsch kijelentette: „Az elhízás nem csupán kozmetikai kérdés, mint azt a különösen hiú amerikai lakosság hiszi. Már meglepően kis túlsúly is biológiai veszélyhelyzetet teremt.” Véleménye szerint a túlsúlyos betegek panaszainak fele közvetlenül összefügg a kövérséggel.

Ennek bizonyítékai évek óta szaporodtak. Az egyik biztosítótársaság 1947-től 1964-ig gyűjtötte férfi ügyfeleinek adatait, melyekből az derült ki, hogy a testsúly növekedésével minden korcsoportban növekedett a halálozás. Az emberek annál korábban haltak meg, minél kövérebbek voltak.

A híres Framingham-vizsgálat során a kutatók egyenes összefüggést találtak a kövérség és a koszorúér-betegség gyakorisága között, és közvetlen kapcsolatot mutattak ki az elhízás és a korai halálozás között is.

Hirsch olyan messzire elment, hogy kijelentette: „A kövérség gyilkol, éppúgy, mint a dohányzás.” A bizottság egy másik tagja, Harriet Dustan alabamai professzor szerint a fehér bőrű emberek között 40, a feketék között 28 százalékkal kevesebb lehetne a hipertónia, ha nem lennének túlsúlyosak.

Az American Cancer Society egyik hosszabb vizsgálatosorozata után azt a következtetést vonták le, hogy a mortalitás akkor a legalacsonyabb, ha a testsúly nem haladja meg az átlagos 80–89 százalékat. Minden amerikai, valamint nemzetközi egészségügyi és orvosi szervezet ismételtlen hangsúlyozta, hogy orvosi szempontból a legfenyegetettebb embercsoport a kövéreké.

Mit tarthatunk ideális testsúllynak? Természetesen egy 190 centiméter magas ember súlya anélkül is elérheti a 80–90 kilót, hogy kövér lenne. De mindenki ismeri azt a viccet, amikor az orvos a beteg kérdésére azt válaszolja, hogy nem kövér, csupán nem elég magas a súlyához képest. Az idők folyamán számos táblázatot készítettek, hogy az ideális vagy kívánatos testsúlyt meghatározzák. Ma leginkább a Metropolitan Biztosítótársaság 1959-ben kiadott irányelveit fogadják el. Az ezek alapján összeállított nemenként és korcsoportonként jellemző adatokat a fejezet végén lévő táblázatban találhatják meg. Aki azonban nagyon kövér, annak nincs szüksége táblázatokra ahhoz, hogy súlyfeleslegéről tudomást szerezzen.

Ahhoz, hogy valaki lefogyjon, nincs szükség csodákra. A testsúly növekedése a kor előrehaladtával törvényszerű, és ezek ellen a természeti törvények ellen vajmi keveset tehetünk. Az almának sincs más lehetősége, mint mindig lefelé esni a fáról, hiszen létezik a gravitáció törvénye. Ugyanilyen törvény érvényes a hízásra vagy a fogyásra is.

Íme, egy egyszerű példa. Tegyük fel, hogy valaki annyira figyel a kalóriákra, mintha ezen múlna az élete. Reggelire pirítóst és zsírszegény tejet, ebédre valamilyen sovány húst, párolt zöldségeket, vacsorára pedig túrót és gyümölcsöket eszik, s ezzel kiválóan érzi magát.

Most tételezzük fel, hogy ugyanez a személy továbbra is pontosan ugyanígy táplálkozik, és fizikai aktivitása is ugyanolyan marad, csak délelőtti kávéja mellé

egy süteményt is megeszik. Nem valami hatalmasat, csak – mondjuk – egy közepes méretűt, csokoládékrém nélkül. Darabonként ez mégis legalább száz kalória. Alig egy hónap alatt mindez annyi kalóriatöbbletet jelent, hogy fél kilóval nő a súlya, ami egy év alatt öt-hat kilóra rúg. És mindez amiatt az egy sütemény miatt... Azt is mondhatnánk, hogy ez a „sütemény-törvény”.

A tudósok persze nem így, hanem a termodinamika törvényének nevezik. Ha táplálék formájában felvesszünk egy kalóriányi energiát, az vagy felhasználódik, vagy tárolódik.

Az alapvető törvényszerűségek mindig igazak maradnak, akkor is, ha ismerjük őket, akkor is, ha nem. A fehérje és szénhidrát egy-egy grammja 4, a zsír 9 kalória energiát szolgáltat. Ebből következően azok, akik kevesebb zsírt és több, elsősorban összetett szénhidrátot, keményítőt fogyasztanak, kevesebb energiát vesznek magukhoz.

Egy átlagos felnőtt férfinak naponta testsúlykilogrammonként körülbelül 30 kalóriára van szüksége ahhoz, hogy súlyát fenntartsa. Ha ez a feltételezett férfi – mondjuk – 75 kiló, akkor ez azt jelenti, hogy 2250 kalóriát kell fogyasztania ahhoz, hogy ne hízzon, de ne is fogyjon. Nézzünk azonban egy másik példát: valaki 90 kilót nyom, de csak 75 szeretne lenni. Ha ez a feltételezett férfi is napi 2250 kalóriát fogyaszt, akkor lassan le fog fogyni, hiszen ez a mennyiség csak 75 kilónyi tömeg fenntartását biztosítja. A fogyás sebességét pedig tovább növelheti, ha még kevesebb energiát vesz magához.

Természetesen nincs két egyforma ember. Ha az egyik sokkal többet mozog a másiknál, akkor az előbbinek súlya fenntartásához nagyobb kalóriamennyiségre van szüksége. Az ülő életmódot folytatók kevesebb energiát igényelnek. Az öregeddéssel is egyre csökken az energiaigény. És még valami: a nőknek kevesebb kalóriára van szükségük, mint a férfiaknak, a kilónkénti 30 helyett csak 25-re.

A szomorú igazság az, hogy a legtöbb fogyni kívánó ember próbálkozásai kudarcot vallanak. Ha pedig mégis sikerül leadniuk valamennyit, nagyon gyorsan visszahízzák az elvesztett kilókat. Amerikában 1983-ban egy felmérés során kiderült, hogy a lakosság 43, a nőknek viszont 53 százaléka fogyókúrázott már életében. Közülük 35 százalék abban az egy évben is legalább hatszor próbált lefogyni.

A legtöbb orvos a várható kudarcok miatt az elhízás kezelését az egyik leghálátlanabb feladatnak tartja. A testsúly csökkentése köré mára egész iparág alakult ki.

Hosszú távon a kalóriaszegény étkezés nem elegendő a fogyáshoz, hiszen – hogy mást már ne is említsünk – a diéta megkezdése azt is feltételezi, hogy valami kor megszakítjuk. Sajnos az idők folyamán alig történt valami annak érdekében, hogy megváltoztassuk azokat a helytelen étkezési szokásokat, amelyek az elhízás számos oka között az első helyen szerepelnek. A fogyás egyetlen módja az, ha egészen másképp viszonyulunk az étkezéshez. Ez persze nehéz feladat. A dohányzást sem könnyű abbahagyni, mégis mindkettő elengedhetetlen azok számára, akik jó egészségben, hosszú ideig szeretnének élni.

A változtatás első lépéseként jól meg kell figyelniük jelenlegi étkezési szokásaikat. Ennek érdekében kezdjenek részletes listát vezetni arról, mit esznek és isznak.

Hordjanak maguknál egy kis füzetet, jegyezzenek fel ebbe minden elfogyasztott ételt! Az emlékezetükre ne bízzanak semmit! A legkisebb falatot is azonnal írják fel!

Később próbálják részrehajlás nélkül megnézni a füzetet! Mi az, amit teljesen elhagyhatnak, mit szükséges más étellel helyettesíteniük, és mi az, amiből kevesebb is elegendő lehet? Nézzék meg a kalóriatáblázatokat, és hagyják el a legtöbb energiát szolgáltató ételeket!

Ha ez megvan, próbálják megváltoztatni – a 2. fejezetben leírtak szerint – jelenlegi zsírdús étkezésüket! Az a bizonyos kis napló ebben is segíthet.

A következő egy-két héten – már lassan módosítva korábbi táplálkozási szokásaikat – folytassák a napló vezetését, és amit most írnak bele, azt hasonlítsák össze eredeti feljegyzéseikkel! Van valami változás? Vallják be maguknak őszintén, ha még most is olyan ételeket fogyasztanak, amelyeket nem lenne szabad!

Ne áltassák magukat azzal, hogy önök nem tudnak lefogyni! Bármilyen durván hangzik is, ha valaki nem eszik, előbb-utóbb éhen hal. Előbb azonban el kell érnie ideális testsúlyát.

Ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy a koplalás a választandó megoldás – ám bár ezt is megpróbálták szigorú orvosi ellenőrzés mellett alkalmazni. Ez a módszer azonban veszélyes lehet. Ráadásul az átmeneti koplalástól az alapvető étkezési szokások még nem változnak meg, hiszen egyszer újra el kell kezdeni enni. Befejezésül még annyit: minden kalóriaszegény diéta hatására testsúlycsökkenés következik be. Minél kisebb a felvett energia mennyisége, annál gyorsabban jön létre testsúlyvesztés. Ha nagyon szigorú diétára határozzák el magukat, helyes, ha a vitaminokat és az ásványi anyagokat pótolják.

Rövid időszakokra – mondjuk maximum egy hétre – teljesen szakíthatnak kialakult étkezési szokásaikkal. Megtehetik például, hogy mindössze napi három korpapogácsát fogyasztanak sovány tejjel. Ilyenkor azonban nagyon sok folyadékot kell inniük. A korpapogácsa vagy muffin körülbelül 150 kalória energiát szolgáltat, ha sok gyümölccsel készítjük, és gyümölcssziruppal édesítjük. Két deci sovány tej körülbelül 100 kalória. Ez a diéta tehát naponta 600–700 kalóriát jelent, s ezzel elég gyors súlyvesztés érhető el.

Ha ez túl nehéznek látszik, próbáljanak gyümölcslevet inni, és tízóraira egy almát, este pedig egy nagy adag salátát enni citromlével! Ezzel energiabevitelük még mindig csak napi 1000 kalória lesz. Ezután fokozatosan eljuthatnak odáig, hogy étrendjüket úgy bővítsék, hogy kalóriabevitelük ideális súlyuk fenntartását biztosítsa. A korábban említett 75 kilós férfi esetében ez az előbbi diéta mellett még plusz 1250 kalóriát jelent, ami származhat kenyérből, cereáliákból, gyümölcsökből, zöldségekből és természetesen némi húsból, baromfiból vagy halból. Ennyi minden! – és kalóriabevitelük még mindig elfogadható szinten marad.

A diéta alapjául szolgáló muffin legnagyobb előnye, hogy nagyon laktató. Ennek az a magyarázata, hogy a korpa az emésztőcsatornában sok vizet köt meg, megduzzad, kitölti a gyomrot, és ezáltal kellemes jóllakottságérzést okoz.

A korpát ezen tulajdonsága miatt ajánlatos sok folyadékkal fogyasztani. Naponta közel két liter folyadékot kell meginni. Ma is érvényes az a régi állítás, hogy folyadékból nem lehet túl sokat inni. Ha nem kedvelik a csapvizet, igyanak szódát citrommal. Megfelelő a tea, kávé és más üdítők is, csak körültekintően válasszanak. Lehetőleg koffeinmentes kávé igyanak, és ne feledjék, hogy az édesített üdítők, a sör és az alkoholok jelentős mennyiségű kalóriát tartalmaznak.

A vérnyomás csökkentésére manapság nagyon sok beteg szed vízajtókat. Sajnos sokan közülük azt hiszik, hogy miután a gyógyszer célja a víz eltávolítása, nem szabad sokat inniuk, mert akkor nem hat a gyógyszer. E feltételezés persze teljesen alaptalan. A gyógyszer a szövetekben tárolt víz mennyiségét szabályozza. Az italokkal elfogyasztott vizet a vese a vizelettel kiválasztja. Ha kételkednek szavainkban, kérdezzék meg orvosukat is! Csodálkoznánk, ha nem azt mondaná, hogy a bőséges folyadékfogyasztás nemcsak hogy nem kártékony, de kifejezetten kívánatos!

Függetlenül attól, hogy mennyi a súlyuk, illetve milyen diétás módszert alkalmaznak, fontos, hogy növeljék az energiafelhasználást is. A fogyókúra egyik boszszantó körülménye ugyanis, hogy a szervezet a csökkent energiabevitel ellen úgy védekezik, hogy energiafelhasználását csökkenti. Ezzel tud alkalmazkodni azokhoz az időszakokhoz, amikor nem jut elég tápanyaghoz. Ha kevesebb energiát kap, szövetei kevesebbet is égetnek el.

E jelenség kivédésére fokoznunk kell aktivitásunkat, hogy ezzel több energiát használjunk fel. A legtöbb ember ezt már egy kis sétával is elérheti. Ha eddig nem végeztek rendszeres testmozogást, olvassák el a következő fejezetet!

A Stanford Egyetemen tizennégy ülő életmódot folytató férfit arra kértek, hogy naponta annyit egyenek, amennyi jólesik, és kocogjanak annyit, amennyit bírnak. Kétéves időszak alatt hetente átlagosan húsz kilométert futottak. Ez a szív és az érrendszer szempontjából is nagyon egészséges. Kalória felvételük közben 15 százalékkal nőtt, de szervezetük zsírtartalma a kezdeti 21,6 százalékról 18-ra mérséklődött, és szinte mellékesen vérük zsírtartalma is jelentősen csökkent.

Figyeljék meg jól, hogy mit esznek! Próbáljanak meg más ételeket választani! Egyenek több gyümölcsöt és zöldséget! Gondoljanak arra, hogy ha egy trópusi vakációval szerencsétlenül önököt a sors, és valamelyik déltengeri szigeten bemennének egy büfébe, mi lenne ott az asztalon. Biztosan nem lángos és kolbász, hanem csodás gyümölcsök. Vásároljanak tehát úgy, mintha ezen a szigeten lennének!

Van még egy ételtípus, ami jól jön a fogyókúrázóknak: mégpedig a leves. Ezzel először is tovább növelhetjük zöldségfogyasztásunkat, és kellemes változatosságot biztosíthatunk magunknak, hiszen nem kell örökké salátát enniük. Természetesen ne zsíros levesekre gondoljanak! És még valami: levest csak óvatos kanalazgatással, lassan lehet enni. Ennyivel is kevesebbet esznek, ráadásul egy idő után a többi ételt is ezzel a komótosabb tempóval fogyasztják majd.

Egy felmérés egyszer kimutatta, hogy a rendszeres levesfogyasztók naponta átlagosan 5 százalékkal kevesebb energiát vesznek magukhoz. Ez nem nagy különb-

ség – tudjuk –, de ha az egyes napok ételfogyasztását összesítjük, lehet jelentősége. Ellensúlyozhatja például kihágásainkat – mondjuk a cukorkaevést.

Már beszéltünk arról, hogy túl gyorsan táplálkozunk. A jóllakottság érzésének kialakulásához a tápanyagoknak fel kell szívódnuk a gyomorból a vérpályába. Ez körülbelül húsz percet vesz igénybe. Lassan egyenek, hogy az első falatok tápanyagtartalmának legyen ideje bekerülni a keringésbe! Ez is segíthet egy keveset.

Ha már az időről beszélünk, még valamire emlékeztetnünk kell önöket. Biztos nem felejtették el, amikor gyermekkorukban a nagymama nem engedte, hogy ebéd előtt egyenek, mert az elveszi az étvágyukat. Most végre megtehetik, hogy szófogadatlanok legyenek! Minden étkezés előtt húsz perccel egyenek meg egy muffint. Észre fogják venni, hogy ez az egyetlen darab korpapogácsa és egy jó nagy pohár víz vagy kávé határozottan csökkenti az étvágyat; ennek következtében pedig az asztal mellett sokkal kevesebbet fognak fogyasztani.

Ha a muffint inkább reggelire eszik, ebéd előtt próbálkozzanak meg egy kis darab kenyérral vagy gyümölcscsel. Az elv ebben az esetben is ugyanaz.

A terített asztalnál jusson eszükbe az étkezési magatartás megváltoztatását célzó sokféle javaslat! Talán hallottak már ezekről is. Ha nem, itt az idő, hogy elsajátítsák őket, mert van eredményük.

Egyenek kisebb tányérból, ezáltal az ételadagok nagyobbak látszanak majd! Mindennap igyekezzenek ugyanabban az időben étkezni! Evés közben az ételre figyeljenek, ne olvassanak, és ne nézzék a televíziót! Mindig kényelmesen üljenek le az asztalhoz. Ezekkel a módszerekkel figyelmük arra összpontosul, hogy mennyit esznek.

Rá fognak jönni, hogy kényelmesen ízlelgetve az ételleket jobban élvezik az evést, mint korábban, amikor állva bekaptak egy-egy falatot a büfében. Kis falatokat vegyenek a szájukba, és mindent gondosan és hosszan rágjanak meg! Két falat között tegyék le az evőeszközt!

Sokaknak fogalma sincs arról, milyen sok kalóriát vesznek magukhoz a mindennapos nassolással. Vezessék egy ideig a naplójukat, majd nézzék meg, mivel csaltak! Egy kis éjféle csokoládéval vagy az ebéd utáni tortaszelettel?

Néhány gondolat még az édességekről. Ne csokoládéval adják meg a módját, hanem egyenek epret, vagy szeleteljenek fel egy narancsot, rendezzék el elegánsan egy tányéron, tegyenek hozzá egy-két szem cseresznye- vagy meggybefőttet! Időnként megengedhetnek maguknak valami különlegességet is, melegházi paradicsomot vagy különleges déligyümölcsöt, hiszen a pénzt megspórolják a zsíros húsokon.

A magatartás megváltoztatásának következő lépését a pszichológusok kognitív átalakításnak nevezik. Magyarul ez annyit jelent, hogy ne negatív, hanem pozitív dologként fogjunk fel mindent, elsősorban természetesen a diétát!

Élete valamelyik szakaszában szinte minden ember sötétben látja a körülötte lévő jelenségeket. Ha felismerjük ezt, már könnyű megváltoztatnunk gondolkodás-módunkat. Hogyan alkalmazható ez az étkezésre és diétára? Lássunk néhány példát:

- NEGATÍV: Állandóan fogyókúráznom kell.
 POZITÍV: Egész jól fogyok, újra sovány leszek!
 NEGATÍV: Már mindent kipróbáltam, mégis kövér vagyok.
 POZITÍV: Most végre megtaláltam a megoldást!
 NEGATÍV: Gyűlölöm, ha nem ehetek édességet!
 POZITÍV: Imádom ezt a csodás epret!
 NEGATÍV: Mindig a csokoládéra és a sajtra gondolok.
 POZITÍV: Állandóan azon jár az eszem, hogy fogyok!
 NEGATÍV: Olyan nehéz megváltozni!
 POZITÍV: Örülök, hogy végre jó úton haladok!

Ha a fenti negatív hozzáállású kijelentések ismerősek, kezdjék meg azt a bizonyos „kognitív átalakítást”! Gondolkodjanak pozitívabban!

Ha ez is sikerült, próbáljanak ki egy egyszerű lelki gyakorlatot! Mindennap zárkozzanak be egyedül egy elsötétített szobába! Hunyják be a szemüket és lazítsanak! Lassan, nyugodtan lélegezzenek! Ezután képzeljék el, hogy már lefogytak öt, tíz, tizenöt kilót! Gondoljanak arra, mit szólnak majd ehhez barátaik és családtagjaik!

Mindennap az járjon az eszükben, hogy már soványak! Milyen módon jutalmazák saját magukat? Új ruhákkal? Van valami más ötletük is az édességen kívül?

Gondoljanak koleszterinszintjükre is! Képzeljék el, hogy a vérük a szó szoros értelmében megtisztul a veszedelmes zsiradékoktól!

Azok, akik az életben sikeresek, nagyon pozitívan szemlélik a világot. Önmagukat is sikerültnek tartják, és soha nem merül fel bennük a kudarc lehetősége. Kutatásaink bebizonyították, hogy igenis van mód arra, hogy a vér koleszterintartalmát a normális szintre csökkentsük. Ezer és ezer azoknak a száma is, akik le tudtak fogyni, és ez a lehetőség önök előtt is nyitva áll.

Biztosan nincs szükségük egyik sokat hirdetett divathóbortszerű módszerre sem ahhoz, hogy súlyukból leadjanak. A legtöbb ilyen dolog csak arra jó, hogy pénzt adjanak ki rájuk. Tekintsünk át röviden néhány ilyen divatos megoldást! Tisztázzuk, van-e valami alapjuk!

Az Atkins-diéta az egyik legfrissebb próbálkozás, amely elsősorban a szénhidrát-fogyasztást korlátozza, de tetszőleges zsír- és fehérjebevitelt engedélyez. Minden zsíros hús, sajt és fagylalt megengedett, csak a kenyér és a tészta nem. Ez lenne az a forradalmi változás, amit az amerikai televízióban olyan széles mosollyal hirdettek? Nos, szó sincs róla! Az ötlet a múlt században született, akkor Banting-diétának hívták, később újra és újra előkerült, más neveken. Hogy használ-e? Hát persze. Egy ideig, amíg a diéta vízvesztést okoz. Tartható-e vajon az új, lecsökkent testsúly? Nem. Az elvesztett kilók azonnal visszajönnek, mielőtt a megszokott táplálkozáshoz visszatérünk. Hogy biztonságos-e? Az étrend magas zsírtartalma miatt a vérben is nő a zsírok mennyisége, és a cukorbetegség kórnás állapotára jellemző ketózis is kialakul. Az American Medical Association ezt a fajta megoldást nem tartja helyesnek, sőt, a szervezetet és ezen belül a szívet károsító veszélyes módszernek bélyegezte.

A Stillmann-diéta az 1948-ban született fehérjeszegény, magas szénhidrát-tartalmú rizsdiéta felújított változata. Ekkor is a vízvesztés okoz látszólagos fogyást, mely azonnal abbamarad, amint visszatérünk a korábban megszokott étkezéshez. Ráadásul ez sem veszélytelen, hiszen számos tápanyag hiányát okozza.

A Scarsdale-diéta orvosi felügyelet nélkül szintén veszélyes lehet. Még maga a szerző is csak kéthetes periódusokban javasolja alkalmazását. Ez egyike az úgynevezett ketogén diétáknak, melyek során elsősorban zsírt éget a szervezet, és az égéstermékek – a ketontestek – megjelennek a vizeletben. Itt is nagy a víz- és fehérjevesztés, és ahhoz hasonló veszélyeknek teszi ki magát az ember, mint a cukorbetegnek, akiknek anyagcseréje nincs egyensúlyban. Nyilvánvaló, hogy egy tizennégy napra tervezett diétával nem lehet a testsúlyproblémát egész életünkre megoldani.

Nyugaton forgalomban van néhány előregyártott diétás készítmény. Ezek általában folyékony fehérjét tartalmaznak. Erre az anyagra épül az „Utolsó lehetőség” néven meghirdetett diéta is. Szó szerint az utolsó lehetősége volt ez annak a hatvan nőnek, aki a diétát követően életét veszítette. Az egészségügyi hatóságok ezek után megbízhatatlannak minősítették a módszert, és alkalmazását senkinek sem javasolják.

A „Koplalás mint életmód” nevezetű módszer is okozhat halálos szövődményt. Egy-egy napig koplalni talán nem veszélyes, de életmódnak tekinteni az éhezést helytelen, és súlyos problémák forrása lehet. Szerencsére azonban ilyen messzire a legritkább esetben jutunk el, hiszen koplalni olyan unalmas és nehéz, hogy hamar feladja mindenki, ami persze a nehezen leadott kilók gyors visszahízását eredményezi.

A Cambridge-diétában is az előbb már említetthez hasonló folyékony fehérjekészítményt kell inni minden étkezés helyett. Először meg kell venni a leírást tartalmazó könyvet, aztán a készítményt. Ezután el kell kezdeni diétázni, és valamennyit fogyni is kezd az ember. Egy idő után azonban nagyon unalmassá válik, hogy mindig csak ugyanazt a pár korty folyadékot szabad fogyasztani, ezért az ember csalni kezd. Végül feladja, és ismét hízik.

A Beverly Hills-program azt próbálja elhittetni a közönséggel, hogy bizonyos gyümölcsök kombinációjával a zsírok egyszerűen felolvaszthatók. Ez – mondánunk sem kell – üres fecsegés. Bárki, aki a legcsekélyebb mértékben is ért az élettanhoz és a táplálkozástudományhoz, tudja ezt, és jót nevet a fentieken. A bekövetkező testsúlycsökkenés csupán annak a hasmenésnek a következménye, mely a túlzott gyümölcsfogyasztás miatt kialakul, miközben más tápanyagokat teljesen mellőzni kell. A Dolly Parton-diéta a hét bizonyos napjain mindig ugyanazoknak az ételeknek a fogyasztását kívánja meg. Ezt is nehéz egész életünkön át betartani. A negyedik napon például csak banán és sovány tej engedélyezett. Nem hangzik nagyon mulatságosnak, ugye? A Zen makrobiotikus diéta jó néhány évvel ezelőtt jött divatba, de időről időre újra előkerül. Lényege: fokozatosan csökkentve étkezésünket, végül csak gabonamagvakat szabad ennünk. Tartósan így sem lehet fogyókúrázni – több vallásos fanatikus halt bele ebbe a módszerbe is.

A Pritikin-program nagyon erősen korlátozott étrendet engedélyez. Bár mind a testsúly, mind pedig a szérum koleszterinszintjének csökkentése szempontjából is

eredményes lehet, alig akad valaki, aki hosszabb időn keresztül képes előírásait betartani. Akinek mégis sikerül, az sápadt lesz, és a haja színe kifakul. Az e programhoz hasonló, igen alacsony zsírtartalmú diéták a HDL-szintet is csökkentik.

Nos, ennyit a csodaként hirdetett módszerekről. Most pedig beszéljünk az ugyancsak sokat emlegetett gyógyszerekről!

A humán koriogonadotropin (HCG) hormon alkalmazását először 1954-ben javasolták, de még ma is találkozhatunk bárhol a világon a szert népszerűsítő hirdetésekkel. A hormont terhes nők vizeletéből vonják ki. Mellékesen alkalmazásával egy időben naponta 500 kalóriát tartalmazó diétát kell tartani. A szer jó hatású, de az utánvizsgálatok során nem sikerült különbséget kimutatni a diétás és az injekciókkal kombinált változat között. Hatékonyságának egyetlen magyarázata az lehet, hogy akik ezekre az injekciókra rengeteg pénzt áldoztak, nagyon vigyáznak arra, hogy a kúrának legyen valami látszata.

A helyi fogyást eredményező módszerként hirdetett pakolásokat a test különböző részein kell elhelyezni, hasznuk azonban legfeljebb annyi, mint a szaunáé. Folyadék- és ezzel testsúlyvesztést okoznak, ami azonnal megszűnik, amint vizet iszunk. A gyógyszerek közül az amfetamin-származékokat korábban étvágycsökkentőnek használták, ma már csak szigorúan meghatározott esetekben alkalmazzuk őket. Hatásuk csak néhány napig, legfeljebb két hétig érvényesül. Ezalatt valóban kevesebbet eszünk. A tabletták szedésének abbahagyása után röviddel azonban ismét hízni kezdenek a próbálkozók, hacsak közben nem változtak meg étkezési szokásaik. Mellékhatásai: idegesség, szapora szívverés, álmatlanság, gyógyszerfüggőség. Túladagolása egyébként akár halálos is lehet. A legtöbb országban ezeket a készítményeket már kivonták a forgalomból vagy belátható időn belül megszüntetik forgalmazásukat.

Mit mondhatunk azokról a kozmetikai szalonokról, amelyek azt hirdetik magukról, hogy csodát képesek tenni? Ha körültekintően elolvassák ezeket a hirdetéseket, rá kell jönniük, hogy csodáról szó sincs. Mindennemű fogyókúra alapja a kalóriabevitel megszorítása, illetve a bevitel és a leadás egyensúlyba hozása. A mértéktartástól pedig senki se féljen, hiszen olyan sok csodálatos étel közül lehet választani! Olyan lehetőség előtt állnak, amelynek során azok is nyerne, akik a szó szoros értelmében veszítenek...

12. táblázat
Ideális testsúly a testmagasság függvényében

Testmagasság(cm)	Ideális testsúly(kg)		
	sovány	közepes testalkatú	erős
Férfiak			
154	50,5-54,0	53,0-58,0	57,0-63,5
156	52,0-55,5	54,5-60,0	58,0-65,0
159	53,0-57,0	56,0-61,5	59,5-67,0
161	54,5-58,0	57,5-62,5	61,0-68,5
164	56,0-60,0	58,5-64,5	62,5-70,5
166	57,5-62,0	60,5-66,5	64,0-72,5
169	59,5-63,5	62,5-68,5	66,5-75,0
172	61,5-65,5	64,0-70,5	68,0-77,0
174	63,0-67,5	66,0-72,5	70,0-78,5
177	65,0-69,5	67,5-74,5	72,0-81,0
179	67,0-71,5	69,5-77,0	74,0-83,0
182	68,5-73,0	71,5-79,0	76,0-85,5
184	70,5-75,5	73,0-81,5	78,0-87,5
187	72,5-77,5	75,5-83,5	80,5-90,0
189	74,0-79,0	77,5-86,0	82,5-92,5
Nők			
141	41,5-44,5	43,5-48,5	47,0-53,5
144	43,0-46,0	44,5-49,5	48,0-55,0
146	44,0-47,0	46,0-51,0	49,0-56,5
149	45,0-48,0	47,0-52,0	50,5-57,5
151	46,5-49,5	48,5-53,5	52,0-59,0
154	47,5-51,0	49,5-55,0	53,0-60,5
156	48,5-52,5	51,0-57,0	54,4-62,5
159	50,0-53,5	52,5-58,5	56,5-64,0
161	51,5-55,5	54,0-61,0	58,0-66,0
164	53,0-57,5	56,0-63,0	60,0-67,5
166	55,0-59,0	57,5-64,5	62,0-69,5
169	57,0-61,0	59,5-66,5	63,5-71,5
172	58,5-63,0	61,5-68,0	65,5-73,5
174	60,5-65,0	63,0-70,0	67,5-76,0
177	62,5-67,0	65,0-72,0	69,0-78,0

7

FUTÁS AZ ÉLETÉRT

Mozogni vagy nem mozogni? Ezt a kérdést a világon egyre kevesebben teszik már fel maguknak, hiszen – mint azt a Gallup Intézet felmérése is mutatta – Amerikában a 18–29 évesek 66, az egész lakosságnak pedig 54 százaléka vesz részt rendszeresen valamilyen testedzésben.

A verejtékező tömegek választják a helyes utat. Ralph Paffenbarger a New England Journal of Medicine hasábjain 1986 márciusában megjelent cikkével kapcsolatban kijelentette, hogy a rendszeres testedzésben résztvevők élete egy-két évvel hosszabb, mint lustább társaiké. Ezek a számok persze csak statisztikai átlagok, ami egyben azt jelenti, hogy szerencsés esetben valaki akár sokkal hosszabb időt – 10–20 évet – is nyerhet testedzéssel. Másképpen fogalmazva: a testmozgásra felhasznált időt bőséggel visszanyerhetjük, így nem mondhatjuk, hogy nem gazdálkodtunk ügyesen.

Három, egymástól független tanulmány is bizonyította, hogy a rendszeres testedzés jó hatású a szívre. Ezt számos állatkísérletben kimutatták, hiszen ezek során boncolásra és szövettani vizsgálatra is lehetőség nyílik.

Az első vizsgálatban sertéseket használtak, mert ezeknek az állatoknak a szíve és érrendszere nagyon hasonló az emberéhez. Tizennyolc állatban az egyik koszorúteret mesterségesen elzárták. Kilenc sertést öt hónapon keresztül jelentős fizikai terhelésnek tettek ki. A boncolás során kiderült, hogy a terhelt állatok szívében a kollaterális keringést biztosító erek száma kétszerese összehasonlítva a nem mozgott állatokéval. Ez azért lényeges, mert ha egy artéria elzáródik, akkor a véráramlás megszűnik. A keletkező kis kollaterális erek mintegy természetes bypassként működnek, és biztosítják az elzáródás mögötti terület vérellátását. Jó kollaterális érrendszer esetleg megakadályozhatja a szívinfarktus kialakulását, vagy infarktus esetén a súlyosabb szövődeményeket.

A testgyakorlás híveinek hosszú ideje a kollaterális keringés javítása a legfőbb érve. Nos, íme a bizonyíték.

A másik kísérlet során kimutatták, hogy a testedzés védelmet nyújt a hirtelen szívhalál ellen. Az Oklahomai Egyetemen előzőleg infarktuson átesett kutyákat

vizsgáltak. Egy csoportjukkal rendszeresen gyakorlatokat végeztek, s már hat hét után kiderült, hogy ezeknél az állatoknál terhelés közben nem lépnek fel ritmuszavarok – ezek a szív megromlott állapotát jelezhetik –, míg a többi állatnál erre utaló tüneteket észleltek.

A harmadik vizsgálat során azt mutatták ki, hogy a testmozgás jótékony hatása a magas vérnyomásra is. A New York-i Montefiori Kórházban tíz patkányt rendszeresen úszásra kényszerítettek, másik tízet a ketrecben tartottak. Minden állat magas vérnyomás betegségben szenvedett. Az úszásban részt vevő állatok szív működése gyorsan normalizálódott.

Azoknak, akik magas koleszterinszintjük miatt aggódnak, más jó hírünk is van. Úgy látszik, a testedzés hatására a védő HDL mennyisége növekszik. Egy, a JAMA-ban megjelent tanulmány szerint ez még az idősebb korosztályoknál is így van. Az említett cikk szerzői azt találták, hogy a HDL-szint 52-ről 58-ra nőtt, s ez bőven elegendő ahhoz, hogy jelentősen módosítsa az összkoleszterin/HDL-koleszterin arányt, ami a koszorúér-betegség elleni védelem javulását jelzi.

A testgyakorlás jelentőségét újabb és újabb adatok támasztják alá. Amerikában két éven keresztül figyelték az angol nyelvű szakirodalmat, és ennek alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a kimondottan kevés testmozgást végzőknek csaknem kétszer akkora esélyük van arra, hogy infarktust kapjanak, mint azoknak, akik valóban sokat mozognak.

A testmozgás hiányának jelentősége egyre nő, hiszen azoknak a száma is gyorsan szaporodik, akik semmiféle testgyakorlatot nem végeznek. Kétségtelen, hogy a koronária-betegségek szempontjából a dohányzás súlyosabb rizikótényező, de Amerikában már csak a lakosság 18 százaléka cigarettázik. A hipertónia is nagyobb kockázati tényező, de az Egyesült Államok felnőtt lakosságának mindössze 10 százaléka rendelkezik 150 hgmm feletti szisztolés vérnyomással, viszont 80–90 százalékuk semmiféle edzésben sem vesz részt.

A mozgásnak van egy érdekes „mellékhatása” is. Azok, akik rendszeres időközönként úsznak vagy futnak, gyakran abbahagyják a dohányzást, és ez olyanokkal is megtörténik, akik hosszú ideje cigarettáznak, és már többször megpróbáltak leszokni róla. S végül nem elhanyagolható szempont a fogyás sem. A testmozgás minden fogyókúrában jelentős szerephez jut. Mozgás hatására ugyanis felgyorsul az anyagcsere, ennek következtében pedig a szervezet még a terhelés után is több energiát használ fel. A mozgásnak még akkor is testsúlyvesztés az eredménye, ha közben a táplálkozással ugyanannyi energiát veszünk fel, mint korábban.

A rendszeres testgyakorlatok – bár nem közvetlenül – befolyásolják a koleszterinszintet is. Amint az a következő fejezetből kiderül, stressz hatására a vér koleszterinszintje emelkedik, a mozgás viszont kedvezően befolyásolja a stresszt és ezzel a koleszterinszintet.

Hogy melyik a legmegfelelőbb testmozgás? Lényegében teljesen mindegy – kocogás, futás, séta, úszás vagy bármilyen más sport. Fontos azonban a szilárd elhatározás, hogy hetente legalább három-öt alkalommal csináljuk.

Ha hosszabb ideje semmi ilyesmit nem csináltak, óvatosan, fokozatosan kezdjenek hozzá, hogy legyen idejük hozzászokni! Ha családjukban előfordult szívbetegség, vagy túl vannak már 35. életévükön, talán helyesebb, ha előzőleg az orvos véleményét is kikérik.

Az azonban egyöntetű álláspont, hogy a testmozgásnak mind rövid, mind pedig hosszú távon kedvező hatása van. Használják ezt ki!

8

A STRESSZ-BOMBA
HATÁSTALANÍTÁSA

Bár a stressz felé csak a legutóbbi időkben fordult nagyobb figyelem, nem kétséges, hogy maga a jelenség nagyon régi. Még a barlanglakó ősembereknek is voltak problémáik. Táplálékot kellett keresniük, le kellett győzniük a rájuk támadó tigrist, vagy fejvesztve kellett menekülniük a mammutok elől. Ami viszont a stressz mértékét illeti, az ősemberek sokkal jobb helyzetben voltak, mint mi. Ha legyőzték a tigrist, leülhettek pihenni. Ha a mammut elment, nem kellett mást tenniük, mint a hasukat vakargatni. A stressz akkoriban még nem volt állandó.

Ma a legtöbb ember folyamatosan szünni nem akaró stresszhelyzetben él. Az emberek nem sokat tesznek azért, hogy kikerüljenek belőle. Egyik nehéz helyzet követi a másikat: a csúcsforgalmi dugótól, a rossz modorú bolti eladón keresztül az otthoni veszekedésekig, és mindez csak mellékesen, hiszen mindannyian folyton idegeskedünk az anyagiak és a karrier meg ezer más dolog miatt.

Mindez épp elég ahhoz, hogy fájjon tőle a fejünk, de sajnós van ennél rosszabb is. A stressz hozzájárul a szívinfarktus kialakulásához. Emiatt kell beszélnünk róla ebben a könyvben is. Kezdjük hát azzal, hogy mi a stressz, hogyan befolyásolja az egészséget, és mit lehet tenni ellene.

A stresszt meghatározhatjuk mint negatív érzést, legyen az aggodalom, idegeség, idegenkedés, düh vagy bármi más hasonló. Arra nincs mód, hogy mindezekről az érzésektől megszabaduljunk, de ezt nem is igazán kívánhatjuk. Kevés stressz tudniillik jótékony hatású, fokozza a teljesítményt, legyen szó akár futóversenyről, akár egyetemi vizsgáról. A lottóhúzásnak is megvan a maga izgalma, de létezik egy határ, ahol a stressz pozitív hatása negatívba csap át.

A stresszt elsőként a Kanadában élő magyar származású orvos-tudós, Selye János tanulmányozta. Embereken és állatokon végzett részletes megfigyeléseiről tudatnyi cikk és könyv jelent meg. Egyik klasszikussá vált kísérletében háziegereket szaporított addig, míg a populáció túlszűfoltta vált. Ezzel párhuzamosan az állatok ellenségesekké váltak, és a kutatók számos testi változást is megfigyeltek. Az álla-

tok agresszivitása fokozódott, csökkent a táplálékfelvételük és szaporodásuk is. Sajnos ezek a körülmények nagyon hasonlítanak a mai nagyvárosi ember környezetében tapasztalhatókhöz.

Az orvosok már régóta tudják, hogy a stressz gátló, sőt káros hatású is lehet. Meyer Friedman és Ray Rosenman az A-típusú személyiség és a szív című, híressé vált könyvében részletezi a mindig sietős, feszült személyiség jellemzőit, szembeállítva a nyugodtabb, B-típusúval. Az A személyiség állandóan rohan, gyakran helyettünk is befejezi a mondatot, csak hogy mehessen tovább. Az ő ideje mindig mindenre kevés, soha nem ér rá pihenni.

Az A-típusok azt hiszik, hogy a B-k lusták, de legalábbis nem teljes intenzitással dolgoznak. A szerzők szerint azonban ez egyáltalán nem így van. A tények azt mutatják, hogy sok A-típusú ember annyira kapkodó, hogy munkavégzése nem elég hatékony. Ráadásul közelebbről megnézve az elért sikereket kiderül, hogy ennek alig van köze a személyiségtípushoz. A B-típusnak épp annyi esélye van arra, hogy sikeres legyen, mint az A-nak. A különbség annyi, hogy az előbbi élvezni is tudja a sikert.

A stressznek ára van. Számos testi betegség kialakulásához járulhat hozzá. Ezek közé tartozik a gyomor- és nyombélfekély, a fejfájás, a gyomorfájdalmak, a vastagbélgyulladás és a magas vérnyomás. Ronthatja az asztmás betegek állapotát, az ízületi gyulladásokat is súlyosbíthatja, és szexuális problémákhoz vezethet. Ami pedig a leglényegesebb, úgy látszik, ma bizonyossággal állíthatjuk, hogy a stressz ölni is képes.

Korábban csak feltételezték ezt, ma azonban erre vonatkozóan is bizonyítékok állnak rendelkezésünkre. Fény derült e folyamat élettani alapjaira, és különböző modern diagnosztikai eljárások segítségével felismerhetővé vált a stressznek a szív-re gyakorolt hatása.

Amikor a tigris előugrott a bozótból, az ősember szervezetében különböző változások indultak meg. A szimpatikus idegrendszer „bekapcsolta” a katekolaminoknak nevezett anyagok termelését. Ezek közül a legismertebb talán az adrenalin nevű hormon, amely sokat segített abban, hogy az ősember megküzdjön a vadállattal.

Nemcsak szellemileg készült fel a viadallal, hanem testileg is. A hormon hatására a vérben megnőtt a vérlemezkék száma, ezek pedig elősegítik a vérárvadást. Ha az ősember megsérült, ez a folyamat tette lehetővé, hogy sebei ne vérezzenek túl hosszú ideig.

A fejlődés során megmaradtak az embernek ezek a képességei. Az ősember világtól eltérően ma már nincsenek tigrisek és mamutok. A másik nagy különbség pedig az, hogy sokak számára két viadal között egy percnyi szünet sincs. A stressz hatására azonban a mai ember szervezetében is meggyorsul a vérárvadási mechanizmus, ami az erekben elzáródásokat, esetleg szívinfarktust okoz.

Sajnos azonban még ez sem minden. A szívkoszorúerek falának izomrétegét ugyanaz a szimpatikus idegrendszer idegzi be, mint ami az adrenalint termeli.

Stressz hatására ezek az idegek olyan információkat szállítanak az erek izomzatához, amelyek hatására azok összehúzódnak. Az orvosok ezt spazmusnak nevezik.

A spazmus vagy érgörcs arra az egyénre nézve is komoly veszélyt jelenthet, akinek ereiben semmiféle szűkület nincs. Ha koleszterinkristályok lerakódása miatt az ér már eleve szűkebb keresztmetszetű, akkor a görcstől az ér teljesen elzáródhat, és így a szív nem kap vért. Az eredmény: szívinfarktus. A stressz kiváltotta érgörcs enyhébb esetben csak az anginaként ismert mellkasi fájdalmat hozza létre, mely már annak a jele, hogy a szívhez nem jut elegendő vér. A fájdalom igencsak hasonlít az erős testi munka után érzett izomfájdalmakhoz, izomlázhoz.

Érdekes módon vannak olyan emberek, akiknél az orvosi rendelőben végzett terheléses vizsgálat során nem lehet érszűkületet kimutatni, de stresszhelyzetben mégis vannak mellkasi fájdalmaik. Modern eljárások segítségével ez is megmagyarázható.

Az egyik ilyen vizsgálatot Holter-monitorozásnak nevezik. A szerkezet tulajdonképpen EKG-készülék, az elektródákat a mellkasra erősítik, és egy magnetofonhoz csatlakoztatják. A magnetofon egész nap működik, miközben a beteg felírja, hogy mikor voltak panaszai, és hogy érezte magát. A felvétel értékelésekor az orvosok összehasonlítják a jegyzeteket és az EKG-görbét. A feljegyzett rosszulletek idején az EKG is megváltozhat, és kimutathatja a szív elégtelen vérellátását.

A rossz vérellátás következtében romlik a szívizomzat oxigénellátottsága, melyet az orvosi nyelv ischaemiának nevez. Ha a beteg nyugalomba helyezi magát, növekszik a vérellátás, és a rosszullet elmúlik.

Egyénenként változik, hogy kinél milyen stresszhatás okoz efféle rosszulletet. Az angol Lancet című orvosi lapban megjelent egy cikk, amely egy olyan vizsgálatról számolt be, melynek során tizennégy súlyos beteget EKG monitorozás közben arra kértek fel, hogy oldjanak meg matematikai feladatokat. Bár fájdalmat egyetlen beteg sem jelzett, az EKG határozottan mutatta a szív működés zavarának jeleit. Egészséges egyéneknél ilyen egyszerű matematikai feladványok nem okoznak oxigénhiányt. A vizsgálat rámutat arra, hogy a modern élet milyen káros következményekkel járhat.

Gyakran idézik azoknak a könyvelőknek az esetét, akik szérumának koleszterinszintje az adó befizetésének határidejét követően jelentősen esett. Hasonló jelenséget vizsga után orvostanhallgatókon is megfigyeltek.

Ezzel eljutottunk a stressz és a koleszterinszint közötti összefüggésig. Hiába igyekszünk vérünk koleszterintartalmát diétával leszorítani, a stressz keresztülhatja számításunkat. A megoldást a stressz káros hatásainak ellensúlyozásában kereshetjük.

Ennek érdekében három dolgot tehetünk: 1. Igyekezzünk kerülni a stresszhelyzeteket! 2. Próbáljunk higgadtak maradni az ilyen helyzetekben! 3. Pihenjünk és lazítsunk, ha van rá mód! Lehet, hogy nem lesz könnyű, de nem lehetetlen.

Először is gondolják végig, melyek azok a tényezők, amelyek önökre a legrosszabb hatással vannak, amelyek idegesítőek, nyomasztóak! Az sem rossz ötlet,

hogy a napi étkezés regisztrálásához hasonlóan, kis noteszükbe jegyezzék föl a legbosszantóbb eseményeket!

Mondjuk, egy fontos megbeszélésre kell sietniük, és úgy látszik, hogy elkésnek, ezért rettenetesen idegesek. Legközelebb induljanak el néhány perccel előbb, és kapcsolják be az autórádiót, talán a zene eltereli a figyelmüket!

A naplóból az is kiderülhet, hogy egyik stresszhelyzetből a másikba kerülnek anélkül, hogy közben kikapcsolódnának. Az emberi szervezet sok mindent kibír, de ez azért nem mehet így a végtelenségig. Gondoljanak csak bele: kell a szervezetnek is egy kis pihenés, mikor egyik nehéz helyzetből kikerül, illetve mielőtt a következő belemut.

Az ezt követő lépés talán még nehezebb. Meg kell tanulniuk időnként lazítani! A legtöbb embernél az az idő, amelyet nyugodtan tölthetne, azzal telik el, hogy rágódik azon, ami előzőleg felidegesítette. Ettől persze minden, ami előzőleg történt, még rosszabbnak és bosszantóbbnak tűnik.

A lazításnak nincs egyezményesen elfogadott módszere. Ritka ugyan, de létezik az az emberpéldány, akinek annyi is elég, hogy valamelyest lelassítja élettempóját, és rózsákat szagolgat. Másoknak a „Számolj tízig!” tanács is megteszi. A legtöbb embernek azonban komolyabb erőfeszítéseket kell tennie.

Kész szerencse, hogy a témában járatos szakemberek számos technikát dolgoztak ki arra, hogy a stressz-bombát hatástalanítani tudjuk. Léteznek különféle jóga, meditációs és relaxációs módszerek. Egy részük könyvekből és magnókazettákról is elsajátítható. Akik pedig ezek használata mellett is segítségre szorulnak, pszichiatérhez fordulhatnak, csoportterápiás kezelésekre vagy pszichoanalízisbe járhatnak.

Említettük már, hogy a rendszeres testmozgás is nagyon kedvezően hat a stressz csökkentésére és a relaxációra. Futók vagy úszók nyilván szívesen elmondják efféle tapasztalataikat önöknök is. A szakemberek ezen érzés kialakulását azzal magyarázzák, hogy testmozgás közben a szervezetben felszaporodik egy béta-endorfin nevű anyag.

A rendszeres testgyakorlat akkor is kifizetődő, ha nem válunk közben maratoni futóvá. Paul Dudley White, Eisenhower elnök egykori orvosa, a híres kardiológus is magas kort ért meg, és életerejét nem kis részben a testmozgásnak köszönhette. Ő kerékpározni szeretett, de másokra egy kellemes, hosszú esti séta éppen ilyen pozitív hatású lehet.

Ahogy megtalálták az önöknök legmegfelelőbb sportot, úgy azt a relaxációs módszert is meg kell találniuk, amely a leghatásosabb önöknél. A választott módszernek olyannak kell lennie, hogy könnyen illeszkedjék életstílusukhoz, s ugyanakkor élvezni is tudják. Csak egyet ne tegyenek: ne próbáljanak erőszakoltan, idegesen harcolni a nyugalomért, mert ezzel csak újabb stresszhelyzetet teremtenek.

Sokan azt gondolják, hogy az alkohol és az evés feloldhatja a bennünk kialakult feszültségeket. Pedig egy esti bőséges lakoma vagy éjfél felalvás fordított következménnyel járhat. Álmatlan éjszakát és borzasztó reggeli közérzetet okozhat a nagyobb mennyiségben fogyasztott alkohol is. Kis adagban az élet kellemes része

lehet, de általános feszültségcsökkentőként nem alkalmazható. A kávé: olaj a tűzre. Az állandó stresszhez már csak a kávé okozta idegesség hiányzik! Ha nem képesek lemondani róla, próbálkozzanak a koffeinmentes fajtákkal!

A mindennapok feszültségét csökkenthetjük úgy is, hogy időnként valami kellemes kikapcsolódást keresünk. Valamiféle félremagyarázott bűntudattól vezetve sokszor nem engedünk meg magunknak semmit, amivel kicsit elkényeztethetnénk magunkat. Átvesszük a környezet normáit, ezek pedig azt sugallják, hogy a kemény munka helyes, a kikapcsolódás azonban nem. A magam részéről kéthetente például egy-egy órára masszázs-szalomba járok. A helyiségben lágy zene szól, víz csobog, növények zöldellnek, és finom ujjak simítják végig a hátam. Minden egyes alkalommal nagyon kellemesen érzem magam, mégis gyakran észreveszem, hogy valamilyen kifogást igyekszem találni, hogy ne kelljen elmennem. Aztán eszembe jut, hogy testi egészségem szempontjából ez ugyanolyan fontos, mint a sport vagy a diéta.

Találjanak ki maguknak valami hasonlót! Kozmetikai szalont, gőzfürdőt vagy szaunát. Vagy egyszerűen azt, hogy időnként beülnek egy cukrászdába egy teára, elolvassák az újságot, vagy megfejtenek egy keresztrejtvényt. Gondolják csak meg: ha önmagukkal nem bánnak jól, hogyan várhatják el, hogy a világ kényeztesse őket?

S ez már átvezet a stressz leküzdésének következő lépésével kapcsolatos problémákhoz. A baj természetesen gondolkodásmódunkkal van. A dolgok olyanok, amilyenek látjuk őket. Az egyik ember egy félig teli vizes poharat félig üresnek, a másik félig telinek lát. Az előbbi boldogtalan, az utóbbi elégedett és boldog. Ha úgy ébrednek reggelente, hogy minden rossz, akkor nagy esélyük van arra, hogy az is legyen. Próbáljanak meg reggel valami olyanra gondolni, ami a nap folyamán biztosan kellemesnek ígérkezik! Mindig igyekezzenek a világot rózsaszínben látni! Valakire várniuk kell, és az késik? Nyugalom, kiváló lehetőség, hogy elolvassák a reggeli lapokat! Vagy közel s távol nincs egy árva parkolóhely a belvárosban? Sebaj! Szálljanak ki, végre sétálhatnak egy kicsit, és nézegethetik a kirakatokat! Nem kell mosolyogni azon, amit mondunk. Mindezeket bárki megteheti.

A stressz elleni harc következő fokozata éppen az, hogy – mint azt Friedman és Rosenman kimutatta – az A-típusból B-t csináljunk. Mindezt úgy kell megtennünk, hogy közben ambícióinkat ne veszítsük el. Vegyék ismét elő a noteszüket! Nézzék meg, hogy jegyzeteik alapján az A- vagy B-típusú személyiség jegyei illenek-e önökre! Közelebb állnak az A-hoz, ha beszélgetésekben egy-egy kifejezést túl sokszor ismételtetnek, ha egy megbeszélés részleteit otthon is elmesélik, mert úgy érzik, tárgyalópartnerük nem figyelt eléggé szavaikra. Az A-típus mindent gyorsan csinál: gyorsan dolgozik, de játék közben is kapkod, soha nem élvezi a pillanatot. Mindent lassúnak talál és siettetni akarja. Unatkozik, ha olyan társaságba keveredik, ahol nem alakul ki érdeklődésének vagy életstílusának megfelelő beszélgetés. Pihenés közben mindig arra a munkára gondol, amelyet ez alatt az idő alatt elvégezhetne. Teljesítményét mindig számokkal méri, az előrehaladást pedig órákkal és napokkal, s mindig az az érzése, hogy kevés az ideje. Jobban érdekli, hogy megszeressen valamit, mint az, hogy élvezze az életet. Mások munkáját állandóan ismét

elvégez, mert úgy érzi, sokkal tökéletesebben dolgozik. Meg van győződve arról, hogy minden, amit eddig elért, munkabírásának köszönhető. Azt hiszi, hogy a magfajtából sokkal több is elkelne a világon.

Ha az előbbi felsorolásban akár csak néhány pontot illetően is magukra ismernek, sürgősen kezdjenek el azon gondolkodni, hogyan lehetne visszájára fordítani mindent. Nézzenek szembe a meztelen igazsággal: ha meghalnának, a Föld akkor is tovább forogna. Senki sem nélkülözhetetlen. Nem igaz, hogy nem mehetnek el szabadságra, vagy egy megbeszélést nem lehet elhalasztaniuk. A gyerek sem fog megsértődni, ha egy nap nem visznek neki csokoládét, sőt, akkor sem történik semmi, ha egy tárgyalás tíz perccel később kezdődik.

Vegyék tudomásul, hogy nem szemellenzős lovak, hanem gondolkodó emberi lények, akiknek meg kell tanulni úrrá lenni a stresszen, mielőtt a stressz győzi le őket.

9

EGÉSZSÉGÜNKRE!

„Egészségünkre!” – mondják világszerte az emberek az éttermekben poharukat emelve. Jobbat nem is kívánhatnának, és alkalmasabb helyet sem választhatnának az egészséges étrend bevezetéséhez, mint egy kellemes vendéglőt. Kedves egészségünkre!

Sok dietetikai tanácsadó szerint, ha diétázni akarunk, helytelen dolog vendéglőben ennünk. Nathan Pritikin az éttermeket az „ellenség táborának” tartja, és azt javasolja, be se tegyük a lábunkat egyikbe sem, s ha mégis muszáj betérnünk valamelyikbe, csupán párolt rizst és zöldségeket rendeljünk. Szerinte sötét és komor jövő áll azok előtt, akik túlságosan élvezik a vendéglői étkezést.

Biztosan minden olvasó kitalálta, hogy nem áll szándékomban az étlapon esetleg szereplő koleszterindús, zsírban úszó ételeket ajánlani. A McDonald's-féle helyeken valóban nem sok keresnivalónk akad. Nézzék meg ismét a 2. fejezet végén lévő táblázatot, és tudni fogják, mire gondolok.

Az is biztos, hogy a patinás franciás vagy magyaros konyhával rendelkező vendéglők által ajánlott ételek sem sokkal egészségesebbek. Ámbár meg kell jegyeznünk, hogy a nagy francia szakácsművészek egyike-másika már egy új típusú, könnyebb konyhát vezet, amit „nouvelle cuisine”-nek, új konyhának neveznek. Ez a stílus szakít a korábbi vajas-tejszínes öntetekkel, és a halak és zöldségek eredeti ízét igyekszik hangsúlyozni.

A McDonald's és a tradicionális francia konyha közötti spaletta azonban elég széles. Az így elérhető ételek nemcsak ízletesek, hanem egészségesek is lehetnek, és a világon mindenütt elérhetőek. Otthon is megtehetik, hogy behunyják szemüket, megforgatják a földgömböt, és találomra ráböknek. A különböző nemzeti ételek a lehetőségek számtalan variációját kínálják.

Marco Polo nyomdokain járva fedezzék fel a mesés keletet! A kínai konyha például kiválóan alkalmas arra, hogy egészségesen étkezzenek. Az az előnye is megvan, hogy az ember sokféle ételt rendelhet, így nehezen unja meg a kínai ízeket. Ne feledkezzenek meg a japán étteremről sem! Csak ne egyenek tojásos ételeket, és ne használják túl sűrűn az asztalra helyezett szójaszószos üveget. Japánban, hála a

zsír- és koleszterinszegény étrendnek, alig fordul elő szívbetegség, annál gyakoribb viszont a magas sóbevitelnek köszönhető hipertónia.

Bármilyen vendéglőben vannak is, soha ne feledjék, hogy az étterem van önökért, és nem önök az étteremért! A legtöbb ember nagyon félénknek bizonyul, amikor rendelnie kell, pedig fizet is azért, amit fogyaszt.

Kérjék meg a pincért, hogy zsíros öntet nélkül tálalják fel az ételt, vagy hogy kis adagot szolgáljanak fel! Ha erre nincs mód, de társaságban vannak, három személyre két főételt rendeljenek! Természetesen bármilyen más megoldást is kitalálhatnak. Nemcsak az a fontos, hogy így csökken az elfogyasztott mennyiség, hanem az is, hogy módjuk nyílik arra, hogy többféle ételt kóstoljanak meg.

Ha pedig már kihozták az ételt, jól fontolják meg, mennyit esznek meg belőle! Amit csak lehet, faragjanak le az adagból. Amerikában még a legelőkelőbb éttermekben is becsomagolják a maradékot, s azt haza lehet vinni. Ennek az a magyarázata, hogy a vendéglők üzemeltetési költsége egyre emelkedik. Ezt pedig nem lehet úgy csökkenteni, hogy kevesebb ételt kínálnak. Egyetlen lehetőség marad: egyre újabb és újabb ételeket szolgáltatnak fel, egyre nagyobb mennyiséget tálalnak, hiszen így magasabb árat lehet kérni. A vendég viszont nem szívesen hagyja ott, amit már kifizetett.

Ismét hangsúlyoznunk kell, hogy akkor is ehetnek néha vendéglőben, ha az előbb vázolt lehetőségek csak korlátozottan állnak rendelkezésükre. Ne feledjék azonban, hogy a napi kalória-, koleszterin- és zsírbevitel számításánál figyelembe kell venni az éttermi kihágást! Meg kell érteniük, elhatározásuk, miszerint koleszterinszintjüket megpróbálják csökkenteni, nem azt jelenti, hogy kolostorba kell vonulniuk, lemondva mindenről, ami jó! Sőt, a tapasztalatok éppen azt mutatják, hogy azok, akik ilyen spártai életet próbálnak élni, hosszú távon kudarcot vallanak.

Ejtsünk néhány szót a barátoknál tett látogatásokról is. Barátokkal az ember őszintén beszélhet. Kérjék meg őket arra, hogy vegyék figyelembe, önök diétáznak! A sajtos rántotta nyilván nem a legmegfelelőbb vacsora. Beszéljenek hát őszintén vendéglátóikkal! A leghelyesebb, ha már a meghívás pillanatában figyelmeztetik barátait. Értessék meg velük, milyen fontos önöknek a koleszterinszegény étrend, hogy csökkenthessék a szívinfarktus rizikóját! Meséljék el, hogy vannak ételek, melyeket mostanában nem szívesen fogyasztanak! Amikor pedig megérkeznek a vendégségbe, ismét megemlíthetik, hogy tojást még mindig nem esznek és sajtot is alig. Ha igazán jó barátokat látogatnak meg, biztosan meg fogják önöket kérdezni, mi az, amit szívesen fogyasztanának.

Ha szem előtt tartják mindazt, amit elmondtunk, legközelebb nyugodtan és igazán tiszta szívből mondhatják: „Egészségünkre!”

10

VÁGJUNK BELE – FÁJDALOM NÉLKÜL

A legtöbb dietetikai kiadvány szerzője ott követi el a hibát, hogy azt hiszi, az olvasóknak is jól képzett szakemberekké kell válniuk ahhoz, hogy ki tudják válogatni a nekik legmegfelelőbb ételleket. Pedig valójában elegendő, ha tisztában vannak az alapvető tudnivalókkal. Ez akkor is így van – mint esetünkben is –, amikor összehangolt támadást indítunk étrendünk megváltoztatására azzal a céllal, hogy zsír- és koleszterinbevitelünket csökkentjük.

A táplálkozástudomány azt a folyamatot vizsgálja, melynek során az elfogyasztott táplálékok beépülnek szervezetünkbe, és ezáltal befolyással vannak egészségünkre és fejlődésünkre. A táplálék teszi lehetővé, hogy a szervezet működése zavartalan legyen. Ezek tehát a dietetika alapjai.

A következő, amit meg kell tanulnunk, hogy az ételek többféle tápanyagot tartalmaznak, és ezek egymással és a szervezet anyagaival kölcsönhatásba kerülnek. A különböző ételekben más és más tápanyagok fordulnak elő. Változatos étkezéssel – mint azt látni fogjuk – biztosíthatjuk, hogy mindegyikből megfelelő mennyiség kerüljön a szervezetbe.

Kortól, nemtől és fizikai adottságoktól függetlenül minden embernek ugyanazokra a tápanyagokra van szüksége, legfeljebb egyesek többet, mások kevesebbet igényelnek. Az alapvető tápanyagok tekintetében azonban nincs különbség.

Életünkben az étkezés jelentős szerepet játszik. Az evés mindig és a világ minden táján hozzátartozik az ünnepekhez – az óceán közepén lévő kis szigeten éppúgy, mint a legelőkelőbb hollywoodi fogadáson. Vendégeinket is vacsorával kínáljuk. A legkülönfélébb szakmai összejöveteleket is gyakran arra használják fel, hogy hatalmas hidegtálakkal kínálják a résztvevőket. Ez rendben is van, hiszen függetlenül attól, hogy mikor, mennyit, hol és miért eszünk, az ételek révén jutunk hozzá az alapvető tápanyagokhoz, amelyek azután hozzájárulnak a szövetek felépítéséhez. Ezekből származnak azok az anyagok, amelyek a test kémiai folyamatait szabályozzák, csak úgy, mint azok, amelyek energiát szolgáltatnak.

A tápanyagoknak alapvetően hat fajtája van: fehérjék, szénhidrátok, zsiradékok, vitaminok, ásványi anyagok és a víz. (A víz is tápanyagnak tekinthető, nélküle ugyanis nincs élet.) Mindegyiknek megvan a maga szerepe, de ki is egészítik egymást. A csontképzésben például a D-vitamin, kalcium és foszfor egyaránt részt vesz. Bármelyikük hiánya a csontképződés zavarát okozhatja. A hat alapvető osztályon belül összesen körülbelül ötven tápanyag létezik.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy napról napra ötven tápanyagot kell figyelemmel kísérnünk, hiszen ez nagyon nagy energiát igényelne. Elég, ha a legfontosabb tízből – fehérjéből, szénhidrátból, zsírból, A-, C-, B₁-, B₂-vitaminból, nikotinsavból, kalciumból és vasból – elegendő mennyiséget fogyasztunk. Az az általánosan elfogadott álláspont, hogy ha ezek megvannak, akkor a többi negyvenből sem szenvedünk hiányt. Ezt előrebocsátva, nézzük a legfőbb tíz tápanyagot részletesebben.

FEHÉRJÉK (PROTEINEK)

Fehérjékre a szervezet állandóan megújuló szöveteinek képzéséhez egész életünkön át szükségünk van. Fehérjék kellenek a vérben oxigént szállító hemoglobinnak, a fertőzések ellen védő ellenanyagok, enzimek és hormonok képzéséhez is. A szervezet a feleslegesen bevitt fehérjét energianyerés céljából el is égetheti, bár ennek a folyamatnak igen rossz a hatásfoka. Az élőlények képesek arra, hogy a tápanyagok jelentős részét raktározzák, ez azonban a fehérjékkel kapcsolatban nem igaz. Ezért van szükség arra, hogy fehérjéket folyamatosan fogyasszunk. Szerencsére ez nem túlságosan nehéz feladat.

Éppen ellenkezőleg, a legtöbb ember sokkal több fehérjét fogyaszt, mint amennyire valójában szüksége van. Ennek egyik oka a bőség, a másik az, hogy fehérje a legtöbb ételben található, végül pedig a harmadik, hogy valamilyen módon ízlésünk úgy alakult, hogy azokat az ételeket részesítjük előnyben, amelyek eleve sok fehérjét tartalmaznak.

A szervezetnek valójában csak arra a nyolc-kilenc aminosavra van szüksége, melyből azután a fehérjemolekulákat felépítheti. Összesen huszonnégy aminosavat ismerünk, ezek nagyobb részét azonban a szervezet elő tudja állítani, ha rendelkezésére áll az előbb említett nyolc. Az állati fehérjékben általában az összes aminosav megtalálható, ezért ezeket teljes értékű proteineknek nevezzük. A egyes növényi táplálékok is tartalmazzák a legtöbb aminosavat. Ilyen szempontból például a babfélék és a rizs igen jól kiegészítik egymást. Elégtelen aminosav-ellátottság miatt a civilizált világban – a valódi vegetáriánusokat leszámítva – senkinek sem kell aggodnia. Ismét hangsúlyozni szeretnénk, amit az előbb már megállapítottunk, tudniillik hogy a szükségesnél mindenki lényegesen több fehérjét fogyaszt.

Hogy mennyi a minimális szükséglet? Nos, ezt újra és újra meghatározzák. Ma az az általános vélemény, hogy legalább napi 45 gramm felvétele szükséges. Hogy tisztában legyenek azzal, mennyi is ez, eláruljuk, hogy körülbelül ennyi a fehérje-

tartalma 20 deka csirkehúsnak. Negyed liter tejben 10 gramm, egy zsemleiben 5 gramm van. Ezekből az adatokból látható, hogy a napi 45 grammos mennyiséget még vegetáriánus étrend mellett sem nehéz elérni.

Fontos, hogy ezt akkor se feledjük el, amikor belekezdenek a zsír- és koleszterinszegény diétába. Fő koleszterin- és zsírforrásunk a hús és a tojás. Ezek egyébként fehérjében is igen gazdagok. Akkor sem fordul azonban elő fehérjehiányos állapot, ha elhagyjuk a húsokat és a tojást, hiszen protein szinte minden ételben van. Sőt, a fehérjebevitel megszorítása némileg még kíméli is a veséket, a proteinek bomlástermékei ugyanis a vizelettel választódnak ki.

Amennyiben szükségesnek látszik, meghatározhatják, mennyi a napi fehérjefogyasztásuk. E célból nézzék meg azt a kis naplót, amit úgyis vezetnek már, a tápanyagtáblázatból pedig keressék ki és adják össze ételeik fehérjetartalmát! Így önök előtt is nyilvánvalóvá válhat, hogy az alapszükségletnél lényegesen többet fogyasztanak.

VITAMINOK

A legtöbb táplálkozástudományi szakember egyetért abban, hogy vitaminszükségletünket a vegyes táplálkozás fedezi. Mégis sokan szednek vitamintablettákat, hogy ezáltal némi biztonságra tegyenek szert. A vitaminszedésnek semmi káros hatása nincs, sőt egyesek szerint valamelyes haszna is lehet.

A vitaminok alapvetően két csoportba sorolhatók. A zsírban oldódók közé az A-, D-, E- és K-vitamin tartozik, ezek a szervezetben raktározódhatnak. A vízzoldékonyakat a szervezet nem képes raktározni. Közéjük tartozik a B-vitamincsalád és a C-vitamin. A felesleges mennyiségben a szervezetbe kerülő vízzoldékony vitaminok a vizelettel kiürülnek, a zsírdékonyak viszont raktározódnak, ebből adódik, hogy túladagolási tüneteket okozhatnak.

Röviden tekintsük most át a vitaminokkal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat.

A-vitamin kell egyes sejtek képzéséhez, valamint ahhoz, hogy félhomályban is láthassunk. Bizonyos szembetegségek megelőzéséhez is A-vitaminra van szükségünk. Zöldségfélékben, sárgarépában, édes burgonyában, sütőtökben és leveles zöldségfélékben, továbbá az élelmiszeripari feldolgozás révén tejtermékekben is megtalálható. Hiánybetegség nem fordul elő, hiszen például 20–30 deka sárgarépa bőven fedezi a szükségletet.

A D-vitamin elősegíti a kalcium felszívódását a bélből, és ezzel a csontképzésben vesz részt. A szükséglethez halzsír, tejtermékek és a napfény segítségével juthatunk hozzá. D-vitaminhiány ma a civilizált országokban nem fordul elő.

Az E-vitamin meggátolja, hogy az A-vitamin és a telítetlen zsírsavak oxidálódjanak. Hiánya a nemi működések zavarát okozhatja, ez azonban nem jelenti azt, hogy nagy dózisban szedve javítaná a szexuális működést. Azokat az állításokat, miszerint az E-vitaminnak szerepe lenne a szívbetegségek megelőzésében, nem erő-

sítették meg. Növényi olajokban, zöldségekben, gabonamagvakban, búzacsírában, vajban és tojássárgájában található.

Az utolsó zsírolékony vitamin a K, amely a véralvadás folyamatában játszik szerepet. Hiánya azért sem fordul elő, mert a táplálékok K-vitamintartalma mellett baktériumok is termelik a bélcsatornában.

A C-vitamin azoknak az anyagoknak a termeléséhez szükséges, amelyek a sejtek közötti kötőanyagokat képezik. Hatására gyorsul a sebgyógyulás, növekszik a szervezet védekezőképessége fertőzésekkel szemben. Számos zöldségben és gyümölcsben megtalálható, és sok élelmiszeripari terméket dúsítanak C-vitaminnal. A túlzottan nagy adagok kedvező hatását nem sikerült bizonyítani.

A B₁-vitamin – vagy másik nevén a tiamin – biztosítja a jó étvágyat. Szükséges az idegrendszer zavartalan működéséhez és az energiaszolgáltatáshoz is. Diófélékben, gabonákban és disznóhúsban található. B₁-vitaminszükségletünk kicsiny.

A B₂-vitamin vagy riboflavin a szem és a bőr épségéhez nélkülözhetetlen, és ugyancsak részt vesz az energiaszolgáltatás szabályozásában. Tej, joghurt és túró tartalmazza.

A nikotinsav sorszám nélküli B-vitamin. A bőr, az emésztőrendszer és az idegrendszer épségéhez szükséges, és szerephez jut az energiaszolgáltatásban is. Húskban, halban és szárnyasokban, valamint földimogyoróban található. Nagy adagban szedve csökkenti a vér LDL-koleszterin- és trigliceridtartalmát, és növeli a HDL-koleszterin mennyiségét. A nikotinsav élettani hatásaival bomlásterméke, a nikotinsavamid is rendelkezik, de ez nem befolyásolja a vér zsíradékainak mennyiségét.

A B₆-vitamin a vörösvérsejtek képződésében játszik szerepet, és szabályozza a fehérjék, a szénhidrátok és a zsírok felhasználását. Húskban, szójababban, banánban és hántolatlan gabonamagvakban fordul elő.

A B₁₂-vitamin elengedhetetlen az idegszövet egészséges működéséhez és a vérképzéshez. Csak állati eredetű ételekben, kagylókban, tejben és tejtermékekben található, ezért vegetáriánusoknak ezt a vitamint pótolniuk kell.

A folsav ugyancsak az idegrendszer működésének fenntartásában és a vérképzés szabályozásában vesz részt. Leveles zöldségekben, hüvelyesekben fordul elő. A fogamzásgátló tablettát szedők igénye ebből nagyobb az átlagosnál.

A biotin is a B-vitaminok közé sorolható. Friss zöldségekben, tejben és húsfélékben található, és a szénhidrát-anyagcserében vesz részt. Hiánybetegség nem fordul elő.

A pantoténsav gabonákban és hüvelyesekben található.

ÁSVÁNYI ANYAGOK

Az ásványi anyagok közül mindössze hat esetében ismerjük a napi szükségletet. Ezek: a kalcium, a foszfor, a jód, a magnézium, a vas és a cink. Kívülük még kilenc ásványi anyag létezik. A belőlük szükséges mennyiség megtalálható azokban

az ételekben, amelyek az előbbi hatot is tartalmazzák. Ezek az anyagok a szövetek felépítéséhez és működtetéséhez nélkülözhetetlenek.

Kalciumra folyamatosan szükségünk van a csontképzéshez és a véralvadáshoz. Fő forrása a tej és tejtermékek. Kalciumhoz juthatunk csontok fogyasztásával is, de erre nem sokan képesek. A zöldségekben is van kalcium, bár nem kielégítő mennyiségben. A tejtermékek azért is előnyösek, mert a csontképzéshez biztosítják a foszfort és a D-vitamint is.

Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő más tejtermék tartalmazza a felnőtt szervezet által naponta igényelt mennyiséget. Kalciumtartalom szempontjából a teljes és a sovány tej között nincs különbség, így a kalciumbevitel miatt nem kell teljes tejet innunk. Fél liter tej kalciumtartalma körülbelül 30–40 gramm sajt kalciumtartalmának felel meg, a túróban viszont alig van kalcium. Ha inkább a joghurtot kedvelik, ne feledjék, hogy ennek koleszterintartalma nagyon változó! Ha mód van rá, zsírszegény változatát vásárolják! A tejtermékek kalciumtartalmát a többi kalciumforrás nem pótolhatja.

A nők kalciumigénye különösen nagy. A terhesség és a szoptatás alatt a szokványos mennyiség kétszeresére is szükségük van. A kor előrehaladtával a nők csontjainak mésztartalma csökken, ami gyakran vezet csonttrikuláshoz. Ennek kivédésére helyes, ha a nők a menopauzát követően rendszeresen szednek kalciumtablettákat. Az orvosok legalább napi 1 grammot tartanak célszerűnek. A legjobban hasznosítható forma a kalcium-karbonát.

A vas a hemoglobin alkotórésze. Ez az anyag a vörösvértestekben található, és az oxigénszállításért felelős. A vas állandó körforgásban van, ami azt is jelenti, hogy a vasat a táplálékkal kell magunkhoz vennünk. Ez különösen érvényes a menstruációs korban lévő nőkre, akiknek a veszteség miatt külön pótlásra is szükségük lehet. Vas nagy mennyiségben fordul elő a marhahúsban és gabonaőrleményekben.

A foszfor a kalciummal együtt a csontok képződéséhez szükséges, és több szabályozási folyamatban is részt vesz. Tejtermékek, hús, hal, szárnyasok, tojás, hántolatlan gabonafélék és hüvelyesek tartalmazzák. Jelentős mennyiségű foszfor van az üdítőitalokban is. Egyesek szerint az üdítővel túlzott mennyiségek jutnak a szervezetbe, és ezáltal felborul a kalcium és a foszfor közti egyensúly.

A jó szabályozza a szervezetben az energiafelhasználás sebességét, és meggátolja a golyva kialakulását. Hazánkban jódot elsősorban a kenyhasóval juttatunk a szervezetbe, de azok sem szenvednek hiányt, akik teljesen sómentesen készítik ételüket, hiszen a tejtermékekben is bőséges mennyiségben van jelen.

A magnézium az anyagcserefolyamatok zavartalanságához szükséges, és részt vesz az izom- és idegrostok működésében is. Hüvelyesekben, gabonafélékben, tejben, húsban, dióban, tojásban és zöldségvényekben található.

A cink a szervezetben több enzim, illetve az inzulin alkotórésze. Forrása a hús, a tojás, a kagylók és a gabonamagvak.

Rézre van szükség a vas tárolásához és a vörösvérsejtek képződéséhez. Húsokban, halakban, tojásban, babfélékben, gabonákban, dióban és a mazsolában található.

ZSÍROK

Kétségtelen tény, hogy a modern civilizáció terjedésével az emberek a szükségnél lényegesen több zsírt fogyasztanak. Bizonyos mennyiségre persze a szervezetnek elengedhetetlenül szüksége van. A zsírokból származnak a zsírsavak, a vitaminok egy része is zsírokban oldott állapotban szívódik fel, és a zsírok természetesen részévé válnak az egész anyagcserének. A sejtfalak alkotórészét képezik, zsírszövet vesz körül életfontosságú szerveket, és a hőszabályozásban is fontos szerepük van.

Zsiradékokat mind állati, mind növényi eredetű táplálékokban találunk. Szerkezeti alapon telített, egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírokat különböztetünk meg. A telített zsírok állati eredetűek, de telített a kókuszolaj és a pálmaolaj is, és a mesterségesen hidrogénezett olajok is. Szobahőmérsékleten ezek félig vagy egészen szilárdak. Az olívaolaj és a mogyoróolaj, valamint az avokádóolaj jelentős mennyiségű egyszerűen telítetlen zsiradékot is tartalmaz. A többszörösen telítetlen zsírok közé tartozik a kukoricaolaj, a sáfrányolaj és más növényi olajok. Nincs olyan táplálék, amely kizárólag egyik vagy másik zsírféleséget tartalmazná, de az egyes ételekben más és más eloszlásban fordulnak elő. Helyes, ha a naponta elfogyasztott kalóriamennyiségnek a jelenlegi 40–50 százalék helyett csak 30 százaléka származik zsiradékokból. Ez többek közt azt jelenti, hogy táplálékunkban mindenféle zsír mennyiségét csökkentenünk kell. Általában azt javasolják, hogy a háromféle zsiradékból egyenlő arányban fogyasszunk. Ez a korábban már példának vett 70 kilogramm súlyú felnőtt férfi esetében napi 65–75 gramm zsírt jelent, melyből 20–25 gramm jut a telített, egyszerűen, illetve többszörösen telítetlen zsírokra. A napi összbevétel kívánság szerint tovább csökkenthető, az arány azonban akkor is maradjon meg!

Lehet, hogy a fentebb leírt csökkentés jelentősnek, s így elegendőnek látszik, mégis hangsúlyoznunk kell, hogy a legkézenfekvőbb megoldásokkal igen nagy lépést tehetünk a zsírbevétel csökkentése felé. A zsírban vagy olajban sült ételek adják a teljes zsírbevétel legtetemesebb részét. A sütőben sült ételek kalóriatartalmának is legalább a fele zsiradékokból származik. Jelentősen hozzájárul a napi fogyasztáshoz az ételekhez adott vaj, margarin, majonéz és olaj is. Ha ezek mennyiségét csökkenteni tudjuk, a többi nehezebben észrevehető zsírok miatt nem kell fájjon a fejünk.

Koleszterin csak állati eredetű táplálékokban fordul elő, növényi táplálékokban nincs koleszterin. Még a legszigorúbb vegetáriánus étrend mellett is megtermeli a szervezet azt a koleszterinmennyiséget, amelyre feltétlenül szüksége van. Sokaknak éppen az a problémája, hogy a legszigorúbb diétás rendszabályok ellenére is túl sok termelődik belőle szervezetükben, ezért vérük koleszterinszintje nem normalizálódik. A vér koleszterinszintjének csökkentéséhez a zsiradékok bevitelét is csökkenteni kell, hiszen a koleszterin ezekből keletkezik. Egyesek arra kényszerülnek, hogy a cél érdekében a diétán kívül más rendszabályokat is bevezessenek.

SZÉNHIDRÁTOK

A szénhidrátok két fő típusa: a répacukor és a keményítő. Kémiai szerkezetük egymástól alig különbözik, mindkettő összetett molekula. Innen származik a „komplex szénhidrát” elnevezés. Célszerű, ha étrendünk elsősorban ilyeneket tartalmaz.

Igaz, hogy a legtöbb ember nagyon sok „egyszerű cukrot” eszik. Emlékeztetnünk kell arra, hogy a szerkezet nem tesz különbséget a kristálycukor és a gyümölcslevek cukortartalma között. Minden szénhidrátunk azonos a kalóriaértéke, és minden cukorféleség végül is glukózzá alakul át. Az összetett szénhidrátok – mint a keményítő is – lassabban alakulnak át glukózzá, ezáltal hosszabb ideig biztosítanak állandó vércukorszintet. Az egyszerű cukrok határozottabban emelik a vér trigliceridtartalmát.

A rostokról már sokat hallottak. Ezek ugyancsak szénhidrátok. Vízoldékony és vízben nem oldódó típusai léteznek. A nem oldódó rostok – mint a búzakarpa rostjai – meggyorsítják a béltartalom haladását a tápcsatornában. Ennek sokak szerint a rosszindulatú béldaganatok megelőzésében van szerepe. Ezeknek a rostoknak nincs tápértéke, hiszen nem szívódnak fel a bélből. A vízoldékony rostok ezzel ellentétben számottevő tápértéket képviselnek.

VÍZ

Ha megkérnénk az embereket, hogy sorolják fel az élethez nélkülözhetetlen tápanyagokat, nagyon kevesen említenék meg a vizet, pedig a szerkezet tömegének felét-háromnegyedét teszi ki. A víz anyagcseretermék, oldószer, és részt vesz a hőszabályozásban is. Tápanyagokat szállít a sejtekhez, és bomlástermékeket távolít el a vizelettel. Víz a vér fő alkotórésze is. Elősegíti az emésztést, és számos kémiai reakcióhoz is szükséges.

Különböző utakon jelentős mennyiségű vizet veszítünk el. Sok távozik a vizelettel, de nem jelentéktelen a verejtékezés során elpárolgó, illetve a széklettel távozó víz mennyisége sem. Mindezt pótolni kell.

Emlékezzünk még arra, hogy korábban napi két liter víz fogyasztását javasoltuk? A tanács továbbra is érvényes, különösen, ha zabkorpát vagy más rostos ételt esznek. Ilyenkor vízre van szükség, hogy széklet formálódhasson, és ne jöjjön létre székrekedés.

Ne feledjék, hogy a zabkorpa vizet szív magába. Sok folyadékra van szükség ahhoz, hogy a korpát tartalmazó bélsár puha és képlékeny maradjon.

A legjobban a víz oltja a szomjat, nem tartalmaz adalékokat, és fogyasztása nem jelent kalóriabevitelt. Ihatunk csapvizet vagy palackozott ásványvizet; a naponta elfogyasztott mennyiségbe a kávé, a tea, a gyümölcslevek és a tej víztartalma is beleszámít.

13. táblázat

A főbb tápanyagokra vonatkoztatott napi szükséglet

Megnevezés	Életkor	Testsúly	Magasság	Energia	Fehérje	Zsírdékony vitaminok		
						A	D	E
	(Év)	(kg)	(cm)	(kcal)	(g)	(NE)	(NE)	(NE)
Csecsemők	0,0–0,5	6	60	kgx117	kgx2,2	1400	400	4
	0,5–1,0	9	71	kgx108	kgx2,0	2000	400	5
Gyermekek	1–3	13	86	1300	23	2000	400	7
	4–6	20	110	1800	30	2500	400	9
	7–10	30	135	2400	36	3300	400	10
Férfiak	11–14	44	158	2800	44	5000	400	12
	15–18	61	172	3000	54	5000	400	15
	19–22	67	172	3000	54	5000	400	15
	23–50	70	172	2700	56	5000	–	15
	51–	70	172	2400	56	5000	–	15
Nők	11–14	44	155	2400	44	4000	400	12
	15–18	54	162	2100	48	4000	400	12
	19–22	58	162	2100	46	4000	400	12
	23–50	58	162	2000	46	4000	–	12
	51–	58	162	1800	46	4000	–	12
Terhesek				+300	+30	5000	400	15
Szoptató anyák				+500	+20	6000	400	15

MIT VÁLASSZUNK AZ ÉLELMISZEREK KÖZÜL?

Nyilvánvalóan senki sem teheti meg, hogy az élelmiszerboltba vagy egy vendéglőbe az arra a napra esedékes tápanyagok listájával térjen be. Általában nem milligrammokban vagy grammokban gondolkodunk. Mégis kell valami rendszert találnunk, hogy e szerint válogathassuk össze ételünket. Az ételeket négy alapvető csoportba soroljuk. Ezek: a hús, a tej, a zöldség és gyümölcs, továbbá a gabonafélék. Ma megkülönböztetik még az adalékanyagokat, amelyeknek jelentéktelen a tápanyag-, de jelentős a kalóriatartalmuk. Az aroma- és illatanyagok, valamint az olajok, a zsírok, a vaj, a cukor és az alkohol sorolhatók ide. Az ételekben rendszerint nemcsak egyféle tápanyag található. Egy bizonyos ételt mégis jól jellemez az a tápanyag, amely a legnagyobb mennyiségben fordul elő benne. A húsokat a leginkább a fehérje jellemzi, ezért az ide tartozó ételek a

C	Vízoldékony vitaminok (mg)							Ásványi anyagok (mg)					
	Fol- sav	Niko- tinsav	Ribo- flavin (B2)	Tiamin (B1)	B ₆	B ₁₂	Kalcium	Foszfor	Jód	Vas	Magnézium	Cink	
	(µg)						(µg)						
35	50	5	0,4	0,3	0,3	0,3	360	240	35	10	60	3	
35	50	8	0,6	0,5	0,4	0,3	540	400	45	15	70	5	
40	100	9	0,8	0,7	0,6	1,0	800	800	60	15	150	10	
40	200	12	1,1	0,9	0,9	1,5	800	800	80	10	200	10	
40	300	16	1,2	1,2	1,2	2,0	800	800	110	10	250	10	
45	400	18	1,5	1,4	1,6	3,0	1200	1200	130	18	350	15	
45	400	20	1,8	1,5	2,0	3,0	1200	1200	150	18	400	15	
45	400	20	1,8	1,5	2,0	3,0	800	800	140	10	350	15	
45	400	18	1,6	1,4	2,0	3,0	800	800	130	10	350	15	
45	400	16	1,5	1,2	2,0	3,0	800	800	110	10	350	15	
45	400	16	1,3	1,2	1,6	3,0	1200	1200	115	18	300	15	
45	400	14	1,4	1,1	2,0	3,0	1200	1200	115	18	300	15	
45	400	14	1,4	1,1	2,0	3,0	800	800	100	18	300	15	
45	400	13	1,2	1,0	2,0	3,0	800	800	100	18	300	15	
45	400	12	1,1	1,0	2,0	3,0	800	800	80	10	300	15	
60	800	+2	+0,3	+0,3	2,5	4,0	1200	1200	125	18+	450	20	
80	600	+4	+0,5	+0,3	2,5	4,0	1200	1200	150	18	450	25	

fehérjecsoportot alkotják. A húsokon kívül ide sorolható a tojás, a dió és a szárazbabfélék is.

Nyilvánvaló, hogy az említett ételekben a fehérjék mellett igen jelentős mennyiségű zsiradék is van, ennek fogyasztását pedig jobb elkerülni. A dióféléknek például nagyon nagy a zsírtartalma, bár koleszterin nincs bennük. Következésképp nem ehetünk belőlük korlátlanul, de egy kis diót azért megengedhetünk magunknak. Ugyanez vonatkozik a húsokra is. Zsírtartalmuk sokkal jelentősebb, mint a halé, ennek ellenére megfelelően elkészítve – tisztítva és piritva – helyet kaphatnak a koleszterin és zsírszegény diétában is. A koleszterinre nagy figyelmet fordító olvasók minden esetben dobják ki, vagy adják a kuttyájuknak a tojássárgáját. A tojásfehérje viszont kiváló fehérjeforrás, nem tartalmaz koleszterint, és nagyon kicsi az energiatartalma is. Leghelyesebb, ha a csoportból mindig többféle ételt választanak. Egyik nap halat, a következőn pulykát, azután babot, rizst, ezt követően egy szelet

sovány marhahúst esznek. Ezzel a módszerrel előfordulhat ugyan, hogy egyik nap a kellenél kissé több koleszterint vesznek magukhoz, de ezt a többletet a következő napon ledolgozzák, ezáltal hosszú távon az elfogadható határokon belül marad a koleszterin- és zsírbevitelük. A mennyiségről csak annyit, hogy egy szokványos hússzelet körülbelül 100 grammos. Napi két ilyen szelet bőséggel fedezi fehérjeszükségletünket, és ennyi hús révén sok más tápanyaghoz is hozzájutunk.

Az ételek kiválogatásánál vegyék elő újra a 2. fejezet végén található táblázatot, amelyből kiderül, hogy az egyes ételek zsírtartalma között jelentős különbségek vannak. Ennek figyelembevételével váltotta fel a mi háztartásunkban is a marhahúst a pulyka. Időnként persze eszünk marhaszeletet is, de sokkal ritkábban, mint korábban.

Marhahús fogyasztásunkat az is csökkenti, hogy nagyon változatosan főzünk, ennek köszönhetően ritkán kerül sor marhahúsra. Ha pedig mégis, akkor kisebb szeleteket készítünk. Kiváló példa a zöldségekkel körített marhaszelet, melynek receptjét e könyv receptfejezetében olvashatják. Eleinte talán nem könnyű megszokni, hogy kis szelet húsokat fogyasszunk. Könnyíthetünk ezen, ha a boltban vásárolt egy kilogrammnyi húst nyolc-tíz szeletre daraboljuk fel, hiszen így egy szelet súlya körülbelül 100 gramm lesz. Ugyanezt a módszert halak és szárnyasok esetében is alkalmazhatjuk.

Könnyen meghatározhatják tejtermékszükségletüket is. Ebből a csoportból származik a szervezet működéséhez nélkülözhetetlen kalcium legnagyobb része. A tej, a joghurt és a sajtok alkotják ezt a csoportot. Felnőttek naponta két alkalommal fogyasszanak tejterméket, összesen körülbelül fél liternyi tej vagy két pohár joghurt, avagy körülbelül 10 dekagramm sajt formájában, illetve ezek bármilyen kombinációjában. Szükségtelen hangsúlyoznunk, hogy számunkra a legmegfelelőbbek itt is a zsírszegény változatok.

A gyümölcsök és zöldségek koleszterintartalma jelentéktelen, rost-, A- és C-vitamintartalma viszont számottevő. Egyesek szerint a zöldségeket a gyümölcsöktől külön választva kellene tárgyalni. Felnőtteknek naponta legalább két alkalommal kellene gyümölcsöket és ugyanennyiszer zöldségeket fogyasztaniuk. Ezek azok az ételek, amelyekből büntudat nélkül bármennyit ehetünk. Kukorica vagy fejessaláta, uborka vagy spenót! Egyenek a nyári szezonban minél több friss gyümölcsöt, és lehetőleg télen se mondjanak le a déligyümölcsök nyújtotta gyönyörűségekről.

A gabonacsoport ételei között is szabadon válogathatnak. Az összes kenyérféleség, a gabonaőrlemények és -magvak – főképp a hántolatlanok – és a tészták tartoznak ide. A gabonafélék jelentik a rostok, a tiamin, a vas, a nikotinsav és az összetett szénhidrátok forrását. Sok országban alapvető ételmiszernek számítanak. A Távol-Keleten a rizs, Olaszországban a tészták, Európa más részein a kenyér fogyasztása jellemző. A lényeg az, hogy igyekezzenek megfordítani eddigi szokásait, és ne húst egyenek spagettivel, hanem spagettit egy kevés húsgombóccal. Mellékesen meg kell említenünk, hogy e módszert követve lényegesen többet ehetnek, s közben kevesebb kalóriát vesznek magukhoz. Felnőtteknek a csoport ételei-

ből napi négy adagot javasolunk. A magok, a kenyerek és a tészták fogyasztása során még fogyhatnak is. A legtöbben azt tanultuk, hogy a sok szénhidrát hízlal, ezért a fogyókúrázókat tiltották tőlük. Valójában a vaj és a zsíros öntetek adják a kalóriamennyiség javát. Emlékezzenek csak vissza arra, hogy a zsírok grammonként 9, a szénhidrátok viszont csak 4 kalória energiát szolgáltatnak. A szénhidrátdús ételek kellemes jóllakottságérzést okoznak. Biztosak vagyunk abban, önök is meglepődnek majd azon, hogy milyen nagy mennyiségeket ehetnek meg az efféle ételekből anélkül, hogy híznának. Az egyetlen kerülendő ételféleség e csoportból a sütemény. A legtöbb előre csomagolt vagy cukrászdai készítmény vajjal, zsírral készül. Sajnos nincs más lehetőség, otthon kell süssek maguknak, sovány tej, keményítő és tojásfehérje felhasználásával.

Olvassák el a következő fejezetet, hogy pontosabb képük legyen a koleszterinszegény étrend összeállításáról. Gyorsan rá fognak jönni, hogy némi gondolkodás és minimális változtatás után szinte az összes kedvenc ételüket nyugodtan fogyaszthatják.

Ebben a könyvben nem szerepelnek napi étrendek. Tapasztalataink szerint ezeket úgysem veszi figyelembe senki. Néhány példát azért bemutatunk, hogy lássák, milyen széles választék áll rendelkezésükre.

A diéta bevezetésének legjobb módja a régi, bevált receptek módosítása. Nevetséges lenne azt várni, hogy valaki egyetlen éjszaka alatt megváltoztassa mindazt, amit egész addigi életében megszokott. Egyáltalán nem reménytelen dolog azonban néhány apróságot másképpen csinálni. Tejszín helyett használjanak sovány tejből készült tejport, vaj helyett sütésnél fele annyi margarint, mint amennyi vajat a receptben javasoltak, egy egész tojás helyett pedig két fehérjét keverjenek a tésztába!

Ezeket a tanácsokat bárki megfogadhatja, hiszen a rostús, összetett szénhidrátokban gazdag, zsírokban és koleszterinben szegény étrend minden életkorban az ember javára válik. Ugyanezek az elvek érvényesek a cukorbetegre is.

Ez az étrend állítólag valamelyes védelmet nyújt a vastagbél- és emlőrák ellen is. A zsírszegény étrend kis kalóriatartalmú, ezért sok elhízott emberre nézve jótékony hatású. A fejlődéshez szükséges tápanyagokat ez az étrend is biztosítja, így még azok a gyerekek sem szenvednek hiányt semmiben, akik e szerint étkeznek. Ennek a diétának semmiféle ellenjavallata nincs, ezért mindenki – akár egész életén át is! – nyugodtan követheti tanácsainkat. A fentebb vázolt étrend az élethez elegendő mennyiségű fehérjét, vitamint és ásványi anyagokat szolgáltat.

Az itt leírtak megtanítanak az ételek igazi élvezetére is. Örülnünk kell, hogy ennyiféle étel közül választhatunk. S ha ételeinket még meg is fűszerezzük, újabb ízekhez, s ezzel további élvezetekhez juthatunk. Mindig gondoljanak arra, hogy a nehéz francia öntetek eredetileg arra szolgáltak, hogy a hűtési lehetőségek elterjedése előtti korokban a megromlott húsokat álcázzák. A hot dog és a vagdalt húsok olyan alkotórészeket is tartalmaznak, amelyeket senki sem enne meg, ha nem lennének jól elrejtve. Ne feledjék azokat az álmatlan éjszakákat sem, amelyeket egy-egy nehéz vacsora után hánykolódva szenvedtek végig!

Az efféle „örömök” helyett élvezzék az ételeket úgy, amilyenek valójában!

11

BEVÁSÁRLÁS

Családjuk étkezési szokásainak megváltoztatását az élelmiszer-áruházban kell kezdeniük. Egy kis tervezés szükséges csak ahhoz, hogy jelentősen módosíthassák étkezési szokásaikat, s hogy siker koronázza a vér koleszterinszintjét csökkenteni próbáló törekvéseiket. Mindezek mellett időt és pénzt takaríthatnak meg, és ételeiket is jobban élvezhetik, mint korábban.

Néhány évvel ezelőtt azt tanácsolták a háziasszonyoknak, hogy beszerzési listával induljanak el vásárolni. Ennek ellenére ma még a korábbinál is sokkal többen vásárolnak ötletszerűen, úgy, hogy, amikor belépnek az üzletbe, még elképzelésük sincs arról, mit fognak venni. Ennek többek között az a következménye, hogy a pénztárnál a vártnál sokkal nagyobb számlát kapnak. Ha előre tervezünk, pénzt takaríthatunk meg.

Lényeges, hogy ne akkor vásároljunk, amikor éppen éhesek vagyunk. Mindenkiel előfordult már, hogy ilyen állapotban indult el, az eredmény pedig a szükségnél jóval több élelmiszer – ráadásul általában az egészségtelenebb fajták közül. Az élelmiszergyártók éppen arra számítanak, hogy a vásárlók hirtelen elhatározásaiktól vezérelve sok mindent megvesznek.

Tanácsaink valószínűleg semmi újat nem mondtak önöknek. Most azonban meg is kell valósítaniuk őket! Segítségükkel azonban egészségesebben táplálkozhatnak. Még egy javaslatunkat fogadják meg, különösen eleinte: csak akkor menjenek vásárolni, ha sok idejük van! Soha ne siessenek! Próbáljanak vásárlás közben figyelni és tanulni!

Most pedig nézzük a részleteket! Először is össze kell állítaniuk a listát, mielőtt bemennek az ABC-be. Az ételek megválasztásának legcélszerűbb módja az, ha a négy fő csoportot veszik alapul, hiszen az helyes, ha mindennap fogyasztanak húsfélét, tejterméket, zöldséget, illetve gyümölcsöt, továbbá gabonaiipari termékeket. Ezáltal, mint azt az előző fejezetben olvashatták, az összes, számunkra szükséges tápanyaghoz hozzájutunk anélkül, hogy sok zsír és koleszterin kerülne szervezetünkbe, ráadásul energiabevitelünk is mérsékelt marad.

HÚSOK

A húсок csoportjába – mint tudják – számos fehérjében gazdag élelmiszer tartozik. Nem teljesen mindegy, hogy melyiket választjuk közülük. Ha húsról beszélünk, képzeletünkben általában egy sovány, de vastag bélszínszelet jelenik meg. Pedig hús a borjú, a hal, a csirke és a pulyka is. Fehérjetartalma miatt ide soroljuk a tojást és a szárazabb különböző fajtáit is.

Kezdjük a marhahússal. Semmi értelme annak, hogy a vörös húsokat teljesen kiiktassuk étrendünkéből, különösen akkor, ha szívesen eszünk ilyeneket. Azokat a marhahúsokat válasszuk, amelyek a 2. fejezet végén látható táblázat szerint kevés zsírt és koleszterint tartalmaznak. A táblázatban lévő adatok egy körülbelül 100 grammos, a látható zsírdaraboktól jól megtisztított szeletre vonatkoznak. Válasárláskor személyenként 120–130 grammal számoljanak!

Ha eddig nem tették volna, igyekezzenek más húsokat is kipróbálni! A borjú például sokkal kevesebb zsiradékot tartalmaz, mint a marhahús.

A legkisebb zsírmennyiség a szárnyasokban van. Míg a legsoványabb borjú 100 grammja is 30 grammnyi zsiradékot, a pulykamell viszont mindössze 4 grammot tartalmaz. Pulykamellről beszélünk, nem pedig a bőrről vagy a combról. A bőrben közel 40 százaléknyi, a combban pedig 8 százaléknyi zsír található. A fiatal állatok húsa zsírszegényebb, mint az öregebbeké. A pulykakolbász és virsli is az állat egészségének feldolgozásával készül, így legalább 15 százaléknyi zsiradék van benne, tehát ha ezeket vesszük, semmivel sem járunk jobban, mint ha borjút veszünk.

A megoldást az jelentheti, hogy megtisztítjuk és kicsontozzuk a pulykamellet, és így dolgozzuk fel, vagy tesszük el a mélyhűtőbe.

A csirkehús tulajdonságai hasonlóak a pulykáéhoz. A comb és más, sötétebb részei zsírosabbak, mint a mell, így szempontunkból ez a legelőnyösebb, s ráadásul nagyon sokféle módon készíthető el.

A többi szárnyas – a kacsza és a liba – zsírosabb, ezért nem célszerű ezek mellett dönteni. Egy-egy alkalommal természetesen ehetnek liba- vagy kacsasültet is.

A lista következő tétele a hal. Lehet, hogy eddig nem kedvelték, de higgyék el, a hal számtalan formában elkészíthető, s ez talán segít abban, hogy elfogadják és megszeressék a halételeket. A tonhalat például általában azok is szívesen elfogyasztják, akik más halételt nem esznek meg.

A kagylóról az 5. fejezetben már elmondtuk, hogy nem is olyan nagy a koleszterintartalma, mint korábban gondolták, s a tévedést laboratóriumi hiba okozta. Kagylóból és rákokból általában csak néhány falatot fogyasztunk, így koleszterintartalmuk alig növeli a napi összbevittet.

A húсок között tovább válogatva eljutottunk a felvágottakhoz. Az a szomorú igazság, hogy ezek, még ha csirkéből vagy pulykából készülnek is, nagyon is egészségtelen mennyiségben tartalmaznak zsírokat. Egyetlen szelet szalámiban körülbe-

lül 5 gramm található. Egy vékony szelettel pedig senki sem éri be. A sonka viszont mindössze 2 százalék zsírtartalmával kedvező választási lehetőség.

A különböző kolbászárak is nagyon zsírosak.

A szalonnát és az angolszalonnát említenünk sem kell, legfeljebb csak azért, hogy megjegyezzük, ezek nátriumtartalma is jelentős. Ha mindenképpen ragaszkodnak a kolbászfélékhez, próbáljanak meg a könyv végén található recept alapján otthon készíteni kolbászt!

A tojás, bár kiváló fehérjeforrás, az egyik legnagyobb koleszterintartalmú étel, így az egészséges táplálkozásra ügyelő ember számára a kaszinótojás maga a rémálom. A benne lévő tojássárgája és zsírok miatt koleszterintartalma legalább 500 mg. Azt javasoljuk, hogy egész tojás helyett főzéshez, sütéshez csak a fehérjét használják. Más országokban tojáspótlók is forgalomban vannak.

Szóltunk már róla, hogy fehérjetartalmuk miatt ebbe a csoportba sorolhatók a babfélék és a mogyoróvaj is. Babfélék alatt a tulajdonképpeni babfajtákat, valamint a lencsét stb. értjük. Ezekről az is bebizonyosodott, hogy nemcsak hogy nem emelik, hanem egyenesen csökkentik a vér koleszterintartalmát. Salátákba, levesekbe és más ételekbe is tehetünk hüvelyeseket.

Mogyoróvaj hazánkban nincs forgalomban, de Amerikában nagyon népszerű. (A ford. megj.) Koleszterint ugyan nem tartalmaz, de nagyon zsíros, evőkanalanként 7 gramm zsír van benne.

Ugyanez igaz a dióra is. Egy evőkanálnyi darált dióban közel 5 gramm zsír van, a földimogyoróban pedig 7 gramm. Harminc gramm sózott, pirított mandula több mint 16 grammot tartalmaz.

Azoknak, akik nem nagyon tudnak lemondani a diófélékről, azt ajánljuk, hogy inkább térjenek át a gesztenyére. Sütőben megsüthetik, s ha lehűlt, szedjék le a héját. A gesztenye zsírtartalma csekély, ugyanakkor nem kalóriaszegény étel.

TEJTERMÉKEK

Mint azt az iskolában megtanultuk, a tejtermékek szolgáltatják étrendünk kalciumtartalmának nagy részét. Túlzott kalciumbevitel nem létezik, a tejtermékekben található zsír és koleszterin viszont mellőzhető. A tejtermékek közül ennek megfelelően kell választanunk.

Mindig sovány tejet vegyünk! A zsírszegény és a teljes tej között óriási a különbség. Negyed liter teljes tejben 9 gramm zsír van, a sovány tejben ennek csupán körülbelül a fele. Egyes országokban létezik már zsírmentes tej is, ennek zsírtartalma szinte elhanyagolható. A zsírtartalommal együtt csökken a koleszterintartalom is. Rövid idő elteltével hozzá fognak szokni a könnyebb, természetesebb ízekhez. Kezdenek tehát hozzá, és legközelebbi bevásárlásuk során nézzék meg jól, hogy melyik tejért fizetnek!

Ugyanezek a szempontok érvényesek sajtvásárláskor is. A vajas márványsajt 100 grammjában 45 gramm zsír van, a pogácsasajtban csak 1. Az ementáli zsírtartal-

ma 29 százalék, míg a félkemény köményes sajté csak 9. Ne feledjék, hogy a sovány sajtokban kevesebb a koleszterin is!

A zsíros joghurt és a kefir zsírtartalma 3,5, a sovány formáké csak 0,1 százalék.

Mit mondhatunk a többi tejtermékről? Hazánkban is létezik energiaszegény tejföl, mely nyilvánvalóan kedvezőbb számunkra, mint a zsíros. (A ford. megj.) De még több zsírtól szabadulhatnak meg, ha joghurtot használnak tejföl helyett, ha sovány tejből otthon készítének kefirt a közismert kefir gombák segítségével – s ha így tesznek, akkor igazán elmondhatják, hogy mindent elkövettek a cél érdekében.

A tejszín nagyon sok zsírt és koleszterint tartalmaz. Helyette használjanak sovány tejből készült tejport. Ez bármikor felhasználható tejszín vagy tej helyett is. Miután gyártásakor sok nem zsíros szárazanyagot adnak hozzá, kellemesen telítő érzést ad, és szükség esetén akár habbá is fel lehet verni.

ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK

Igyekezzenek minél többféle zöldséget és gyümölcsöt vásárolni és kipróbálni! Vidéken járva álljanak meg az út melletti árusnál is, és nézzék meg, nem kínál-e valami olyat, ami a városi piacon nem kapható! Szerencsére terjednek a más országokból származó zöldségek és gyümölcsök is. Egyet kivéve egyiktől sem kell félni. Avokádó nálunk nemigen kapható, de ha hozzájutnak, ne feledkezzenek meg arról, hogy igen zsíros! (A ford. megj.) Koleszterin természetesen nincsen benne – hiszen az csak állati eredetű lehet – de zsírokban, ráadásul egyszeresen telítetlen zsírokban bővelkedik. Ez még mindig jobb persze, mint a telített zsírok családja, az avokádóban található mennyiségben azonban nagyon egészségtelen. Egyszerre ne egyenek sokat belőle!

Friss és konzerv gyümölcsök és zöldségek egyaránt fogyaszthatók. Egyes zöldségek feldolgozása során a konzervekbe sót és zsírokat is kevernek. Ezt ne hagyják számításán kívül! A gyümölcskonzervek közül lehetőség szerint azokat válasszák, amelyek nem sok-sok cukorral, hanem az eredeti gyümölcs levével vagy vízzel készültek.

Befőzéskor is igyekezzenek minél kevesebb cukrot használni, a legtöbb gyümölcs ugyanis elég édes!

Miután húsról és sajtokról amúgy is kevesebbet költenek, engedjenek meg maguknak az eddigieknél valamivel több gyümölcsöt és zöldséget!

KENYÉRFÉLÉK

Ebbe a csoportba tartozik az összes gabonamagból készült étel. Étrendünk fontos alkotórészét képezik, rostokat, szénhidrátot és sok B-vitamint szolgáltatnak.

A péksütemények és más pékáruk sokszor tojással és zsírral készülnek. Egy negyedkilós zsúrkenyérben 10 gramm zsír van, és majdnem ugyanennyit tartalmaz a kalács is.

A tesztaféléket annál jobban becsülik, minél több tojásból készültek. Erről többet talán nem is szükséges mondanunk.

EGYÉB ÉLELMISZEREK

Az eddig tárgyalt alapvető élelmiszereken kívül számtalan olyan is létezik, amely nem sorolható be az előző csoportok egyikébe sem. Ide tartoznak az olajok, a cukor, a fűszerek és sok ízanyag. Ezek általában inkább élvezeti célokat szolgálnak, és kicsi a tápértékük, de azért óvatosan kell velük bánni.

Ami a zsírokat és az olajokat illeti, ezeket a legjobb messziről elkerülni. A vaj, a tepertő, a zsírszalonna és egyes margarink tartoznak ide. Azokban az országokban, ahol többféle növényi olaj is van az élelmiszer-áruházak polcain, egyiket vagy másikat hirdetésekben népszerűsítik. Ezek gyakran azt emelik ki, hogy az adott olaj koleszterinmentes. Nos, önök jól tudják, hogy koleszterin növényi olajban nem is lehet. Ebből a szempontból tehát teljesen mindegy, hogy melyik növényből készült olaj mellett döntenek. Egyes cégek gyakran úgy igyekeznek előnyt szerezni, hogy terméküket azzal reklámozzák, hogy az mennyi többszörösen telítetlen olajat tartalmaz. A sáfrányolajban kétségtelenül több van, mint a kukoricaolajban. A különbséget azonban egyszerűen telítetlen olajok pótolják, ezek pedig legalább olyan lényegesek, mint a többszörösen telítetlenek. Sőt, a HDL-koleszterinszint emelése szempontjából az egyszerűen telítetlen olajok még kedvezőbbek. A lényeg tehát az, hogy főzési, sütési célra az olajok közül szabadon, pénztárcájuknak és szokásaiknak megfelelően választhatnak, hiszen ami az egészségre gyakorolt hatásukat illeti, nincs köztük különbség. A leghelyesebb a főzés során használt olajok – mindegy, hogy melyik fajta – összmennyiségét csökkenteni.

Salátaöntetek készítésénél ügyeljenek arra, hogy ne használjanak félkész vagy mélyhűtött majonézt! Ezek nagyon zsírosak. Helyesebb, ha joghurtból magunk készítjük a majonézt is, és elegendő, ha a felhasznált mennyiség csak fele a receptben javasoltnak. Bár a majonéz tojássárgájával készül, az egy személy által elfogyasztott mennyiség legtöbbször olyan kicsi, hogy az általa bevitt koleszterin szinte elhanyagolható.

Egyik jelentős kalóriaforrásunk a cukor. Lehet nádcukor vagy répacukor, szőlőcukor vagy bármi más, a lényeg az, hogy kalóriaszempontból azonosak, hiszen a szervezetben azonos módon alakulnak át, és mindegyikből, beleértve még a mézet is, szőlőcukor, glukóz lesz. Szabadon választhatnak tehát. A cukorfogyasztás nem emeli a vér koleszterintartalmát, de elhízáshoz vezethet, és növelheti a szérum trigliceridszintjét.

A cukron keresztül eljutottunk az „egyéb” kategória következő állomásához, az édességekhez. Ezekkel sokunknak volt és van baja. A fagylalt, a sütemény, a keksz és a többiek mind-mind bőséggel tartalmaznak zsírt és koleszterint. Ráadásul minél finomabbak, annál többet. Sok esetben ezért célszerű teljesen lemondani róluk.

Fagylalt helyett készíthetnek otthon is fagyasztott gyümölcsleveket és pépeket.

Megpróbálkozhatnak az ízesített joghurt megfagyasztásával is.

A süteményről sajnos kevés jót mondhatunk. A cukrászsütemények tojással és vajjal készülnek, így a legjobb tanács, amit adhatunk, hogy térjenek vissza a házi süteményekhez, és igyekezzenek kitalálni újdonságokat! Mindig növényi olajokat és csak tojásfehérjét használjanak! Mazsolát és más szárított gyümölcsöket egy nagyobb tálban az asztal közepére tehetnek, hogy mindig legyen egy falat a közelben.

Végül az italok következnek, hogy leöblíthessék torkukat. Ebben a kategóriában elég kevés a tilalom. Egyre többen isznak palackozott ásványvizet – akár szén-savast, akár simát. Ezeknek legfeljebb a nátriumtartalmára érdemes figyelmet fordítani, és lehetőség szerint a nátriumszegényt választani. Ma már szaporodnak a kalóriaszegény üdítőitalok is.

Azt javasoljuk, igyanak cukorszegény italokat, és a cukrot inkább a korpapogácsák és más sütemények készítéséhez használják. Az italokban nem nagyon lehet érezni, hogy cukorral vagy más, mesterséges édesítőszerrel készültek-e, a süteményekben viszont jól jön egy kis valódi cukor.

Összefoglalva az előbbieket: a bevásárlási listának tehát az a célja, hogy olyan ételeket válasszanak, amelyek zsír-, koleszterin- és cukortartalma nem haladja meg a naponta megengedett mennyiséget. Természetesen számon tarthatják a nátriummennyiségeket is.

Ez a módszer két dolog miatt válik be. Az első az, hogy tudjuk, mennyi zsírt szabad naponta elfogyasztanunk, a másik pedig az, hogy pontosan követhetjük ételünk zsír- és koleszterintartalmát.

Ha például hozzám hasonlóan napi zsírbevitelüket 50 grammra korlátozzák, akkor elég könnyen betarthatják a diétás előírásokat. Reggel három muffint eszem, ennek körülbelül 10 gramm a zsírtartalma. Ha olaj nélkül készítik, ezt is megtakaríthatják. A sovány tej, a kávé, a gyümölcslevek nem vagy alig tartalmaznak zsíradékot. Ebédidőben csak egy szardíniás szendvicset fogyasztok – lehetőleg nem olajosat. Az üdítő, amit hozzá iszom, megint csak zsírmentes. A gyümölcsök, melyeket a délután folyamán elfogyasztok, szintén.

A vacsorának még bőven marad helye. Sőt, ha nem eszem túl sokat, vagy kerülöm a zsírosabb ételeket, akkor még el sem érem a kitűzött 50 grammot. Ezt jól megjegyzem, hiszen ezáltal lehetővé válik, hogy másnap esetleg büntudat nélkül ehessenek például sült krumplit.

Próbálják meg önök is! Állítsanak össze egy napra való ételmennyiséget, és készítsenek maguknak étlapot! Ezután nézzék meg, mennyi az így összeírt ételek zsírtartalma. Meg fognak lepődni, milyen sokat és milyen sokféléet ehetnek!

Az egyetlen alkalom, amikor nehéz helyzetbe kerülhetnek, az az, amikor megkívánnak valamilyen ételt, melyről tudják, hogy jobb volna elkerülni.

Egy idő után szinte ösztönösen tudni fogják, hogy ezt vagy azt megehetik-e anélkül, hogy átlépnék a maguk által kitűzött határértékeket. Ettől kezdve nem kell majd számolgatniuk, mert csak olyan ételeket fognak megvásárolni, amelyekről tudják, hogy az önöknek is megengedett.

(Természetesen eleinte nem lesz könnyű feladat jól vásárolni, hiszen hazánkban az ételek tápanyagtartalmát nem tüntetik fel a csomagoláson. Az élelmiszeripar nem is érdekelt ebben. A könyvben található táblázatokra lesznek kénytelenek szorítkozni, de mint már többször említettük, egy idő után meg fogják tanulni, hogy mit ehetnek, és mit nem. – A ford. megj.)

Bevásárlás előtt azt is végiggondolhatják, hogy az elkövetkező hét során mit akarnak főzni. Így egész hétre beszerezhetnek mindent, és szemmel látható bizonyíték kerül a kezükbe arra vonatkozóan, hogy milyen változatosan étkezhetnek. Most már csak a főzés van hátra.

Hogy ételeik minél ízletesebbek legyenek, próbáljanak ki mindenféle fűszert! Jó, ha minden konyhában több van belőlük. Lesz olyan, amit majd jobban kedvelnek, és lesz olyan is, amit kevésbé. Mindenképpen ajánljuk, hogy próbálkozzanak meg néhány friss fűszernövényvel is! Nincs jobb, mint a paradicsomszóséhoz tett friss bazsalikom vagy friss fokhagyma! A fűszerek arra is nagyon alkalmasak, hogy segítségükkel csökkenthessük sózás iránti igényünket. Egy csipetnyi fűszer kiválóan helyettesítheti a sót.

KONYHAFELSZERELÉS

Ahhoz, hogy a konyhaművészetet élvezni lehessen, némi befektetésre is szükség van. A koleszterin- és zsírszegény ételek főzéséhez be kell szerezni néhány apróságot. Ez természetesen pénzbe kerül, de a befektetés hosszú távon megtérül. Nem kell mindent egyszerre megvenniük, apránként is megtehetik.

Egy jó éles kés sok konyhából hiányzik, pedig élvezet vele dolgozni. Nincs annál bosszantóbb, mint amikor nem tudunk valamit levágni vagy felszeletelni, mert nincs éles késünk. Ráadásul életünk végéig tartó dologról van szó. Az sem árt, ha van megfelelő vágódeszkánk is. A háztartási robotgép is sokat segíthet a konyhában.

Az ételek elkészítése során fontos ismernünk az összetevők pontos mennyiségét, később azt is, hogy mennyit tálalunk. Ezért szükséges egy konyhai mérleg. Kis idő múltán ezt is egyre kevesebbet fogják használni, mert kialakul az az érzék, amelynek segítségével meg fogják tudni becsülni a hozzávalók mennyiségét, illetve az ételek súlyát. Nem maradt más hátra, mint hogy nekilássunk a főzésnek! Ehhez jól jön még egy teflonbevonatú serpenyő is, hogy zsír nélkül tudjunk sütni. Nagyszerűen használhatók azok az edények vagy szerkezetek, amelyek segítségével a zöldségeket gőzölni lehet.

Függetlenül attól, hogy egy étel elkészítése bonyolult-e vagy sem, mindenféleképpen időbe telik. Előfordulhat, hogy nincs időnk főzni. Ilyen esetekre fogadjanak meg egy tanácsot! Amikor rászánták magukat a főzésre, készítsenek mindenképp két-szer annyit, mint amennyi a receptben szerepel. A felesleget el lehet tenni a mélyhűtőbe, és alkalom adtán csak fel kell olvasztani vagy melegíteni.

Az úgynevezett gyorsétkeztetésben juthatunk a legzsírosabb ételekhez. Gondoljanak csak bele: egy nehéz nap után, késő este fáradtan hazaindulnak. Nincs

kedvük nekilátni főzni. Sokkal egyszerűbbnek látszik megállni egy pavilonnál, és venni egy dupla sajtos hamburgert sült krumplival és turmixszal. Ha megnézik a táblázatokat, láthatják, hogy egy ilyen vacsorával mennyi zsírt és koleszterint fogyasztanak el csak azért, mert nincs idejük a főzésre.

Most pedig gondoljanak arra, milyen jó lett volna, ha a mélyhűtőben ott lapul valamilyen előre elkészített étel. Valami, amit szeretnek, és ami nem olyan egészségtelen, mint az előbbi sajtos hamburger.

A bevásárlási lista összeállításakor éppen ezért célszerű néhány ételt felírni ilyen „vészhelyzetekre”. Legyen otthon megfelelő harapnivaló arra az esetre is, ha valakit elővenne a jól ismert hajnali ehetnék. Mindig legyenek felkészülve arra, hogy egészséges ételeket ehessenek!

Ha mindezt megteszik, rövid idő múlva észre sem fogják venni, hogy valamit is változtattak, sőt, azon fognak csodálkozni, hogy miért nem kezdtek el korábban valami hasonló diétás módszert.

ÉTLAPKÉSZÍTÉS

„Ízlések és pofonok különbözök...” – tartja a közmondás. Következésképp az a diétás program, amelyik napokra lebontva, pontosan előírja a fogyasztandó ételleket, eleve kudarcra van ítélve. Ennek ellenére, pusztán a példa kedvéért, nézzünk végig három ilyen „napi étrendet”! Mindegyikük azokból az alapanyagokból készült, amelyekről az előbbieken beszéltünk. Ebben a könyvben minden recept melletti zsír- és koleszterintartalmat jelző érték akkor mérvadó, ha megfogadják tanácsainkat, és ételleikből kihagyják a tojássárgáját, illetve ha követik a vér koleszterinszintjének csökkentését célzó egyéb javaslatainkat.

Ezek az étrendek egy 75 kilogramm súlyú férfi számára készültek, napi 50 gramm zsír és legfeljebb 250 milligramm koleszterin bevitelét téve lehetővé. Az étel tápanyagtartalma megfelel a könyv táblázataiban található értékeknek. Próbáljanak maguknak hasonló napi étrendeket összeállítani! Ha a nap vége felé észreveszik, hogy meghaladták a kitűzött határértékeket, ne feledjék, hogy a következő napon vissza kell fogniuk magukat! Ha pedig „lemaradtak”, akkor a rákövetkező napon kicsit szabadabban étkezhetnek, akár egy kis kicsapongást is engedélyezhetnek maguknak. Természetesen senki sem számíthatja naponta ételleinek zsír- és koleszterintartalmát. Ezt senkitől sem kívánjuk. Rövid idő után azonban tudni fognak úgy étkezni, hogy az átlagosan engedélyezett mennyiségtől ne nagyon térjenek el, és ez a cél.

Első nap	Zsír (g)	Koleszterin (mg)
<i>Reggeli</i>		
✓ 2/3 csésze zabkorpa (főzés nélkül) szárított gyümölcsel	4,0	–
✓ Fél csésze sovány tej a korpához	0,2	5,0
✓ 8,5 dkg pulykakolbász	4,2	66,0
✓ 1 pohár narancsjuice	–	–
✓ Koffeinmentes kávé vagy tea	–	–
<i>Ebéd</i>		
✓ 1 tonhalas szendvics (10 dkg tonhal, 1 evőkanál zsírszegény majonéz, barna kenyér)	4,8	63,0
✓ 1 zabkorpából készült muffin banánnal vagy datolyával	4,5	–
✓ 2,5 dl sovány tej	0,4	5,0
<i>Uzsonna</i>		
✓ 1 közepes méretű alma	–	–
<i>Vacsora</i>		
✓ Vegyes zöldsaláta 2 evőkanál joghurtos öntettel	5,0	–
✓ 15 dkg grillezett csirke vagy pulyka fehér húsa, bőr nélkül	7,0	110,0
✓ Burgonyapüré sovány tejből, hozzá pirított hagymakarikák	–	–
✓ Párolt zöldség, 1 evőkanál margarinon párolva	4,0	–
✓ Korpazsemlye, 1 evőkanál margarinnal	–	–
✓ 1/2 csésze sörbet	4,0	–
✓ Napi teljes mennyiség	38,1	249,0

MEGJEGYZÉS: a napi kalóriamennyiséget szükségletünk szerint változtathatjuk zsír- és koleszterinmentes ételek hozzáadásával, illetve csökkentésével.

Második nap	Zsir (g)	Koleszterin (mg)
<i>Reggeli</i>		
✓ 2/3 csésze zabkorpa (főzés nélkül) mazsolával	4,0	-
✓ 1/2 csésze sovány tej a korpához	0,2	5,0
✓ 1/2 csésze paradicsomlé	-	-
✓ Koffeinmentes kávé vagy tea	-	-
<i>Ebéd</i>		
✓ Sonkás szendvics (10 dkg sonka, barna vagy teljes lisztből készült kenyéren fejes salátával és paradicsommal)	5,0	50,0
✓ 1 mandarin	-	-
✓ 2,5 dl sovány tej	0,4	5,0
<i>Uzsonna</i>		
✓ Szárított datolya vagy füge	-	-
<i>Vacsora</i>		
✓ Zöldsaláta joghurtos öntettel	5,0	-
✓ 20 dkg roston sült lazac citromlével	14,8	94,0
✓ Rizs 1 evőkanál margarinnal	4,0	-
✓ Párolt zöldség (1 evőkanál margarinnal párolva)	4,0	-
✓ Korpazsemlye, 1 evőkanál margarinnal	4,0	-
✓ Fél csésze vaníliakrém	0,3	3,0
✓ Napi teljes mennyiség	41,7	157,0

Harmadik nap	Zsír (g)	Koleszterin (mg)
<i>Reggeli</i>		
✓ 3 zabkorpából készült muffin áfonyával	10,5	–
✓ 1/2 csésze grapefruitjuice	–	–
✓ 2,5 dl sovány tej	0,4	5,0
✓ Koffeinmentes kávé vagy tea	–	–
<i>Ebéd</i>		
✓ Magyorkrémes szendvics (2 evőkanál magyorkrém és dzsem barna vagy teljes lisztből készült kenyéren)	14,4	–
✓ 2,5 dl sovány tej	0,4	5,0
✓ Szőlő	–	–
<i>Uzsonna</i>		
✓ Mazsola	–	–
<i>Vacsora</i>		
✓ Vegyes zöldsaláta joghurtos öntettel	5,0	–
✓ 12 dkg bélszín rostosítva	12,0	144,0
✓ Fóliában sült burgonya	–	–
✓ Zöldség	–	–
✓ Napi teljes mennyiség	42,7	154,0

MEGJEGYZÉS: íme, egy példa arra, hogy két magas zsírtartalmú ételt – magyorkrém és marhahúst – is ehetünk egyazon napon, ha figyelünk arra, hogy mellettük mit fogyasztunk.

12

A PUDING PRÓBÁJA

Soha életemben nem fogom elfelejteni azt a napot, amikor közölték velem, hogy milyen kiváló eredményeket értem el diétás módszeremmel. Santa Monicában dolgoztam a kórház kardiológiai rehabilitációs központjában, és abban a pillanatban éppen a tornateremben izzadtam. Amikor a nővér felolvasta az eredményeket, szinte sírtam örömben.

Pár hónappal korábban koleszterinszintem 284 mg/dl volt. Nagyon szigorú diéta mellett, amikor egyáltalán nem ettem vörös húsokat és tojást, és csak zsírmentes tejet ittam, koleszterinszintem csalódást keltve csak 271-ig csökkent.

Azután pedig zabkorpából készült pogácsák és nikotinsav segítségével mindössze nyolc hét alatt ilyen jó eredményt értem el. Összkoleszterinem 169 mg/dl volt, az összkoleszterin/HDL-koleszterin arány pedig csupán 3,4 – s ez bőven a veszélyes zóna alatt maradt. Az eredmények egy év múltán is hasonlóak voltak, és később sem lehetett okom panaszra. Úgy éreztem, megtaláltam a megoldást. Író lévén, úgy gondoltam, ezt másokkal is meg kell osztanom.

Az igazság az, hogy ez alatt az idő alatt annyi élményt gyűjtöttem, hogy már ezekből is írhattam volna egy egész könyvet. Tudományos képzettségem és alapvető érdeklődésem is arra készítetett azonban, hogy megvizsgáljam, a módszer más betegeknél is ugyanilyen jól használható-e. Már csak azért is ezt tartottam a helyes megoldásnak, mert korábban mint orvos-író gyakran bíráltam azokat a könyveket, amelyek bizonyítékok nélkül állítanak dolgokat. Elhatároztam, hogy egyrészt minden tudományos tényt a legmegbízhatóbb szakirodalmi hivatkozással együtt közlök, másrészt azonban azt is ismertetem, hogyan vált be másoknál a módszer.

Az eredmények sok esetben nagyon jók. Az összkoleszterinszint akár 100 mg/dl-rel is csökkenhet, ami százalékban kifejezve 30–50 százalék. A védőhatású HDL-koleszterin mennyisége több esetben megkétszereződött, a trigliceridek szintje pedig a felére csökkent – minderről pontos dokumentáció áll rendelkezésre.

Első lépésben felkerestem Albert Kattust, a neves szívgyógyászt, a Kardiológiai Rehabilitációs Intézet igazgatóját. A műtétem előtti és utáni kezelési időszakban nagyon jó kapcsolatba kerültem vele, nagyon tiszteltem a véleményét.

Kattus doktor hozzám hasonlóan lelkes volt, és megszervezte, hogy találkozhassak a kórház tudományos bizottságával. Miután ezen a fórumon elmagyaráztuk, hogy olyan vizsgálatokat szeretnénk végezni, amelyeknek igen kecsegtető a kilátásai és nincsenek mellékhatásai, megkaptuk az engedélyt. A vizsgálat lehetséges alanyait rövid levélben tájékoztattuk, és írásban kértük beleegyezésüket. A kísérlet nyolc héten át tartott. Ezen időszak alatt minden hétfőn találkoztunk a résztvevőkkel. Az összejöveteleken megbeszéltünk minden, a koleszterinnel kapcsolatos kérdést, és kicseréltük tapasztalatainkat.

Néhány előadás és személyes megbeszélés után összesen húsz embert kértünk fel arra, hogy az előírt diétát kövessék, és mint azt a 2. fejezetben már említettük, naponta 50 gramm zabkorpát fogyasszanak, valamint hogy a 4. fejezetben leírt módon kezdjenek el nikotinsavat szedni.

Még három személy volt jelen a hétfői megbeszéléseken. Ők is diétáztak, korpát is ettek, de ellenjavallatok – köszvény és cukorbetegség – miatt nem szedtek nikotinsavat. Hétfőnként tehát huszonhárom ember gyűlt össze. Rajtuk kívül további két személy vett még részt a vizsgálatban, ők azonban nem jelentek meg a kórházban.

Az említett húsz ember közül öten vagy nem voltak képesek betartani a diétát, vagy nem ettek elegendő mennyiségű korpát, esetleg elfelejtették bevenni a nikotinsav-tablettákat. Mint az előre látható volt, ők nem értek el túlságosan nagy sikereket. A többi tizenöt betegnél azonban az eredmények várakozáson felüliek voltak.

A vér koleszterinszintje átlagosan 22 százalékkal csökkent. Nyilván emlékeznek rá: a koleszterinszint 1 százalékos csökkenése 2 százalékkal mérsékli a szívbetegségek kockázatát. A mi betegeink esetében tehát a rizikó majdnem a felére csökkent.

Az a két személy is nagyon jó eredményeket ért el, akik a kórházon kívül követték az utasításokat. Egyikük koleszterinszintje a kezdeti 260-ról nyolc hét alatt 168-ra, a másiké pedig 251-ről 145-re csökkent.

S ez még mindig csak a kezdet! A kórházban lévő személyek „védő” HDL-koleszterinszintje több mint 22 százalékkal nőtt. Egyes esetekben a kiindulási érték kétszerese, háromszorosa is előfordult. Ez azt jelentette, hogy mindenkinél, aki be tudta tartani az utasításokat, normalizálódott a szívbetegség kockázatát legjobban jelző összkoleszterin/HDL-koleszterin arány.

Ilyen eredményeket korábban soha nem tudtak elérni olyan gyógyszerekkel, amelyeket az Egyesült Államokban orvosi rendelvény nélkül kapni lehet. A programban résztvevő minden betegnek sikerült teljesen kiküszöbölnie a koleszterinszint emelkedéséből adódó koronária-betegség kockázatát. Ennek alapján szinte biztosra vehetjük, aki követi utasításainkat, hasonló sikereket érhet el.

A vizsgálat két alanya maga is orvos volt. Ők a kísérleti időszak után is betartották az előírásokat, és még jelentősebb eredményeket tudtak elérni. Azt pedig talán mondanunk sem kell, hogy azóta saját betegeiknek is szívesen javasolják a módszer használatát. Mindenki, akinek magas a koleszterinszintje, megtanulja, mi is a muffin és a nikotinsav.

A Santa Monica Kórházban vizsgált személyek adatait és az eredményeket a 14. és 15. táblázatban foglaltuk össze. Ezekben azt is jeleztük, ki mennyire tartotta be az előírásokat. A táblázat végén szereplő három személy nem szedett nikotinsavat, ők csak diétáztak és korpát ettek.

De miből lehet kideríteni, hogy ki mennyire tartja be az előírásokat? Nos, a nikotinsavval kapcsolatban ez nem nehéz feladat, hiszen azoknál, akik pontosan szedik a gyógyszert, a vér trigliceridszintje jelentősen, gyakran legalább 50 százalékkal mérséklődik. Az átlagos csökkenés vizsgálataink során 44 százalék volt. Általában akkor is esik a trigliceridszint, ha a program egyéb utasításait a betegek nem tartják be.

A zabkorpát mindenki szívesen fogyasztotta, így elég volt csak rákérdezni, és kiderült, hogy ezzel nem volt semmi nehézség.

A diétázás azonban nem volt ilyen egyszerű feladat. A résztvevőket felkértük, hogy két héten keresztül vezessenek naplót arról, hogy mit fogyasztottak. Ebben mindent felírtak, amit a napok folyamán magukhoz vettek. E megoldásnak két célja is volt. Egyrészt pontosan nyomon lehetett követni, hogy a betegek mit ettek, másrészt pedig e gyakorlat nagyon tanulságosnak bizonyult. Gyakran egyáltalán nem vagyunk tudatában annak, hogy mit eszünk, csak ha utólag megnézzük az efféle listákat. Így azonban betegeink is tudatosíthatták, hogy mely ételekkel vettek magukhoz a megengedettnél nagyobb mennyiségű zsírt vagy koleszterint, és megtanulhatták, hogy melyeket szükséges mással helyettesíteniük.

Néhányan nem tudták vagy nem akarták betartani a diétát. Fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy bár ez a módszer kiválóan alkalmas a koleszterinszint csökkentésére és a korábban említett koleszterin/HDL arány befolyásolására, semmit sem várhatunk azonban tőle, ha korábbi egészségtelen étkezési szokásainkon nem változtatunk. A vizsgált személyek nagy többsége úgy vélekedett, hogy a programban javasolt változtatások segítségével elég könnyen csökkenthető a zsír és koleszterinbevitel.

Könnyű, de nem megy erőfeszítés nélkül. „Ezt a keserű pirulát le kell nyelni” – mondta az egyik résztvevő, panaszolva, hogy mennyire hiányoznak neki a zsírosabb hússzeletek és sajtok. Olyan ez, mint abbahagyni a dohányzást. Az első néhány hét különösen nehéz, de aztán idővel egyre könnyebben megy minden. Egy idő után már nem csorog az ember nyála. Addig persze nem könnyű, de higgyék el, bőven megéri az erőfeszítést!

Bár minden résztvevőnél normalizálódott a plazma összkoleszterin/HDL-koleszterin aránya, egyesek összkoleszterinszintje mégis jobban csökkent, mint másoké. Azoknál, akik csak kevés diétás rendszabályt tudtak betartani, a csökkenés 10–15 százalékos volt, míg a keményebb megszorításokat alkalmazók esetében 30–35, sőt 55 százalékos mérséklődés is előfordult.

Én az állati forrásból származó zsiradékfelvételemet 150–200 grammra korlátozom. Minden igyekezettel megpróbálom a telített zsírok mennyiségét csökkenteni, sőt, ha lehet, teljesen kiiktatni. Csak ritkán eszem sajtokat, és soha nem veszek vaját meg tojást. Így egyszer-egyszer megengedhetek magamnak egy hamburgert

vagy valami édességet, néha ehettek sülteket vagy más nehezebb ételeket. Egy éve kezdtem a diétát, s még mindig tartom magam a szabályokhoz, és más ételeket nem is nagyon kívánok. Az eredmény pedig nagyon megnyugtató. Eddig akárhányszor vizsgálták, koleszterinszintem 160 mg/dl körül volt, ami 40 százalékkal kevesebb, mint az eredeti 284 mg/dl. Mindezek ellenére, ha hivatalos ebéden vagy vacsorán veszek részt valakivel, a legritkább esetben veszik csak észre, hogy diétázom.

Úgy látszik, a program mindhárom részét be kell tartani ahhoz, hogy ilyen jó eredmények születhessenek. Az egyik kísérleti személy, akinek már 200 alá csökkent a koleszterinszintje, később abbahagyta a nikotinsav szedését, és vérenek koleszterintartalma ismét gyorsan megemelkedett.

Sajnos kétségtelen tény, hogy nem mindenki képes nikotinsavat szedni. A legtöbben akkor akarják abbahagyni, amikor a kezelés elején fellép a kipirulások tünete, pedig később, amikor a napi 3 grammos szintet elérik, ez megszűnik. Egyes embereknél valódi kiütések jelentkeznek, és ezért a gyógyszereszedés megszakítására kényszerülnek. Mi egy esetben figyeltünk meg ilyet.

Ne feledjék, ilyen reakciókat bármilyen anyag – még ételek is – képesek okozni! Vannak, akik az eperre allergiásak, mások a tejtermékeket nem bírják. Sokan kapnak gyomorégést az aszpirintól vagy más gyógyszerektől. Nem lehet megjósolni, hogy ki reagál szokatlan módon bizonyos szerekre. De ha előfordul is ilyen mellékhatás, a gyógyszer elhagyása után néhány nappal a tünetek elmúlnak. A nikotinsavnak tartósan megmaradó mellékhatásáról nem tudunk.

Mint korábban már mondtuk, a nikotinsavat hosszú időn keresztül is biztonságosan lehet alkalmazni. A legtöbb ember semmiféle mellékhatást nem tapasztal. Vizsgálatunk során cukorbetegség, köszvény vagy májfunkciós zavarok esetén nem engedélyeztük a nikotinsav szedését. A fekélybetegek is csak orvosi ellenőrzés mellett szedhetik a gyógyszert.

Személyes és szakmai érdeklődésemtől vezettetve egy évvel a program megkezdése után mindenre kiterjedő vérvizsgálatot végeztettem magamon. Minden eredmény teljesen normális volt.

Amikor a nyolchetes programot befejeztük, az összes résztvevőt megkérdeztük, milyenek találta a módszert. A legtöbben azt állították, hogy nem volt nehéz követni, és hogy szándékukban áll tovább folytatni.

A VIZSGÁLAT ALANYAI

Akivel legelőször találkoztam, B.R. volt. Túl korán érkezett az első hétfői találkozóra, és amíg én előkészültem az előadáshoz, beszélgetni kezdtünk. A hölgy elmondta, nem hisz abban, hogy ez a módszer segíthet, mert korábban már sok másra is kipróbált, és soha nem járt tartós eredménnyel. A kudarc ellenére most még egyszer meg akarta próbálni. Nagyon pontosan betartotta az utasításokat, a diétát, rendszeresen evett korpát, és a nikotinsavval sem volt semmi kellemetlen tapasztalata. Mindvégig nagyon kevéssé bízott a sikerben, de a nyolcadik hét után boldo-

gan vette tudomásul, hogy koleszterinszintje 27 százalékot süllyedt, az összkoleszterin/HDL-koleszterin arány ennek megfelelően 12,3-ról 3,1-re csökkent. Azóta lelkesen terjeszti a módszert.

C.O. is mindent kipróbált már, hogy koleszterinszintjét csökkentse, de még a gyógyszerek sem segítettek rajta. Módszerünk segítségével összkoleszterinszintje 159 mg/dl-re, 35 százalékkal csökkent, és ez hányadosát 3,4-re mérsékelte.

B.H. nyugdíjas, és férjével együtt sokat utazik. Még ilyenkor, a távoli földrészekre is vitt magával egy adag zabkorpát és egy doboz nikotinsavat. Meg is lett az eredménye, hiszen koleszterinszintje 19 százalékkal esett, és a hányados 2,3-re csökkent.

A.J. minden összejevetelen megjelent. Nagyon szerette volna csökkenteni koleszterinszintjét. Próbálkozásait siker koronázta: nyolc hét alatt 243-ról 163-re esett vissza koleszterinszintje, HDL-szintje megkétszereződött, és ezzel a hányados 2,6 lett.

A két orvos is nagyon komolyan vette a programot. Mindketten elérték azt a koleszterinszintet, amelyet már korábban is nagyon szerettek volna, de ez semmilyen gyógyszerrel nem sikerült. Egyikük koleszterinszintje 289-ről 204-re, másikuké pedig 257-ről 186-ra mérséklődött.

Még azok is jelentősen csökkenteni tudták koleszterinszintjüket, akik nem követték pontosan az előírásokat. L.S. bevallotta, hogy nem nagyon tudta tartani a diétát, legalábbis nem annyira, mint kellett volna. Koleszterinszintje ezzel együtt is 14 százalékot süllyedt, és a hányados értéke is javult: 6,6 helyett 5,2 lett. J.C. sem volt képes diétázni, HDL-koleszterinje mégis 45 százalékkal nőtt, ami normalizálta az összkoleszterin/HDL-koleszterin arányt. Ugyanez történt E.P.-vel is, akinek HDL-e 20 százalékkal emelkedett.

Az orvostudomány még sok mindent nem tud biztosan a koleszterinről és a szervezetben zajló folyamatokról. Az azonban biztos, hogy a vér koleszterinszintjének 200 mg/dl alatt kell lennie. Az összkoleszterin/HDL-koleszterin aránya nőknél nem haladhatja meg a 4,4-et, férfiaknál az 5,2-t. Ha ezt elérjük, a koszorúér-betegség egyik legfontosabb rizikótényezője szinte teljesen kiküszöbölhető lesz.

MÁSOK

A kísérletben résztvevő személyeknek volt némi előnyük a nyolc hétfő esti találkozásból. Szinte mindent megtudhattak a koleszterinről, amit csak lehetett, megismerhették a zabkorpa és a nikotinsav hatását és hatásmódját, továbbá azt, hogyan lehet nehézségek és lemondások nélkül megváltoztatni étkezésüket. A találkozók természetesen segítséget is jelentettek, itt kérdezhetek és támogatást kaphattak, s ha netán valamiben eltértek a programtól, könnyebb volt újra felvenniük a küzdelmet. Ez kétségtelenül előny, de semmi esetre sem szükséges ahhoz, hogy valaki ugyanilyen sikereket érjen el.

Kattus doktor mutatott be nekem egy, a kórházban dolgozó 28 éves nővért, aki-ről egy nem sokkal korábban végzett vizsgálat során kiderült, hogy koleszterinszintje 260 mg/dl-es. Mivel tudta, mi a megelőzés, azzal is tisztában volt, hogy ha

koleszterinszintje nem csökken, akkor biztos jelöltje a koszorúér-betegségnek. Amikor találkoztunk, elmondta, nagyon vigyáz az egészségére. Hetente 20–30 kilométert fut, és amolyan kaliforniai módon egészségesen étkezik. S.B. csak elvétve evett húst, akkor is inkább halat és szárnyasokat, s állandóan friss gyümölcsöket és zöldségeket rágcsált. Étrendje majdnem tökéletes volt, csak a sajtok mennyiségét kellett kicsit csökkentenie, meg persze az édességeket kellett elhagynia, ezek ellen viszont amúgy is küzdött a kalóriák miatt.

A nikotinsavval nem volt problémája, a zabkorpát pedig kifejezetten szerette. Nyolc hét alatt teljesen megváltoztak vérvizsgálati eredményei.

Koleszterinszintje 260-ról 168-ra csökkent, HDL-szintje pedig 41-ről 98-ra emelkedett. LDL-szintje 205-ről 63-ra esett vissza, végeredményképpen tehát hányadosa 6,34-ről 1,7-re csökkent. Trigliceridszintje 67-ről 33-ra mérséklődött. Nem túlzás azt állítanunk, hogy meg volt elégedve.

Hasonló a helyzet azzal a nyomdással, akivel hosszú éveken keresztül együtt dolgoztam. Egy nap azzal a kérdéssel állt elő, hogy tudok-e valamit a koleszterinről. Nem ismerte a könyvemet és a vizsgálatokat, de azt tudta, hogy orvostudománnyal kapcsolatos könyveket írok. R.R. fekete öves karatézó, hetente öt napot dolgozik, és gyakran indul futóversenyeken. Nagyon sokat ad a testmozgásra, és ő is amolyan kaliforniai módon étkezik. Ezért lepődött meg és ijedt meg, amikor az orvos közölte vele, hogy koleszterinszintje 251. A 37 éves férfi a koszorúér-betegség küszöbén állt, tehát tennie kellett valamit koleszterinjével.

Esete jó példa arra, hogy az egészséges étrend nem minden. Valami másra is szüksége volt.

Úgy éreztem, kiváló bizonyítéka lehetne módszerem hatékonyságának, ha sikerülne az ő koleszterinszintjét is csökkenteni. Étrendjében egy kevés változtatásra volt csak szükség. A vaját és a sajtokat kellett csökkentenie. Vaját eddig sem evett sokat, de sajtot annál többet. Ma is eszik sajtokat, csak sokkal kevesebbet.

Naponta három korpa-muffint fogyaszt, amit kiválóan be tud illeszteni életébe. A munkahelyére is mindig visz magával néhányat tízóráira.

Eleinte nagyon kellemetlennek érezte a nikotinsav okozta kipirulást, és később sem tudott napi két grammnál nagyobb mennyiséget szedni.

Egyik délután, amikor felkerestem, olyan vörös volt az arca, hogy nem lehetett nem észrevenni. Némileg meglepve kérdeztem, hogy napozott-e a hét végén, mert tudtam róla, hogy nem szeret a tengerparton heverészni. Azt válaszolta, hogy minden adag nikotinsav után így néz ki.

Tanácsom az volt, hogy próbáljon meg egy tartós hatású nikotinsav-készítményt. Az a gyógyszer, amelyet javasoltam, általában teljesen megszünteti az ilyen problémákat. Ez történt R.R. esetében is, csakúgy, mint azoknál, akik a kórházban szedték ugyanezt a készítményt.

Az első nyolc hét után megkérdeztem R.R.-tól, hogy milyen mértékű koleszterinszint-csökkenésre számít, és mi lenne az az érték, amivel meg is lenne elégedve. Nem tudta, hogy én már ismerem az eredményeit. Azt választotta, hogy neki min-

den 200 mg/dl közeli érték megfelelné. Nem akarta elhinni, hogy a koleszterinszintje 145-re csökkent. Az összes vér-zsírja hasonlóan javult. Összkoleszterinszintje 251-ről több mint 100 mg/dl-rel, LDL-koleszterinje 77-re, trigliceridje 42-re esett vissza, miközben HDL-koleszterinje 66-ra emelkedett. Az összkoleszterin/HDL-koleszterin arány R.R.-nél 2,2-re mérséklődött, és ez az átlagos normálérték felét sem éri el.

NINCS KIFOGÁS!

R.R. akkor is szedte a nikotinsavat, amikor észlelte a kipirulós reakciókat. Szerencsére a tartós hatású készítmény megoldotta problémáját. A lényeg azonban az, hogy R.R. nem hagyta abba a gyógyszereszedést, pedig már régen megtehetette volna. S akkor azt sem tudnánk, milyen hatékonyan tudta volna csökkenteni koleszterinszintjét.

Amikor S.B. csatlakozott a programhoz, tisztában volt azzal, hogy diétáznia kell, és főleg akkor kell figyelnie arra, mit eszik, amikor valakivel vacsorázni megy. Tudta azonban azt is, hogy a koleszterinértékekből le kell faragnia, és ezért képes mindent megtenni.

B.H. megengedhetné magának, hogy miközben férjével utazgat, a legjobb vendéglőkben a legdrágább ételeket rendelje meg. A nemegyszer hosszú utazások idején ugyanakkor nem könnyű megoldania a korpafogyasztást. B.H. mégis úgy határozott, hogy az egészsége előbbre való, mint egy-egy lakoma, ezért általában roston sült csirkét és halat rendel, és a bőröndjében mindig ott lapul egy adag zabkorpa.

A másik véglet a vizsgálat egyik egyedülálló férfi résztvevője, aki gyorsan feladta a próbálkozásokat. Eleinte a barátja készítette neki a muffinokat, de később összevesztek, és a hölgy többé nem volt hajlandó sütni. A férfinak nem nagyon ment a sütögetés, ezért aztán teljesen abba is hagyta a muffinevést.

Elvárható-e egy magányos férfitől vagy más, egyedül élő embertől, hogy muffinokat süssön magának? Miért is ne? A receptek alapján nem nehéz a pogácsákat elkészíteni, és sok idő sem kell hozzá. Mindössze két héttel a műtét után már én is magam sütöttem a muffinjaimat. Ekkor pedig nem voltam túl fitt, mégis megtettem. Senki se keressen magának kifogást!

Többször megkérdeztek, nem lehet-e megenni a muffinokat. Miért kellene? Kenyeret is mindennap eszünk. A muffin abból a szempontból még jobb is, hogy szinte végeláthatatlan az elkészíthető változatok sora. Mivel azonban a cél a zabkorpa fogyasztása, az pedig a zabpehely alkotórésze is, nem szükséges mindennap muffint ennünk. Reggelizhetünk néha zabpelyhet meleg vagy hideg tejben vagy joghurtban elkeverve.

Nem bocsátható meg a nikotinsav-tabletták beszedésének elfelejtése sem. Sokan azt tartják, és magam is ezt a gyakorlatot követem, hogy a lakás minden részében tartok egy dobozzal. Reggelre és estére egy doboz van a fürdőszobában, ebédhez a konyhában, egyet tartok a kocsiban, egyet az irodámban, és ha utazom,

akkor természetesen a kézításkámban is van egy. Egyszerűen nem lehet nem bevenni.

A legtöbb embernek a legnehezebb feladatot a diéta betartása jelenti, pedig ez legalább olyan fontos, mint a többi. Kétségtelen, hogy a vizsgálati eredmények diéta nélkül is javulnak, pusztán a zabkorpora és a nikotinsav hatására. A maximális hatás elérése érdekében mégis szükséges csökkenteni a koleszterin- és zsírfogyasztást is, és ez néha valóban nem könnyű.

Emlékszem, egyszer üzleti úton voltam, és egy számomra ismeretlen környéken csak egyetlen vendéglőt találtam, egy olasz pizza-bárt. Más lehetőség nem volt, én meg majd éhen pusztultam. Amikor a rendelésre került a sor, egy paprikás, gombás, hagymás pizzát rendeltem paradicsommal, sajt nélkül. Nagyon finom volt. A pincér meg sem volt lepve, kiderült, hogy a vegetáriánusok is gyakran ezt rendelik. Azóta nyugodtan betérek az efféle helyekre, élvezem a környezetet és a hangulatot, a pizza friss ízeit, no meg persze a ropogósra sült tésztáját. Otthon is gyakran csinálunk pizzát, de mindig sovány sajtot teszünk rá. A gyerekeim így is nagyon szeretik.

Ne legyenek zavarban, nyugodtan rendeljenek zsírszegény ételeket! Előfordul, hogy vendéglőben könnyebb efféle egészséges ételekhez hozzájutni, mint otthon. Még a nagyobb légitársaságok is felszolgálnak alacsony zsír- és koleszterintartalmú ételeket, csak szólni kell előre a jegyváltáskor.

Tudnak még valami kifogást mondani? Mit szólnak ehhez: „A családom nem szenvedhet miattam.” E kijelentéssel az első probléma mindjárt a fogalmazás. Szenvedésről ugyanis szó sincs! Azok az ételek, amelyek az önök koleszterinszintjének csökkentésére a legmegfelelőbbek, egyben az egész család egészsége szempontjából is a legjobbak. Másrészt meg kell jegyeznünk, hogy néhány apró módosítással a legtöbb jól bevált családi recept továbbra is használható.

Egyszerűen nincsenek jó kifogások, csakúgy, ahogy a dohányzás abba nem hagyására sincsenek. Mindkét esetben önöké a döntés joga, de emlékeztetnünk kell arra, hogy az eredmények nagyon kecsegtetőek, és arra biztatnak, hogy ne habozzanak.

Módszerünkről a klinikai vizsgálatok kimutatták, hogy biztonságos és hatékony. Ha pontosan követik, mindössze nyolc hét alatt normalizálódhat vérük koleszterintartalma, ezzel egyetemben a koszorúér-betegség rizikója is nagymértékben csökken, és megnő annak az esélye, hogy hosszú és egészséges életet éljenek.

14. táblázat
A 8 hetes koleszterin kúra eredményei

Résztvevők	Összes koleszterincsökkenés (%)	Triglicerid- csökkenés (%)	LDL- csökkenés (%)	HDL- csökkenés (%)
Jól együttműködő résztvevők	31,67	42,08	47,45	60,58
Összes résztvevő	22,05	41,10	32,61	43,85

NÉHÁNY SZEMÉLYES BESZÁMOLÓ

Dr. Charles E. Keenan
közzeti orvos
Santa Monica, Kalifornia

Örülök, hogy részt vehettem a vizsgálatban. Igencsak érdekelt voltam benne – nem tagadom –, mert koleszterinszintem évek óta kissé magas volt. Az általam elérhető módszereket már kipróbáltam, de nem sokat segítettek.

Be kell vallanom, kezdetben szkeptikus és pesszimista voltam a nagyon egyszerű étrendi megszorítások hallatán. Sok hatalmas gyógyszergyár és lelkes kutató próbálja hosszú évek óta megtalálni a „koleszterin-betegség” gyógyszerét. Orvosi szempontból is nagyon kellemetlen érzés volt mindig ugyanazokat a gyógyszereket felírni a betegeknek, és számos mellékhatás mellett csak nagyon csekély eredményt látni. A betegek ezeket a gyógyszereket egész életükön át szedik. Ezért az orvos nagyon megfontolja, hogy olyan gyógyszert egyáltalán felírjon-e, amelynek bármiféle jelentősebb mellékhatása lehet. Az sem elhanyagolható szempont, hogy a gyógyszereket nagyon gyakran kell adagolni, állandó hasmenést okoznak, és emiatt is nehéz a betegeket rávenni, hogy szedjék őket. Emellett a gyógyszerek elég drágák is.

Megpróbálkoztam mindenféle módszerrel: joghurttal és fokhagymával, testgyakorlattal és egyebekkel, de az eredmények mindig nagyon kétségesek voltak.

Azért határoztam el, hogy részt veszek ebben a programban, hogy saját magamon próbáljam ki a hatását. Eleinte túlzottan hangzottak az ígéreték. Mindössze néhány diétás rendszabály és vitamintabletták. Be kell vallanom, az tartotta bennem a lelket, hogy a legnagyobb meglepetésemre már a vizsgálat első napjai után 33 százalékkal alacsonyabb volt a koleszterinszintem, mint korábban. Ettől az eredménytől sokkal lelkesebb és érdeklődőbb lettem. Néhány mellékesnek tűnő körülmény is segített abban, hogy ne lépjek ki a vizsgálatból. Érdekes volt felfedezni

magamban a szakácsot, aki rendszeresen süt korpapogácsákat. Élveztem a hetenkénti előadásokat, és azt, hogy egészen új, sajátos módon közelíthettem meg a korábban minden más módszerrel kudarcot valló betegeim problémáit. Közben természetesen egyre biztattam betegeimet, hogy ők is próbálkozzanak meg ezzel a módszerrel, hiszen könnyen követhető és nagyon eredményes.

Eredményeim minden várakozást felülmúltak. Koleszterinszintem kezdetben 246 mg/dl volt, a befejezéskor pedig 186. Így nem meglepő, hogy magam is a program egyik lelkes követője és hirdetője lettem, s remélem, hozzájárulhatok ahhoz, hogy ez a valódi gyógyszerek nélküli, egyszerű és olcsó módszer elterjedjen.

A testmozgás nyilván nagyon hasznos, de kétkem, hogy hatása akár csak a közelébe jöhetne az önök módszerének. Meg vagyok lepve, hogy módszerük milyen csekély változást okozott az életemben, s közben milyen eredményes. Ha valaki kipróbálja, és jó hatást észlel, semmi szüksége arra, hogy a drága gyógyszerekkel és a különböző mellékhatásokkal tovább küszködjön. Talán nem túlzás azt állítani, hogy a penicillin felfedezése óta ez a program járul legjobban hozzá az élet meghosszabbításához. Természetesen most sem gyógyíthatunk meg mindenkit, de a program nagyon sok embernek lehet segítség egészsége megtartásában.

Teljes szívemből ajánlom a módszert mindenkinek, és azt javaslom, ellenőriztessék vérük koleszterintartalmát a program kezdete előtt és utána is. E módszer útlevél a hosszú élethez!

Zárom soraimat, azzal, hogy amikor legközelebb koccintani fogok, azt mondom majd: "Éljen a zabkorpa, és mindenki, aki fogyasztja!"

Dr. R.G.

Santa Monica, Kalifornia

Amikor évekkal ezelőtt megtudtam, hogy koleszterin- és trigliceridszintem is a normális felső határán van (289, illetve 211 mg/dl), érdeklődni kezdtem azok iránt a módszerek iránt, amelyekkel ezeket csökkenteni lehet.

Körülbelül három évvel ezelőtt szántam rá magam a diétára. Nem ettem tojást, és jelentősen csökkentettem a vörös húsok, a sajtok és más tejtermékek fogyasztását. Ennek ellenére koleszterin- és trigliceridszintem alig változott.

1985 januárjában hallottam arról, hogy a Santa Monica Kórházban kipróbálnak egy módszert, amely nikotinsav és zabkorpa használatát írja elő. Jelentkeztem, hogy én is részt vehessek a vizsgálatban. Naponta el kellett fogyasztani fél bögrényi korpát és három gramm nikotinsavat. A nikotinsavtól kezdetben gyakran kipirultam – ez egyébként egy aszpirin-tablettával jól befolyásolható –, de ez később elmúlt. Mivel étrendemet már korábban megváltoztattam, erre most már nem volt szükség.

Nagyon kellemes meglepetés volt azt tapasztalnom, hogy vérem koleszterintartalma körülbelül 30 százalékkal, trigliceridtartalma pedig három hónap alatt

50 százalékkal esett vissza, és ezzel a koleszterintartalom 200 mg/dl alá süllyedt. Ugyanakkor az összkoleszterin/HDL-koleszterin arány 6,15-ről 3,4-re módosult.

A gyors siker miatt, no meg azért, mert mellékhatást alig tapasztaltam, úgy gondolom, ki fogok tartani e mellett a módszer mellett.

Sigrid Broderson
ápolónő
Los Angeles, Kalifornia

Fiatal korom óta nagyon sokat mozgok. Szeretem a sportot, és sokat síelek, sőt oktattam is síelőket. Ezen kívül teniszszem, úszom és szörfözök is, de sok egyéb sportot is kipróbáltam. Múlt évben kezdtem futni, és néhány versenyen is részt vettem. Jövőre szeretnék a maratoni versenyen is elindulni. Mindezt azért írtam le, hogy lássák: jó fizikai erőben vagyok, és nagy gondot fordítok egészségem fenntartására.

A módszer iránti érdeklődésem részben személyes, részben szakmai. Ápolónő vagyok, és 1979 óta intenzív osztályon dolgozom.

Azt gondoltam, velem minden rendben van, hiszen a szívverésem percenként 40–50, a vérnyomásom pedig normális volt. Az étkezésre is nagyon vigyáztam.

Áprilisban volt egy kis balesetem, és ezután úgy döntöttem, megnézetem vérem koleszterinszintjét. Volt egy betegem, aki ezzel a problémával küszködött, s az én feladatomból volt, hogy étkezési tanácsokat adjak neki, és segítsek kialakítani az étrendjét. Ekkor lettem kíváncsi arra, hogy vajon milyen a saját koleszterinszintem. A legnagyobb meglepetésemre kifejezetten magasnak bizonyult. Egy héttel később még egyszer elvégeztettem a vizsgálatot, de ez alkalommal nemcsak a koleszterint, hanem a HDL és LDL mennyiségét is megmérték. Megint csalódottan kellett tudomásul vennem, hogy összkoleszterinszintem 260, az LDL 205, a HDL viszont csak 41 mg/dl volt.

Alig tudtam elhinni, hogy ilyen veszély leselkedik az egészségemre, mikor annyira figyeltem az étkezésre és a testedzésre. Nagyon meg voltam ijedve, hiszen rengeteg időt töltöttem olyan koszorúér-betegekkel, akik szívinfarktuson és szív-műtéteken estek át. Tudtam, hogy mik a szívbetegség rizikótényezői, és láttam, hogy én is fenyegetett vagyok. A betegséget anyámtól örököltem, akinek szintén magas volt a koleszterinszintje, és szívinfarktusa is volt.

Elmentem az orvoshoz, aki elküldött Kowalski úrhoz, hogy vegyek részt az ő vizsgálatában. Az első találkozás után alig vártam, hogy elkezdjük.

A nikotinsavval nekem nem volt gondom. Mindössze néhány napig jelentkeztek a kipirulásos tünetek, amikor növeltem az adagot. Enyhék voltak, és gyorsan elmúltak, nem sok panaszt okoztak. Néha, ha egy kicsit elkésve veszem be a tablettát, valami furcsa kis bizsergést még ma is érzek, de ez legalább emlékeztet arra, hogy jó úton járok.

15. táblázat
A vizsgált személyek vérében talált zsírszintértékek a vizsgálat előtt és két hónappal később

A beteg sorszáma	Összkoleszterin változása (%)	Trigliceridek változása (%)	HDL	HDL változása (%)	LDL	LDL változása (%)	Össz/HDL	Nem	Megjegyzés
1	251	81	40	65	177	60	6,3	F	Jó együttműködés a kórházon kívül
	145	42	66		71		2,2		
2	260	67	41	114	205	70	6,3	N	Jó együttműködés a kórházon kívül
	168	33	98		63		1,7		
3	257	-	74	0	-	-	-	F	Jó együttműködés
	186	95	65		102		2,9		
4	243	360	31	100	140	35	7,8	F	Jó együttműködés
	163	47	62		92		2,6		
5	289	211	47	0	200	33	6,2	F	Jó együttműködés
	204	115	47		134		4,3		
6	234	65	54	33	167	52	4,3	F	Jó együttműködés
	175	64	72		90		2,4		
7	321	232	26	200	249	40	12,3	N	Jó együttműködés
	244	81	78		150		3,1		
8	458	103	73	20	364	46	6,3	N	Jó együttműködés
	299	68	87		198		3,4		
9	269	194	53	81	177	39	5,1	N	Jó együttműködés
	217	62	96		109		2,3		
10	220	72	35	0	171	65	6,3	N	Jó együttműködés
	98	69	24		60		4,1		
11	303	228	42	24	215	39	7,2	N	Jó együttműködés
	212	136	52		133		4,1		
12	248	194	67	90	142	43	3,7	N	Jó együttműködés
	224	91	127		81		1,8		

A beteg sorszáma	Összkoleszterin	Összkoleszterin változása (%)	Trigliceridek	Trigliceridek változása (%)	HDL	HDL változása (%)	LDL	LDL változása (%)	LDL	LDL változása (%)	Össz/HDL	Nem	Megjegyzés
13	326	15	102	30	90	36	216	30	3,6	N	Megfelelő együttműködés		
14	289	16	72	28	123	0	152	19	2,3	F	Megfelelő együttműködés		
15	233	14	121	30	53	09	155	16	4,4	F	Megfelelő együttműködés		
16	196	0	88	64	52	80	126	0	3,8	F	Diétahibák		
17	289	0	165	24	44	25	212	0	6,6	F	Diétahibák		
18	250	19	115	55	48	0	179	0	5,2	F	Diétahibák		
19	256	06	377	30	36	0	147	0	7,2	F	Diétahibák		
20	266	06	138	50	65	-	173	-	4,1	N	Diétahibák		
21	265	07	147	47	57	0	179	0	4,6	F	Diétahibák		
22	275	15	112	0	71	0	182	0	3,9	N	Diétahibák		
23	252	10	132	0	100	09	-	0	3,4	F	Diétahibák		
24	222	10	60	50	97	-	113	0	2,3	F	Diétahibák		
25	222	15	215	47	42	0	164	0	5,9	F	Diétahibák		
26	249	10	155	0	40	0	163	0	5,9	F	Diétahibák		
27	234	05	164	13	40	09	163	12	2,9	N	Diétahibák		
28	237	05	83	48	-	09	-	12	2,5	N	Diétahibák		
29	222	07	270	42	31	0	174	0	7,2	F	Teljes együttműködési képzettség		
30	225	15	209	0	37	0	134	0	6,1	F	Csak zabkorpa		
31	209	10	144	0	28	0	152	20	7,5	N	Csak zabkorpa		
32	308	10	209	0	46	0	220	17	6,7	F	Csak zabkorpa		
33	262	05	203	13	43	09	178	12	6,1	N	Csak zabkorpa		
34	245	05	102	48	34	09	191	12	7,2	F	Csak zabkorpa		
35	222	05	179	48	26	09	160	12	8,5	F	Csak zabkorpa		
36	224	05	48	42	77	09	137	12	2,9	N	Csak zabkorpa		
37	213	05	42	42	84	09	121	12	2,5	N	Csak zabkorpa		

A nikotinsav szedésének nálam még egy kellemes következménye van. Rendszert hoz az életembe, és így a többi vitamintablettámat sem felejttem el bevenni. Mivel mindig étkezéskor veszem be a gyógyszert, arra sem felejték el odafigyelni, hogy mit eszem.

A zabkorpát eleinte meleg tejben fogyasztottam, de egy hónap után kipróbáltam a Kowalski úr által ajánlott recepteket, és muffint sütöttem. Ma már annyira megszerettem, hogy gyakran többet eszem az előírt háromnál. Előfordul, hogy egy kicsit túlzásba is viszem, pedig a kalóriákkal is vigyáznom kell.

A diéta nem volt nehéz, mert eleve elég egészségesen táplálkoztam. Mindig szerettem a zöldségeket és a gyümölcsöket, és soha nem étkeztem túl zsírosan. A tojássárgájától kellett megszabadulnom, és valamelyest csökkentettem a vörös húsok fogyasztását is. Ennek ellenére ma is gyakran eszem vendéglőben, és nem érzem, hogy bármiről is le kell mondanom, hiszen annyi finomság közül választhatok.

Minden annyira könnyen ment az első két hónapban, hogy amikor eljött a vérvétel ideje, félni kezdtem. Ha valami ilyen egyszerű, nem valószínű, hogy nagyon hatásos. A legnagyobb meglepetésemre az eredmények igen jók voltak. Nagyszerű biztatás a jövőre nézve. Összkoleszterinem 260-ról 168-ra csökkent, az LDL 205-ről 63-ra. A védőhatású HDL 41 helyett 98 volt. És az a fontos hányados 6,34-ről 1,7-re esett vissza.

Most tényleg tudom, hogy mindent megteszek azért, hogy a szívbetegség rizikóját csökkentsem. Az egészségemért csakis én vagyok felelős, és rajtam áll, hogy óvjam az életem.

Szakmai szempontból is megváltoztam. Azóta inkább a megelőzésre igyekszem felhívni a betegek figyelmét, és büszke vagyok arra, hogy nemcsak prédikálok, hanem magam is gyakorlom, amit másoknak javaslok.

13

HOLNAP, HOLNAPUTÁN ÉS
AZUTÁN

Nevezhetjük életöszönnek vagy az élet szeretetének, egy biztos: ragaszkodunk az élethez, ahhoz, hogy holnap, holnapután és azután is nyugodtan és egészségben élhessünk. Mindenkinek, így nekem is, megvannak az okaim erre. A gyerekeimre gondolok. Nyilván önök is tudják, miért akarnak hosszú ideig élni. Minden indok elfogadható, és egyiket sem kell megmagyarázni.

Azt a napot soha nem fogom elfelejteni, amikor a sebészetten felvilágosítottak a műtéti kockázatról. Csak arra tudtam gondolni, hogy itt kell hagynom a gyerekeimet úgy, hogy ők nem is értik meg, miért.

Gondolják át még egyszer: egy kevés vitamin, muffinok és némi étrendi változtatás segítségével a szívbetegségek kockázatát a felére lehet csökkenteni! Ehhez semmiféle hősiességre nincs szükség. Az újságokban ettől ugyan még nem fognak szerepelni, de úttörői lehetnek egy olyan módszernek, amely bebizonyítja, hogy a szívbetegséget le lehet győzni. Egy pillanatig sem tagadom, hogy néha elfog az irigység azok láttán, akik a csokoládétorta finom krémjét kanalazzák, vagy egy nagy habos süteményt esznek, esetleg egy óriási szelet hússal igyekeznek megbirkózni, vagy akár csak jóízűen lakmároznak a McDonald's valamelyik új éttermében. A hamburgerek emléke erősen él és kísért bennem is. Ha azonban ránézek a gyerekeimre, egy pillanatnyi kétség sincs bennem afelől, hogy mi a helyes megoldás. Ők bátorítanak engem. Minden egyes alkalommal, amikor úgy érzem, nem tudok ellenállni a hamburgereknek és a csokoládékrémeknek, arra gondolok, hogy talán épp ez az a falat, ami miatt egy nappal kevesebb időt tölthetek velük. Talán nem leszek ott a ballagásukon, vagy amikor átveszik a diplomájukat, nem láthatom az esküvőjüket vagy az unokáimat. Mindenkinek megvannak a maga – sokszor ehhez hasonló – indokai.

Gondoljanak a vallásra! Az az elhatározás, hogy egy gyönyörű, napos vasárnap délelőtt elmegyünk a templomba, nagyon mély elkötelezettséget jelez. Valamit, ami logikával vagy tudományos módszerekkel nem is vizsgálható.

Mindenkinek vannak rossz pillanatai, amikor úgy érzi, nem érdemes küzdeni. Ezek azok a pillanatok, amikor a legnagyobb a kísértés arra, hogy ne vegyük be a nikotinsav-tablettákat, ne süssük meg a következő hétre való muffinokat, vagy hogy bemenjünk egy vendéglőbe, és valami nagyon nehéz és zsíros ételt rendeljünk. Nagyon könnyű dolog magunkat sajnálni, és az előző szenvedésért süteményekkel vagy egy jó disznótorossal kárpótolni magunkat.

Egyszer alkalmam volt egy fogyókúra csoporttal találkozni, és két éven keresztül rendszeresen beszélgethettem résztvevőivel. Sokan közülük soha nem érték el azt a testsúlycsökkenést, amelyet szerettek volna, vagy ha elérték, az eredmény csak átmenetinek bizonyult. Hogy miért? Sokuknak nem volt igazán jó indoka arra, hogy lefogyjon. Kifogásaikkal egy egész könyvet meg lehetne tölteni. Azok jártak sikerrel, akik rájöttek arra, hogy saját komfortérzésük a legmegfelelőbb indok arra, hogy lefogyjanak.

Ha a fogyókúráról szóló 6. fejezetet épp csak átfutották, netán ki is hagyták, térjenek vissza rá, és olvassák át figyelmesen! Ott sokat beszéltünk arról, hogy a siker érdekében milyen fontos a megfelelő indíték, s az pedig minden, az életmódját megváltoztatni kívánó ember számára azonos.

Nézzenek szembe a szomorú valósággal: az életük múlhat azon, hogy tudnak-e változtatni! És ha a nikotinsavtól a legközelebbi alkalommal megint előnti önöket a forrás, és azt gondolják, elég az egészségből, ne feledjék el ezt! Ha egy reggelinél az jut eszükbe, hogy vajaz zsemlet egyenek a muffin helyett, megint gondoljanak erre!

Fontolják meg, érdemes-e egy évet, egy hónapot, egy hetet vagy akár csak egy napot is kockáztatni! Nekem mindig a gyerekeim jutnak eszembe, de biztosan önök is tudják, hogy kit vagy mit érdemes ilyenkor felidézniük.

Holnap reggel, ébredés után nézzenek fel az égre! Vegyék tudomásul, hogy az ég akkor is gyönyörű, ha szürke és felhős, mivel szépsége abból adódik, hogy egyáltalán láthatják.

A világon valamilyen módon mindenki szerencsésnek nevezhető. Önöknek is meg kell találniuk az életük szebbik oldalát! Ha teljes bizonyossággal állítják, hogy nincs már semmi az életben, amit élvezni tudnak, senki, akire vigyázzanak vagy akit megcsókoljanak, akkor mindenekelőtt hagyják abba a nikotinsavszedést és a muffinsütést, ne diétázzanak tovább, vegyenek vajat, és egyenek rántottát! Rá is gyűjthetnek, hogy még gyorsabban tegyék tönkre magukat.

Én azonban ebből nem kérek! A lányom mosolya a legszomorúbb napokra is fényt varázsol. A fiam minden iskolai sikerének én is örülni akarok. Ilyen két gyerek nincs több! Persze biztosan van. Tán éppen az önök gyerekei. Talán az unokák. Vagy az a kisgyerek, aki még meg sem született, de a gondolatainkban már él. Lehet, hogy a munkájuk, a hobbiuk, a vallás vagy a barátok fontosabbak önöknek. Mind-egyik egyformán lényeges lehet. Egyik sem helyezhető a másik elé, csak attól függ, kiről van szó. Gondoljanak a holnapra, a holnaputánra és az elkövetkező hetek és hónapok sorára!

14

A CSODATEVŐ MUFFINOKRÓL

Mióta felfedeztem, hogy a zabkorpa milyen jelentős szerepet játszhat az egészséges életmód kialakításában, számos módszert dolgoztam ki, hogy étrendem részévé tegyem. Nem nagyon szeretem a szokványos megoldást, jobban kedvelem a muffinokat, mint egyszerűen meleg tejbe tenni a korpát.

Mielőtt azt kezdenék mondogatni, hogy nincs elég idejük sütögetni, hangsúlyoznunk kell, hogy nem egész harminc perc alatt egy egész heti adag elkészíthető! És még ez az idő is megtérül, hiszen a muffin a legideálisabb étel azok számára, akik állandóan rohannak, futtában étkeznek. Két-három muffin és egy pohár sovány tej vagy gyümölcssturmix órákra elegendő.

Én naponta három muffint eszem meg. Mivel a muffint számtalan módon el lehet készíteni, és más süteményekbe is tehetünk korpát, szinte lehetetlen, hogy egyszer ráunjunk, csakúgy, ahogy a kenyérféléket sem unjuk meg.

Ahhoz, hogy a sütést elkezdhessék, szükségük van egy vagy két muffin-tesztre. A hozzávalókat a bevásárlásról szóló fejezetben már ismertettük. A változatoság kedvéért készíthetik a muffinokat friss gyümölcsökkel is.

NÉHÁNY SZÓ A MUFFIN-KÉSZÍTÉSRŐL

Bár az itt következő muffin-receptek mindegyikét sokszor kipróbáltam, néhány magyarázó szóra mégis szükség van. Először is el kell árulnom, hogy minden receptet magam találtam ki. Az eredeti leíráshoz képest néhány dolgot megváltoztattam. Sót egyáltalán nem használok. Az a tapasztalatom, hogy ettől a muffinok ugyanolyan ízletesek, én azonban jobban szeretem, ha ételeim a lehető legkisebb mennyiségű nátriumot tartalmazzák. A két evőkanálnyi olaj muffinonként mindössze fél teáskanályt jelent. A legtöbb muffin és sütemény elkészítéséhez általában sokkal többet használnak. Módosítottam a cukor mennyiségén is. Megpróbáltam a cukrot teljesen kihagyni, és csak gyümölcsökkel édesíteni a muffinokat, de ez nem vált be. Ma ezért egynegyed csészényi barna cukrot használok a 12 muffin elkészítéséhez. Ez körülbelül egy teáskanálynyi cukrot jelent minden muffinban.

Ne feledjék, ezek a korpapogácsák napi étrendem állandó részét képezik, és remélhetőleg ez önökkel is így lesz! A muffinok olaj- és cukortartalma olyan minimális, hogy lényegében nem növelik a napi mennyiséget. Kísérletezniük természetesen szabad. Megpróbálhatnak még kevesebb cukrot és még több gyümölcsöt használni. Azt azonban ne feledjék el, hogy a szervezet minden cukorféleséget egyformán dolgoz fel! Teljesen mindegy, hogy a barna cukor szukrózáról, a méz glukózáról vagy a gyümölcsök fruktózáról van-e szó, a kémiai szerkezet és a hatások is nagyon hasonlóak. Ez nem jelenti persze azt, hogy minden további nélkül megkétszerezhetik a felhasznált cukor mennyiségét. A mértéktartás az első és a legfontosabb szempont. Mint említettem, az első muffinokat magam készítettem. Az elektromos sütőt mindig 220 fokra állítottam be, és javaslom, hogy önök is ilyen hőmérsékleten süszenek.

Ahhoz, hogy a muffinjaik a lehető legfinomabbak legyenek, az időtényező nagyon fontos. Ha módjuk van rá, használjanak óraszerkezetet, és pontosan 17 percre állítsák be. Az idő leteltével fogpiszkálóval vagy villával szúrjanak bele a kész süteményekbe. Amikor kihúzzák, a fogvájónak vagy a villának sem túl száraznak, sem túl nedvesnek nem szabad lennie, az az optimális, ha kicsit rátapadt a tészta.

Ha akár csak egy perccel is tovább sütik a szükségesnél a muffinokat, kiszáradnak. A többi ételrecept több cukrot és olajat tartalmaz, ezért nem szárad ki annyira. Jobb még egy percre visszatenni a süteményeket a sütőbe, mint bánkódni a feleslegesen bennefelejtett muffinok miatt. A recepttől vagy attól függően, hogy mennyi gyümölccsel keverjük a tésztát, változó az az idő, amely alatt a sütemény elkészül. Az ananászos muffin például elég sok vizet tartalmaz, így egy-két perccel tovább kell sütni.

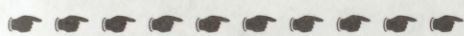
A lényeg mindenesetre az, hogy próbálkozzanak, kísérletezzenek! Amikor valami új megoldást találnak ki, jegyezzék fel a sütő hőmérsékletét és azt az időt, amennyire szükség volt a tészta megsütéséhez! Azt sem árt felírni, hogy mennyire volt leveses a felhasznált gyümölcs, ezektől a dolgoktól ugyanis sok függ.

Egy apró figyelmeztetés, hogy ne kövessék el azt a hibát, amit én is elkövettem az elején. A muffinok nem barnulnak könnyen, így azt hihetik, hogy még nem sülték át eléggé, holott már kiválóak. Használják a fogvájót! Ha addig sütik a muffinokat, amíg a szokványos lisztes süteményekhez hasonlóan megbarnulnak, akkor a korpapogácsák kiszáradnak.

A késztermékekkel ellentétben a muffinokban semmiféle tartósítószer nincs. Ha két-három napon belül nem fogyasztják el az összeset, célszerű a hűtőszekrényben vagy a mélyhűtőben tárolni a maradékot. Hogy a pogácsák megőrizték nedvességüket, a leghelyesebb, ha egy műanyag zacskóban tesszük őket a hűtőbe. Ha van mikrohullámú sütőjük, akkor melegítsék fel a muffinokat benne. A hagyományos sütőkben a muffinok könnyen kiszáradnak, ha hosszabb ideig bennhagyjuk őket.

Ne tántorítsa el önöket, ha mindezt nehézkesnek találják! Mindössze arról van szó, hogy a zabkorpával való sütés más, mint a hagyományos lisztes, vajas, cukros sütemények készítése. Két-három alkalom után már mindenben ki fogják ismerni magukat, és az erőfeszítések elnyerik jutalmukat.

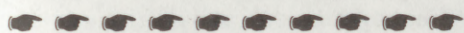
(Magyarországon nem kapható zabkorpa. Mint a zabkorpáról szóló fejezetben említettük, a zabpehely is tartalmazza azokat a vízdoldékony rostokat, amelyek a koleszterinszintet csökkentő hatás szempontjából lényegesek. Zabpehelyből is elkészíthetik a muffinokat, de megtehetik azt is, hogy a zabpehelyet először ledarálják. Arra azonban vigyázniuk kell, hogy az így készített muffinok nem egészen olyanok, mint a zabkorpából készítettek. – A ford. megj.)



A muffin alapreceptje (12db)

- ✓ 2 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/4 csésze összetört mogyoró
- ✓ 1/4 csésze mazsola vagy datolya
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1/4 csésze barna cukor
- ✓ 1/4 csésze méz vagy melasz
- ✓ 1 1/4 csésze sovány tej
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 2 evőkanál olaj

Öntsük össze egy nagy tálba a korpát, a mogyorót, a mazsolát, a sütőport és a cukrot. A tejben keverjük el a tojásfehérjét és az olajat, majd az egészet öntsük az előbbi tálba. A 12 muffin-formát töltsük meg a híg tésztával, és kb. 15-17 percig süssük közepes lángon, 220 fokon előmelegített sütőben. A muffin sokáig eltartható, különösen, ha nylonzacskóban betesszük a hűtőszekrénybe.

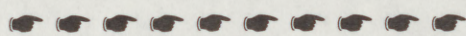


Almás-fahéjas muffin

- ✓ 2 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/4 csésze barna cukor
- ✓ 1 1/4 teáskanál fahéj
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1/4 csésze durvára vágott dió
- ✓ 1/4 csésze mazsola
- ✓ 1/2 csésze sovány tej
- ✓ 3/4 csésze almalésűrítmény
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 2 evőkanál olaj
- ✓ 1 közepes méretű alma meghámozva, apróra vágva

Az almalésűrítményt, a tojásfehérjéket, a tejet és az olajat kikeverés után öntsük az előzőleg összedolgozott száraz hozzávalókhöz, végül pedig szórjuk bele az apróra vágott almát. A formákat megtöltve, 220 fokon előmelegített sütőben 17 percig sütjük.

Kihűlés után a muffinokat nylonzacskóban tartjuk, hogy ne száradjanak ki!
JAVASLAT: almakomppóttal fogyasszuk!



Muffin banánnal és dióval

- ✓ 2 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1/4 csésze barna cukor
- ✓ 1/4 csésze durvára vágott dió
- ✓ 1 1/4 csésze sovány tej
- ✓ 2 db nagyon érett banán (minél érettebb, annál jobb)
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 2 evőkanál olaj

Keverjük össze a száraz hozzávalókat egy nagy tálban. Egy másik edényben kézzel vagy robotgéppel keverjük össze a banánokat, a tejet és a tojásfehérjéket, majd öntsük ezt a keveréket a száraz hozzávalókhoz. 220 fokon előmelegített sütőben 17 percig süssük.

JAVASLAT: banánturmixszal fogyasszuk!

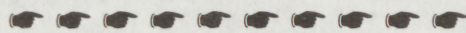


Muffin gyümölcsbefőttel

- ✓ 2 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1/4 csésze mazsola
- ✓ 2 evőkanál olaj
- ✓ 1 csésze sovány tej
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 1 félliteres körtebefőtt

A száraz és a folyékony hozzávalókat külön-külön összekeverjük, majd összeöntjük. Végül hozzáadjuk a körtét. Ha a tészta száraznak tűnik, öntsünk hozzá egy kicsit a körte levéből. Töltsük a formákba, és 220 fokon előmelegített sütőben süssük kb. 17 percig.

JAVASLAT: körteturmixszal tálaljuk!

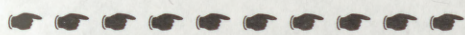


Muffin eperrel

- ✓ 2 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/4 csésze barna cukor
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1/2 csésze sovány tej
- ✓ 3/4 csésze epernektár vagy eperlésűrítmény
- ✓ 3/4 csésze friss eper + 12 szép eperszem
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 2 evőkanál olaj

Külön-külön összekeverjük a száraz és a folyékony hozzávalókat (az epret is beleértve), majd összeöntjük. Töltsük formákba a tésztát, és mindegyik muffin tetejére egy szem epret helyezünk. 220 fokon előmelegített sütőben 17 percig sütjük.

MEGJEGYZÉS: hogy a díszítésnek szánt eprek ne süllyedjenek le a híg tésztában, jobban tesszük, ha néhány perc sütés után helyezzük csak rá azokat a muffinok tetejére. Ha az eperszemeket előzőleg a mélyhűtőben megfagyasztjuk, és így, fagyott állapotban használjuk fel, akkor sütés közben nem fognak összefonnyadni.

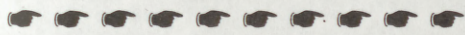


Muffin ananással

- ✓ 2 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/4 csésze barna cukor
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1/2 csésze sovány tej
- ✓ 1/2 literes darabos ananászkonzerv
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 2 evőkanál olaj

A száraz és a folyékony hozzávalókat, valamint az ananász felét összekeverjük. Az ananász másik felét leszűrjük, és ezt is belekeverjük a tésztába. Megtöltjük a formákat, majd 17 percig sütjük 220 fokon előmelegített sütőben.

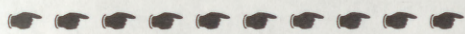
JAVASLAT: ananászturmixszal tálaljuk!



„Fejjel lefele” muffin ananással

A hozzávalók és az elkészítés módja ugyanaz, mint az előbb leírt ananászos muffiné, de mielőtt a tésztát beleöntjük a formákba, mindegyik forma aljára tegyünk egy ananászkarikát s egy szem meggyet a közepébe. Majd erre öntsük rá a muffin-tésztát.

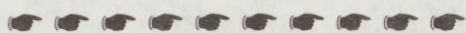
Készíthetjük formák nélkül is, egyszerű tepsiben.



Tökéletes körte muffin

- ✓ 2 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1/2 teáskanál fahéj
- ✓ 2 evőkanál barna cukor
- ✓ 1 csomag vaníliás cukor
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 2 evőkanál olaj
- ✓ 3/4 csésze sovány tej
- ✓ 1 nagy vagy 2 kisebb érett körte, meghámozva

A száraz és a folyékony hozzávalókat (a körtét is beleértve) külön-külön elkeverjük, majd összeöntjük. A 220 fokon előmelegített sütőben 17 percig (tűpróbáig) sütjük.

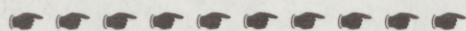


Muffin tökkel

- ✓ 2 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 3 evőkanál barna cukor
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1/2 teáskanál szerezsendió
- ✓ 1/2 teáskanál fahéj
- ✓ 1/4 csésze mazsola
- ✓ 1/2 csésze konzerv tök
- ✓ 1/2 csésze ananászlé-sűrítmény
- ✓ 3/4 csésze sovány tej
- ✓ 2 evőkanál olaj
- ✓ 2 tojásfehérje

Keverjük össze a száraz összetevőket, majd adjuk hozzá a többi. Formákba öntve, 220 fokon előmelegített sütőben 17 percig sütjük.

MEGJEGYZÉS: a muffinban levő tök sok A- és C-vitamint tartalmaz.



Muffin vacsorára

- ✓ 2 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1 csésze liszt
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1 1/2 csésze sovány tej
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 2 evőkanál méz
- ✓ 3 evőkanál olaj

Keverjük össze a száraz összetevőket. A tejhez lassan adjuk hozzá a tojásfehérjét, az olajat és a mézet, majd az egészet keverjük hozzá a száraz hozzávalókhöz. 220 fokon előmelegített sütőben 15 percig, illetve tűpróbáig sütjük.

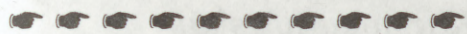


Muffin melasszal

- ✓ 2 1/2 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 1/4 csésze mazsola
- ✓ 1/4 csésze durvára vágott dió
- ✓ 1 1/4 csésze sovány tej
- ✓ 2 evőkanál olaj
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 1/4 csésze melasz

A folyékony hozzávalókat keverjük össze, majd öntsük hozzá az előzőleg már összekevert száraz anyagokhoz. Formákba öntve, 220 fokon előmelegített sütőben 16 percig sütjük.

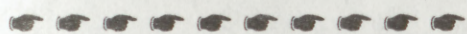
MEGJEGYZÉS: a melasz különleges ízt ad a muffinnak. Ha megszeretjük, akkor a cukrot a többi receptnél is helyettesíthetjük melasszal.



Korpazsemlye

- ✓ 3/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/2 csésze liszt
- ✓ 1 evőkanál sütőpor
- ✓ 3/4 csésze sovány tej
- ✓ 2 evőkanál méz
- ✓ 3 evőkanál olaj

Korpából is készíthetünk kenyeret vagy akár zsemlyét is. A recept olyan egyszerű, hogy szinte egy pillanat alatt készen vagyunk vele. Hogy a zsemlyék jól sikerüljenek, daráljuk vagy turmixoljuk meg a korpát, így jobban fog hasonlítani a rendszer liszthez. Keverjük el a liszttel és a többi hozzávalóval, majd egy kiolajozott sütőlapra cseppentve a tésztát, alkossunk 12 kis halmot. 8–10 percig süssük 190 fokon előmelegített sütőben, amíg épp megbar-nul. A sütőből kivéve forrón tálaljuk.



Áfonyás gyümölcskenyér

- ✓ 2 csésze áfonya
- ✓ 1 1/2 csésze zabkorpa
- ✓ 1 teáskanál darált narancshéj
- ✓ 1 csésze kristálycukor
(ízlés szerint kevesebb is lehet)
- ✓ 1/3 csésze barna cukor
- ✓ 2 1/2 csésze liszt
- ✓ 3 teáskanál sütőpor
- ✓ 1/2 teáskanál fűszerkeverék (ízlés szerint)
- ✓ 1/4 csésze olaj
- ✓ 1/2 csésze sovány tej
- ✓ 4 tojásfehérje
- ✓ 1/2 csésze durvóra vágott dió

Ezt a receptet a feleségem találta egy helyi újságban. Úgy módosítottuk, hogy néhány hozzávalót mással helyettesítve egészségesebb legyen.

Valóban igen ízletes, különösen ünnepekre. Három kis cipó lesz belőle. Hogy ne száradjanak ki, tartsuk nylonzacskóban, és tegyük a hűtőszekrénybe.

Vágjuk össze az áfonyát, és adjuk hozzá a korpát, a narancshéjat és a cukrot. Majd keverjük bele a lisztet, a sütőport és a fűszert, végül az olajat, a tejet, a tojásfehérjét és a diót. Olajozunk és lisztezzünk ki három, kb. 15x8 cm nagyságú tepsit, és a tésztát három egyenlő részre osztva öntjük a kis tepsikbe. 175 fokon előmelegített sütőben süssük 40–50 percig, illetve túpróbaig.

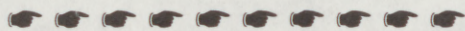


Korpa barnácskák

- ✓ 3 evőkanál kakaópor
- ✓ 1 evőkanál Nescafé vagy bármilyen instant kávé
- ✓ 1 evőkanál víz
- ✓ 2 nagyon érett banán
- ✓ 2 csésze cukor (lehet kevesebb is, ízlés szerint)
- ✓ 6 tojásfehérje
- ✓ 1 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/4 teáskanál só
- ✓ 1 csésze durvára vágott dió (helyettesíthetjük mazsolával is)

Ez a recept kiváló arra, hogy egyszerre elégítsük ki csokoládé utáni sóvárgásunkat és napi korpaszükségletünket.

Robotgéppel vagy turmixban keverjük össze a kakaót, a kávé, a vizet és a banánt. Adjuk hozzá a cukrot, a tojásfehérjét és a vaníliás cukrot. Végül keverjük bele a korpát, a sót és a diót (vagy mazsolát). Olajozunk és lisztezzünk ki egy 20 cm nagyságú tepsit, majd öntsük bele a tésztát. 175 fokon 45 percig sütjük. Ha kész, kockákra vágjuk, és hidegen tálaljuk.



Zabkenyér

- ✓ 3/4 csésze forrásban levő víz
- ✓ 1 1/4 csésze zabkorpa vagy zabpehely (lisztté darálva)
- ✓ 1/4 csésze méz
- ✓ 1 teáskanál só
- ✓ 2 dkg élesztő (körülbelül)
- ✓ 1/4 csésze nagyon meleg víz
- ✓ 1/2 teáskanál cukor
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 2 csésze liszt
- ✓ 3 evőkanál margarin

Turmixgépben vagy robotgéppel keverjük össze a zabkorpát, illetve a zabpehelyt, a margarint, a mézet és a sót a forrásban levő vízzel, majd hagyjuk egy kicsit hűlni. Az élesztőt szórjuk bele a meleg vízbe és adjuk hozzá a cukrot. Keverjük simára, majd kb. 10 percig hagyjuk állni. Ezek után az élesztőt, a tojásfehérjét és a liszt felét adjuk hozzá a keverékhez, jól dolgozzuk össze, majd fokozatosan adjuk hozzá a maradék lisztet. Öntsük a tésztát egy kb. 20x12x8 cm nagyságú, margarinnal és liszttel kikent formába. Zsírpapírral és egy törülközővel takarjuk le a tepsit, majd meleg helyen (ahol nincs huzat!) hagyjuk állni, amíg megkel és a kétszeresére dagad (kb. 45 percig). Ekkor tegyük be a 190 fokon előmelegített sütőbe, és süssük kb. egy óra hosszat. A kenyerrünk akkor van készen, ha a tetejét megkopogtatva üreges hangot ad. Ekkor vegyük ki a sütőből és a tepsiből, és hagyjuk kihűlni.

15

ÍZLETES PULYKAFALATOK

Mindannyian, akik igyekszünk egészségesebben étkezni, hálával tartozunk a természetnek, amiért megteremtette a pulykát. Ne gondolják, hogy a pulyka csak az előkelő angol asztalok karácsonyi étke lehet. A pulykahús sokféleképpen elkészíthető, s az alacsony zsír- és koleszterintartalom mellett a bőséges fehérjetartalom jellemzi. Ráadásul minden olyan étel, amely eredetileg valamilyen magas zsírtartalmú húsból készül, elkészíthető pulykából is. Pulykahúsból számtalan ételféleség készül, de fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy a legkevesebb koleszterint a pulykamell tartalmazza. Magam mindig kicsontoztatom a mellet a hentesnél, leszedetem a bőrét, és ledaráltatom vagy felszeleteltem. Otthon az így megvásárolt hús megfelelő nagyságú adagokra osztható, és tetszés szerint lefagyasztható vagy elkészíthető. Körülbelül 12 dkg-os adagokkal számoljanak.

Minden vagdalt hús és hamburger elkészíthető darált pulykamellből, de azok az ínycségek is nagyon ízletesek pulykamellből, amelyeket eddig marhaszeletekből készítettek. Kísérletezzenek egy kicsit! Rövidesen a lehetőségek egész tárházát fogják megismerni.



Amerikai pulykaburger

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1/4 csésze zabkorpora vagy darált zabpehely
- ✓ 1 nagy gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1/4 csésze finomra vágott hagyma
- ✓ 1/8 csésze finomra vágott zöldpaprika
- ✓ 1 teáskanál só

Keverjük össze a hozzávalókat, és formáljunk belőlük négy kis lepényt. Tegyük a lepényeket grillsütőbe, de megsüthetjük szabadban, faszénen is. Tálalhatjuk közönséges pirított zsemlyével, de savanyú, barna kenyérrrel is, amelyben kevesebb a zsiradék és a koleszterin. Rakjuk meg jól salátával, paradicsomszeletekkel és üvegesre párolt hagymakarikákkal.

JAVASLAT: csináljanak rögtön dupla adagot, a maradékot tegyék a mélyhűtőbe!



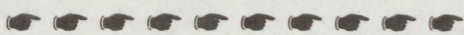
Egybesült fasírt pulykából

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1 tojásfehérje
- ✓ 1/2 csésze zabkorpora vagy darált zabpehely
- ✓ 3 evőkanál ketchup
- ✓ 1 evőkanál Worcestershire szósz
- ✓ 1/2 teáskanál dijoni mustár
- ✓ 1/2 zöldpaprika apróra vágva
- ✓ 3 szelet hagyma apróra vágva
- ✓ 2 evőkanál durvára vágott zöld olajbogyó
- ✓ 1 nagy gerezd zúzott fokhagyma (lehet több is, ízlés szerint)
- ✓ 1/4 teáskanál őrölt fekete bors
- ✓ 1/4 teáskanál majoránna
- ✓ 1/4 teáskanál zsálya
- ✓ 1/4 teáskanál zelleres só

Amikor elkezdtem a zsírszegény diétát, a fasírozott hiánya – amely gyerekkorom óta a kedvenc ételem volt – nagyon érzékenyen érintett. Ez a recept pótolni tudja a hiányt.

Keverjük össze az összes hozzávalót, és töltsünk meg vele egy őzgerincformát. Tegyük a sütőbe, és 175 fokon süssük 75 percig.

JAVASLAT: krumplipürével – melyet természetesen zsír- és koleszterinszegény módon készítünk el – és mártással tálaljuk. Fogyaszthatjuk hidegen, szendvicsként is salátával vagy paradicsommal.



A mártás

- ✓ 3/4 csésze hideg, sovány tej
- ✓ 1/4 csésze liszt
- ✓ 1 csésze forró pulykahúslé
- ✓ 1 tojásfehérje
- ✓ 1/2 csésze könnyű (nem édes) sűrített tej
- ✓ világosra párolt gomba
- ✓ só, bors

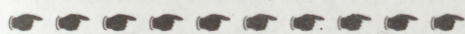
A lisztet a hideg tejben simára keverjük, majd beleöntjük a húslevest. Feltesszük a tűzre, és forrás után még pár percig főzzük, majd félretesszük. A tojásfehérjéket és a sűrített tejet elektromos keverőgéppel vagy turmixgépben összedolgozzuk, majd lassan hozzáöntjük a meleg húsleves-tej-liszt keveréket, és robotgéppel újra összekeverjük. Végül hozzáadjuk a párolt gombát, borssal, sóval és kedvenc fűszereinkkel ízesítjük.



Keleti pulykaburger

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1 evőkanál szójaszósz
- ✓ 1/2 teáskanál gyömbérpor (de reszelhetjük frissen is)
- ✓ 1/2 teáskanál korianderpor
- ✓ 1/4 csésze durvára vágott gesztenye

Keverjük össze a hozzávalókat egy nagy tálban, majd formáljunk négy darab lapos húspogácsát. Egy teflonserpenyőben kevés olajon mindkét oldalát barnára sütjük. Tálalhatjuk rizzsel és dinsztelt zöldséggel. Ne feledkezzünk meg arról, hogy ízletesebb a zöldség, ha csirkelevesben dinszteljük, mint ha – hagyományosan – olajon és vizen. Keverhetünk bele egy kis frissen reszelt gyömbért és egy csipet barna cukrot is, épp csak az ízük kedvéért.



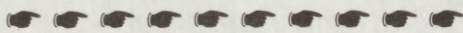
Olasz pizzaburger

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/4 teáskanál finomra vágott petrezselyem
- ✓ 1/4 teáskanál szurokfű
- ✓ 1/4 teáskanál majoránna
- ✓ 1/4 csésze apróra vágott hagyma
- ✓ alacsony koleszterintartalmú reszelt sajt
- ✓ 4 evőkanál paradicsomszósz vagy pizzaszósz
- ✓ 2 hamburgerzsemlye, elfelezve

Keverjük össze a pulykát, a fűszereket, a hagymát és a zabkorpát, és formázzunk belőle 4 db lapos húspogácsát. Egy serpenyőben kevés olajon mindkét oldalon süssük át őket. Amikor már szép barnák, szórjuk rájuk a reszelt sajtot, és fedő alatt süssük addig, amíg a sajt ráolvad a húsrá. Amíg a hús sül, a félbe vágott zsemlyékre tegyünk 1–1 evőkanál paradicsom- vagy pizzaszószot. A kész húspogácsákat helyezzük rá a fél zsemlyékre, és 175 fokon előmelegített sütőben süssük 3 percig. JAVASLAT: tálaljuk olasz dresszingszel leöntött friss vegyes salátával (zöldsaláta, paradicsom, vöröshagyma).

HÚSGOMBÓCOK PULYKÁBÓL

Rengeteg étel tartalmaz ilyen-olyan húsgombócot. Húsgombóc és spagetti, svéd húsgombócok, koktél-húsgombócok s végül a húsgombóc, amit csak úgy magában eszünk. Bármelyiket szeretjük, mindegyik ízletesen elkészíthető darált pulykamellből is. Csak kevesebb folyadékot kell hozzáadnunk, mint amennyi az eredeti receptekben található, mert a pulykahús maga több nedvességet tartalmaz, mint a marha. Indulásként íme néhány recept.

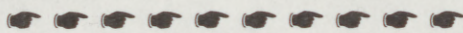


Olasz húsgombócok

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1/4 csésze zabkorpora vagy darált zabpehely
- ✓ 1/4 teáskanál szurokfű
- ✓ 1/4 teáskanál őrölt bors
- ✓ 1/4 teáskanál kakukkfű
- ✓ 1 evőkanál reszelt parmezán sajt
- ✓ 1 nagy gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1/4 csésze apróra vágott hagyma
- ✓ 1/4 csésze apróra vágott zöldpaprika

Keverjük össze a száraz hozzávalókat, majd – a pulyka kivételével – adjuk hozzá a többi. Végül keverjük bele a darált pulykamellet is, és formáljunk 12–16 gombócot. Egy teflonserpenyőben fedő nélkül addig süssük őket, amíg szép barnák nem lesznek.

Tálalhatjuk spagettivel és egyszerű paradicsomszósszal is.



Húsgombócok paprikakrém-szószban

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1/4 csésze zabkorpora vagy darált zabpehely
- ✓ 1 evőkanál ketchup
- ✓ 1/4 teáskanál őrölt bors
- ✓ 1 gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1 csésze csirkehúslé (kockából készült)
- ✓ 1 1/2 csésze vékony karikára vágott hagyma
- ✓ 1/2 csésze sovány sűrített tej
- ✓ 1/4 csésze liszt
- ✓ 1 evőkanál piros paprika
- ✓ 2 evőkanál apróra vágott petrezselyem

Keverjük össze a pulykát a zabkorpával, illetve pehellyel, a ketchuppal, az őrölt borszal és a fokhagymával. Formázzunk kis gombócokat, és egy margarinnal vékonyan kikent teflonserpenyőben addig süssük őket, amíg szép barnák nem lesznek. Ekkor vegyük ki a gombócokat, tegyük a serpenyőbe a hagymát, és öntsük rá a csirkehúslevest. Hagyjuk egyszer felforni, utána lassú tűzön addig főzzük, míg a hagyma megpuhul. Egy külön edényben simára keverjük a tejet a liszttel, s miközben keverjük, lassan öntsük hozzá a hagymához. Állandó kevergetés mellett, közepes lángon addig főzzük, amíg besűrűsödik. A kész szószhoz hozzákeverjük a paprikát, és a húsgombócokra öntjük. A tetejére szórjuk rá a petrezselymet. Tálalhatjuk burgonyapürével.

PULYKASZELET

Ha szeretik a marha- vagy a sertésszeletet, akkor próbálják meg pulykából is elkészíteni. A pulykamellet úgy szeleteljük fel, hogy egy személyre kb. 12 dkg jusson. Ha a receptben borjúszelet vagy szűzérme áll, csak át kell váltani pulykára.

Természetesen a többi magas zsír- és koleszterintartalmú hozzávaló helyett is meg kell találnunk a megfelelő anyagokat. Ha a receptben tejszín vagy tejföl van előírva, helyette használjanak sovány sűrített vagy egyszerű zsírszegény tejet. Egy teljes tojást két tojásfehérjével lehet helyettesíteni. A vaj esetünkben természetesen margarint jelent, és az előírt adagnak csak a felét tesszük a készítendő ételbe.

Íme, egy példa.



Egyszerű pulykaszelet

- ✓ 0,5 kg pulykaszelet (kiklopfolva)
- ✓ 1/4 csésze liszt
- ✓ 1/2 csésze darált zabkorpora vagy darált zabpehely
- ✓ 3 tojásfehérje

Keverjük össze a lisztet a zabkorpával, illetve a zabpehellyel. A pulykaszeleteket először a tojásfehérjébe merítjük, majd a liszt-zabkorpora keverékbe nyomkodjuk úgy, hogy az mindkét oldalát jól bevonja. Serpenyőben, kevés margarinon szép barnára sütjük.

Tálalhatjuk magában vagy szószokkal, salátával is.

Burgonyapürével és almaszósszal is fenséges.

PULYKASZENDVICSEK

Az ünnepi pulyka maradéka hidegen, egy kis kenyérrel fenséges eledel. Nos, míg ez eddig csak egyszer egy évben fordulhatott elő, most mindennapos dolog lehet az életünkben.

Ha egy darabka pulykafasírt vagy sült pulykamell van otthon, már kész is a szendvics. Ehetjük teljes őrlésű (fehér) kenyérrel, de ne feledjük, hogy a barna kenyérben kevesebb a tojás és a zsiradék. Tehetünk a szendvicsre fejes salátát, paradicsomot, hagymát, egy kis mustárt vagy ketchupot, de egy leheletnyi majonézt is.

MÁRTÁSOK, SZÓSZOK A PULYKÁHOZ

Ha vacsoránk pulykagombócokból vagy hideg pulykasültből áll, ezt számos finom mártással tehetjük változatosabbá. Gondoljunk csak arra, hogy a legjobb konyhák a mártásokról nevezetesek, nem pedig arról, amit a mártás takar.

Lássunk néhány receptet, melyek kifejezetten jól illenek a pulykához.



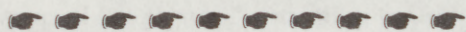
Mustármártás

- ✓ 2 evőkanál mustár
- ✓ 1/4 teáskanál currypor (lehet több is, ízlés szerint)
- ✓ 1–2 csepp nagyon csípős pirospaprikakrém
- ✓ 1/4 csésze majonéz
- ✓ 1/4 csésze joghurt

Öntsük össze és keverjük jól el a hozzávalókat, míg sima, sárga mártást nem kapunk.

Csökkenthetjük a zsírtartalmat, ha kevesebb majonézt használunk.

Hideg pulykához tálaljuk.



Hagymamártás

- ✓ 2 fej vöröshagyma, apróra vágva
- ✓ 1/2 csésze víz
- ✓ 1/4 csésze csirkehúslé
- ✓ 2 evőkanál liszt
- ✓ 1/4 csésze sűrített sovány tej
- ✓ 1/4 teáskanál cukor

A hagymát egy negyed csésze vízben puhára főzzük (kb. 10 perc). A maradék negyed csésze vízbe beletesszük a húsléveskockát és feloldjuk, majd két evőkanál liszttel simára keverjük. Lassan csorgassuk rá a forró vízben álló hagymára, és keverjük hozzá a cukrot. Adjuk hozzá a tejet. Közepes lángon addig főzzük, amíg besűrűsödik.

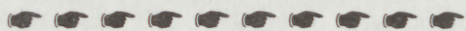


Cumberland-mártás

- ✓ 2 evőkanál reszelt tormá
- ✓ 1/2 csésze frissen kicsavart narancslé
- ✓ 1/8 csésze reszelt narancshéj
- ✓ 2 evőkanál ribizlizselé
- ✓ 1 teáskanál erős mustár
- ✓ 1/4 csésze vörösbort

Keverjük jól össze a hozzávalókat.

Hideg vagy meleg pulykához egyaránt tálalhatjuk.

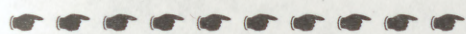


Kapormártás

- ✓ 1 csésze csirkehúslé
- ✓ 3 evőkanál liszt
- ✓ 2 1/2 evőkanál szárított kapor (lehet friss is)
- ✓ 1/2 csésze sovány sűrített tej

A hideg csirkehúsleveszt fokozatosan öntsük hozzá a lisztnek. Miután állandó kevergetés mellett egyszer felforraltuk, tartsuk kis lángon. Adjuk hozzá a kaporot és a tűzről levéve a tejet.

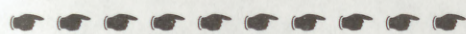
Tálalhatjuk pulykasülttel, de ez a recept kiváló húsgombócokkal is.



Béchamel-mártás

- ✓ 2 evőkanál margarin
- ✓ 3 evőkanál liszt
- ✓ 1 1/2 csésze sovány sűrített tej
- ✓ 1/2 csésze friss citromlé
- ✓ 3 tojásfehérje

Lassú tűzön keverjük össze a margarint és a lisztet, majd fokozatosan öntsük hozzá a tejet. Állandó kevergetés mellett forraljuk fel. A tűzről levéve adjuk hozzá a citromlevet. A három tojásfehérjét habbá verjük, és hozzáadjuk az előzőekhez. Ezt az egyszerű fehémártást ízesíthetjük, fűszerezhetjük ízlésünk szerint. Próbálják ki tárkonnyal is! Ez az úgynevezett Béarnaise-mártás. Vagy adjanak hozzá egy evőkanál reszelt tormát. Tetszésük szerint kísérletezzenek kedvenc fűszereikkel!



Pizzaiola szósz

- ✓ 1/2 csésze apróra vágott hagyma
- ✓ 2 nagy gerezd fokhagyma, összezúzva
- ✓ 1 evőkanál olaj
- ✓ 1/2 kg paradicsom, darabokra vágva
- ✓ 1 teáskanál bazsalikom
- ✓ 1 teáskanál szurokfű
- ✓ 4 teáskanál kapribogyó

Ez az olasz vendéglők étlapján gyakran szereplő szósz jól illik pulykaszelethez és halfiléhez egyaránt. Körítésként felszolgálhatunk vékony spagettit (fidellinit), és az ízek élvezetét toldjuk meg egy kis üveg vörösborral. Buon appetito!

A hagymát és a fokhagymát az olajon üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a paradicsomot, a bazsalikomot és a szurokfüvet. Felforraljuk, majd lassú tűzön 15 percig fedő nélkül főzzük, amíg a mártás kissé besűrűsödik. Ha kész, beleszórjuk a kapribogyót. Készíthetünk nagyobb adagot is egyszerre, és egy részét lefagyaszthatjuk.

További pulykareceptek:

Pulyka chilivel	161. oldal
Zöldséges pulyka	161. oldal
Húsgombócok fogpiszkálón	177. oldal
Galumki (Töltöttkáposzta lengyelesen)	187. oldal

16

EZT NEVEZZÜK MEGVONÁSNAK?

Az étkezés mint örömforrás igen fontos tényező az emberek többségének az életében. Számomra legalábbis elképzelhetetlen lenne még a gondolat is, hogy megfosszam magam a kulináris örömeiktől.

Nem sok ember képes évekil ellenni párolt zöldségből és rizsből álló diétán – zokszó nélkül. Az emberek többsége képtelen hozzászokni az efféle megszorításokból álló diétához. Ezért volt olyan fontos, hogy kifejlesszük az étkezés egy olyan ésszerű alternatíváját és módosítását, amely élvezhető.

Hadd meséljek el önöknek egy történetet, mely szerintem nagyon jellemző. Egy este a könyvelőm volt nálunk vacsorán. Szükségtelen mondanom, hogy az étrend e szerint a program szerint készült. A menü pulykaszelet volt spagettivel, pizaiola szósszal, borsóval és fokhagymás kenyérral.

Mindenkinek roppantul ízlett.

Mivel maradt egy kis pulyka, másnap este elhatároztam, hogy még egyszer elkészítem ugyanezt az ételt a feleségemnek és magamnak. Minthogy a pulyka nem volt elég kettőnknek, a feleségemnek készítettem egy kis borjúhúst is. A borjúhús a lehető legfinomabb volt, frissen hoztam – meglehetősen drága pénzért – Chicagóból. A feleségemnek nem mondtam meg, hogy borjút kapott pulyka helyett.

Tudják, mit mondott?

„Ez nem olyan finom, mint a tegnapi volt.”

A házunk mindig tele van a muffinok és a különböző mártások ínycsiklandozó ízével és illatával. Minden alkalommal újabb és újabb kalandot élek át, amikor egy eddig ismeretlen, finom és egyben egészséges ételt fedezek fel.

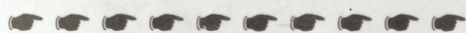
Ez a fejezet csak válogatás abból a rengeteg receptből, amelyek tojássárgája, vaj vagy nagyobb mennyiségű zsír és koleszterin hozzáadása nélkül készülnek. Gyűjteményünket folyamatosan gazdagíthatjuk könyvekből és újságokból vett receptekkel.

Egy kis időbe telik majd, míg hozzászoknak, azután azonban emlékezni fognak a kérdésemre: Ezt nevezük megvonásnak?

CSODÁLATOS TEJTURMIXOK – BÚNTUDAT NÉLKÜL

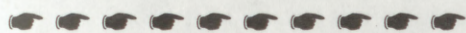
Gyerekkoromban apámnak cukrászdája volt, a tejes turmixitalok azóta a kedvenceim közé tartoznak. Sokáig reggelenként csak turmixot ittam, így ugyanis gyorsan meg tudtam reggelizni. Később koleszterin- és cukortartalmuk miatt le kellett szoknom róluk. Ma azonban ismét élvezhetem őket – akár reggel, akár a nap más szakában.

A variációs lehetőségeknek csak az önök képzelete és az éppen kapható gyümölcsök szabnak határt. Az elkészítés nagyon egyszerű: minden hozzávalót bele kell önteni a turmixgépbe, néhány pillanatra bekapcsolni, és már kész is a finom ital. Ha laktatóbb változatra vágnak, tej helyett sovány tejből készült tejport vagy joghurtot használjanak! Ha csak egy könnyebb italt kívánnak, zsírszegény tejből készítsék. Nyáron fogyaszthatják jéggel. Íme, néhány ötlet.



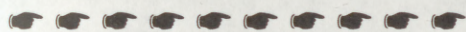
Alma-banán turmix

- ✓ 2,5 dl sovány tej
- ✓ 1 érett banán (minél érettebb, annál jobb)
- ✓ 0,5 dl almalé
- ✓ 1 nyers tojásfehérje



Eperturmix

- ✓ 2,5 dl sovány tej
- ✓ 1/2 csésze friss vagy mélyhűtött eper
- ✓ 1 nyers tojásfehérje



Ananászturmix

- ✓ 2,5 dl sovány tej
- ✓ 0,5 dl ananászlé
- ✓ 1/4 csésze ananász
- ✓ 1 nyers tojásfehérje



Friss almaturmix

- ✓ 2,5 dl sovány tej
- ✓ 1 hámozott és apró darabokra vágott alma
- ✓ 0,5 dl almalé
- ✓ 1 nyers tojásfehérje

Használják a fantáziájukat! Kedvenc gyümölcsüket összekeverhetik sovány joghurttal is! Összeturmixolhatnak több, különböző gyümölcsöt is!

Kalóriaszegény tojásflipp

- ✓ 1 liter sovány tej
- ✓ 3 tojásfehérje
- ✓ 1 evőkanál rumaroma

Turmix reggelire

- ✓ 3/4 csésze sovány tej
- ✓ 1 érett banán
- ✓ 1/2 csésze eperjoghurt
- ✓ 1/4 csésze narancslé

Vegyük végig, hogy milyen tápanyagokat találunk ebben a turmixban: a tejben és a joghurtban kalciumot, a banánban káliumot, a narancslében C-vitamint. Együnk hozzá egy vagy két muffint, és órákra jólakunk vele.

Kezdjük a napot ezzel a reggelivel!

A tejet és a banánt különböző gyümölcslevekkel és gyümölcsjoghurtokkal keverhetjük össze, ízlésünk szerint.

MEGJEGYZÉS: ügyeljünk arra, hogy lehetőség szerint sovány tejet és sovány gyümölcsjoghurtot használjunk! Miért vegyünk magunkhoz akár kis mennyiségű zsírt vagy koleszterint is, ha az ízek ugyanolyan élvezhetők nélkülük is?

EGYTÁLÉTELEK

Bár az idők változtak, az igény a gyorsan és könnyen elkészíthető ételek iránt változatlan maradt. Gyorsbüfékben állva eszünk, félkész vagy kész mélyhűtött ételeket vacsorázunk. Anyáink és nagyanyáink gyors és egyszerű egytálételeket készítettek, amelyek mégis laktatóak voltak. Mi kombinálhatjuk korunk új táplálkozási tapasztalatait a hagyományos egytálételekkel, melyeket előre elkészíthetünk, és egy kis barnakenyérrel fogyaszthatunk. Az alapvető különbség az lesz, hogy zsír- és koleszterinszegény hozzávalókat fogunk felhasználni.

Kezdetnek lássunk néhány receptet.

Bizonyára önök is fognak találni olyan recepteket a szakácskönyvükben, melyek némi változtatással átalakíthatók az egészséges táplálkozás követelményei szerint.

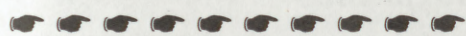


Pulyka chilivel

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1 közepes nagyságú zöldpaprika, apróra vágva
- ✓ 1 kis üveg chilibab vagy fehérbab
- ✓ 70 dkg paradicsomkonzerv (lehet sűrítmény is hígítva)
- ✓ 2 evőkanál chilipor

Kevés margarinnal addig süssük a pulykát, amíg omlós és szép barna nem lesz. Szórjuk rá a zöldpaprikát és a hagymát, majd fedő alatt, kis lángon pároljuk addig, amíg a paprika megpuhul. Ekkor hozzáadjuk a babot, a paradicsomot és a chiliport, majd 10 percnyi párolás után tálaljuk.

MEGJEGYZÉS: íme egy étel, mely kiválóan lefagyasztható.



Pulyka zöldséggel

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1 üveg (doboz) konzerv fehérbab
- ✓ 1 zöldpaprika darabokra vágva
- ✓ 1 apróra vágott hagyma
- ✓ 2 szál zeller, apróra vágva
- ✓ 2 sárgarépa, kockára vagy karikára vágva
- ✓ 1 üveg (doboz) konzerv apróbab
- ✓ 1 paradicsom, meghámozva és darabokra vágva
- ✓ 1 zacskó zöldségleves

Egy nagy serpenyőben, kevés margarinnal addig sütjük a pulykát, amíg omlós és szép barna nem lesz. Ráöntjük az összes hozzávalót. A mártáshoz szükség szerint adhatunk hozzá a konzervzöldségek levéből. Fedő alatt 10 percig pároljuk.

MEGJEGYZÉS: ez a fajta elkészítési mód a legegyszerűbb, de nem feltétlenül a legjobb. Hogy a zöldségek ízét jobban kihozzuk, először a nyers zöldségeket adjuk a pulykához. A konzervzöldségeket néhány perccel a tálalás előtt öntsük csak hozzá.

ZÖLDSÉGEK

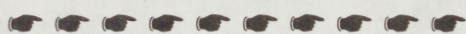
A legtöbb gyerek utálja a zöldségeket, és sok felnőtt sem kedveli őket. Ez talán abból adódik, hogy gyermekkorukban a szüleik nem engedték, hogy megegyék az édességet, amíg a főzelék el nem fogyott. Az emberek tulajdonképpen nem tudják, hogy a zöldségfélék és a főzelékek milyen finomak lehetnek.

Első tapasztalataikat a zöldségesnél szerezhetik meg. Nyáron és kora ősszel álljanak meg az országút melletti árusnál is! Az élelmiszerboltban nyugodtan vegyenek meg messzi országokból származó egzotikus zöldségkonzerveket is! Legyen ez is kaland! S közben ízlésük is fejlődik, étkezési szokásaik is megváltoznak. Korábban azt javasoltuk, hogy naponta legalább kétszer egyenek zöldségeket. Tekintsék

ezt minimális követelménynek! Jobban teszik, ha napi négy adagot céloznak meg. Hogy ez lehetetlen? Egyáltalán nem az! Számítsák ide a zöldségekből készült italokat, a krumplit, a salátákat stb., és adják ezeket össze! Vitathatatlanul rengeteg vitaminnal és ásványi anyaghoz jutnak a zöldséges ételek által. No és persze ízletes étekhez.

A burgonyát sokan szidják, pedig ha nem tesznek rá vaját, nem is hízlal. Hente akár többször is ehetnek krumplival készült ételeket. A burgonyának nagy a rost- és vitamintartalma, ízletes és sokféleképpen elkészíthető.

A következőkben néhány indító ötletet adunk. Más szakácskönyvekben is találhatunk felhasználható recepteket.



Gazpacho

- ✓ 1,5 liter paradicsomlé
- ✓ 1 közepes hagyma, *finomra vágva*
- ✓ 1 zöldpaprika, *finomra vágva*
- ✓ 1 hegyes erőspaprika (*pepperoni*), *finomra vágva*
- ✓ 1/2 csésze friss petrezselyem
- ✓ 3 nagy gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 2 nagy paradicsom *hámozva, kimagozva és áttörve (de lehet ennek megfelelő mennyiségű konzerv is)*
- ✓ 1/3 csésze friss citromlé
- ✓ 1/4 csésze vörös borecet
- ✓ 1/2 teáskanál frissen őrölt feketebors

Az étel elkészítése hihetetlenül egyszerű.

A hozzávalókat keverjük össze egy (lehetőleg nem fém) tálban, és éjszakára tegyük a hűtőszekrénybe.

Hidegen tálaljuk, friss petrezselyemmel díszítve.

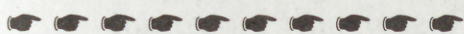
MEGJEGYZÉS: a gazpacho igen kedvelt – spanyol eredetű – étel Kaliforniában, különösen nyári melegben. Barna kenyérral fogyasszuk!



Sárgarépa és zöldpaprika keleti módra

- ✓ 1 evőkanál margarin
- ✓ 1 evőkanál olaj
- ✓ 1 evőkanál frissen reszelt gyömbér (*ha nincs más, jó a por is*)
- ✓ 1 evőkanál barna cukor
- ✓ 1 teáskanál szójaszósz (*ezt a párolás végén adjuk hozzá*)

A sárgarépát és a zöldpaprikát hosszú, vékony csíkokra vágjuk. A többi hozzávalót egy közepes serpenyőben rövid ideig pároljuk. Beleszórjuk a répát és a zöldpaprikát, összekeverjük, és lassú tűzön további 10 percig pároljuk. Tálalhatjuk grillsírkével, rizzsel.

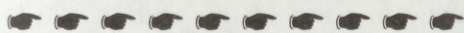


Hajában sült burgonya

Ha van mikrohullámú sütőjük, akkor egyszerű a dolguk. A jól megtisztított krumpliszemeket villával megszurkáljuk, és 12–16 percre betesszük a mikrohullámú sütőbe. Ha hagyományos sütőben vagy faszépen sütjük meg a burgonyát, akkor sütés előtt alufóliába csomagoljuk őket, hogy ne száradjanak ki. 220 fokon kb. 45 percig sütjük, illetve addig, amíg a kezünkkel elég puhának nem érezzük.

De mivel pótoljuk a vaját és a tejfölt?

Íme, néhány ötlet. Szórjuk meg fehér borssal vagy őrölt szerecsendióval, de más fűszerkeveréket is kipróbálhatunk. Tehetünk rá pizzaiola szószt vagy citromlével és borssal ízesített joghurtot. Végül próbáljuk ki önmagában a krumplit, élvezve annak saját ízét. De ha mégis hiányolják a tejfölt, akkor elkészíthetik az alábbi tejfölpótlók valamelyikét, melyeket salátaöntetek alapjául is felhasználhatnak.



Hamis tejföl I.

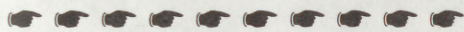
- ✓ 3/4 csésze sovány túró
- ✓ 1/4 csésze sovány joghurt
- ✓ 1/2 teáskanál citromlé
- ✓ cukorpótló, ízlés szerint

Bármelyik változatot készítjük is, a hozzávalókat öntsük bele a tumixgépbe, és keverjük simára. Csinálhatunk egyszerre annyit, hogy egész hétre elég legyen. Természetesen jégsezkrényben tároljuk.



Hamis tejföl II.

- ✓ 1 csésze sovány túró
- ✓ 1 evőkanál citromlé
- ✓ 1/4 csésze sovány tej



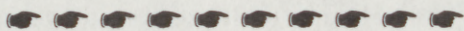
Burgonyapüré, tört burgonya

Személyenként egy krumplit meghámozzunk, és egy fedetlen edényben kb. 20 percig főzzük. Ekkor leöntjük róla a vizet, meglocsoljuk egy kis sűrített tejjel, és fedő alatt 3 percig főzzük. Ezután összetörjük a krumplit, és fokozatosan annyi tejet adunk hozzá, hogy pürészerű legyen.



Roston sült burgonya

A krumplit héjában 15 percig, illetve addig főzzük, amíg villával megszúrva elég puhának nem érezzük. A vizet leöntjük, a burgonyákat kockákra vágjuk úgy, hogy a héja rajta maradjon. Megszórjuk egy kevés reszelt szerecsendióval, fehér borssal, majd alufóliával bélelt tepsiben, 190 fokon előmelegített sütőben 15 percig sütjük, amíg szép barna, ropogós nem lesz.



Hasábburgonya

A krumplit – akár héjastól, akár meghámozva – 10 percig főzzük, majd leöntjük róla a vizet, és hagyjuk kihűlni. Hasábokra vagy olyan formára vágjuk, ahogyan a legjobban szeretjük. 190 fokon előmelegített sütőben 30 percig sütjük úgy, hogy az alufóliával kibélelt tepsiben a krumplihásábok ne érjenek egymáshoz.

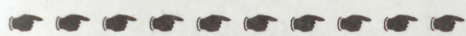
Ketchuppal tálaljuk.

SALÁTAÖNTETEK

Mivel szinte számtalan lehetőség közül választhatunk, az lenne a leghelyesebb, ha mindenki mindennap fogyasztana salátát. Függetlenül attól, hogy délben avagy vacsorához eszünk-e egy tál zöldsalátát, egy adag salátaféleség fedezheti napi zöldségigényünket.

Nem kötelező azonban mindennap fejes salátát fogyasztani, helyette bármilyen más zöldségféle vagy gyümölcs kiváló lehet.

Játszhatnak akár a színekkel: a kukorica mellé például tegyenek egy kis sárgarépát és néhány kanál vörös káposztát.



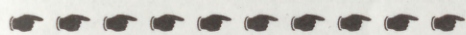
Zamatos rizspiláf

- ✓ 4 csésze víz
- ✓ 1 teáskanál őrölt koriander
- ✓ 1 evőkanál olaj
- ✓ 2 1/2 csésze rizs
- ✓ 1/2 csésze finomra vágott szárított alma
- ✓ 1/4 csésze mazsola
- ✓ 1/4 csésze almalé
- ✓ 1/4 teáskanál fahéj
- ✓ 4 apróra vágott zöldhagyma

A vizet egy lábosba öntjük, beleszórjuk a koriandert és felforraljuk. Közben egy serpenyőben felforrósítjuk az olajat, beleszórjuk a rizst és elkeverjük úgy, hogy az olaj a rizsszemeket bevonja. Ekkor ráöntjük a vizet és letakarjuk. A lefedett serpenyőt a 190 fokon előmelegített sütőbe tesszük kb. 25 percre. Ennyi idő alatt az összes víznek fel kell szívódnia. Eközben az almadarabokat és a fahéjat áztassuk az almalében. Amikor a rizs kész, leszűrjük az almát, és a rizsbe keverjük. Legvégül beleszórjuk a zöldhagymát is.

MEGJEGYZÉS: miután kipróbálták a receptet, és megtapasztalták, milyen egyszerű, eresszék szabadra fantáziájukat, és próbáljanak ki más variációkat is! Legközelebb alma helyett használjanak sárgabarrackot és ananászlevet vagy aszalt szilvát narancslével.

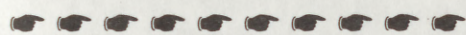
JAVASLAT: sült csirkével vagy hallal tálaljuk!



Joghurtos öntet

- ✓ 1 csésze sovány joghurt
- ✓ 1 evőkanál friss citromlé
- ✓ 1 1/2 teáskanál friss bazsalikom (vagy 1/2 teáskanál szárított)
- ✓ 1 nagy gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1 evőkanál méz

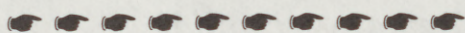
Keverjük össze a hozzávalókat, és legalább két órára tegyük a hűtőszekrénybe, hogy az ízek jól összeérjenek.



Citromos-mézes öntet

- ✓ 1/4 csésze friss citromlé
- ✓ 1/8 csésze méz
- ✓ 1/4 teáskanál dijoni (erős) mustár

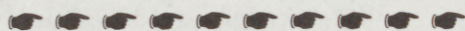
Keverjük össze a hozzávalókat, és hidegen tálaljuk. Sárgadinnyével kiváló.



Paradicsomos öntet

- ✓ 1 csésze paradicsomlé
- ✓ 1/2 csésze hámozott, darabokra vágott paradicsom
- ✓ 1 evőkanál friss citromlé
- ✓ 1 evőkanál friss petrezselyem, apróra vágva
- ✓ őrölt bors, ízlés szerint

Keverjük össze a hozzávalókat, és tegyük egy napra a jégsekrénybe, hogy az ízek jól összeérjenek. Ez az öntet valóban kalóriaszegény.



„Ezer sziget” öntet (Thousand Island)

- ✓ 1 csésze sovány majonéz
- ✓ 2 evőkanál ketchup
- ✓ 1 evőkanál csemegeuborka-lé

Keverjük össze a hozzávalókat, és tegyük a hűtőbe. Mindenféle salátához felhasználhatjuk.



Fűszeres öntet

- ✓ 1 csésze sovány joghurt
- ✓ 1 evőkanál friss citromlé
- ✓ 1 1/2 teáskanál bazsalikom
- ✓ 1 1/2 teáskanál tárkony
- ✓ 1 nagy gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1 teáskanál pirospaprika

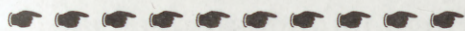
Keverjük össze a hozzávalókat, és a hűtőben tároljuk. Bármilyen salátára tehetünk belőle – adagonként két evőkanállal.

ÉDESSÉGEK – AMENNYI CSAK BELÉNK FÉR

Nem szabad azt hinni, hogy azért, mert csökkenteni kell koleszterin- és zsírfogyasztásukat, soha többé nem fogyaszthatnak más desszertet, mint gyümölcsöt. Csupán óvatosabbnak kell lenniük, mint a többi embernek, és nem árt, ha valamivel találékonyabbak is. Ha külföldön járnak, és betévednek egy élelmiszerboltba, könnyen kiválaszthatják az alacsony zsír- és koleszterintartalmú édességeket a rajtuk lévő címkék alapján. A legtöbb országban az egészségesebb étkezési szokások terjedésével párhuzamosan egyre több az egészségesebb édesség is.

(Hazánkban is kaphatók már diétás cukrászsütemények, sajnos azonban a legtöbb édesség ma is vajjal és tojással készül. – A ford. megj.)

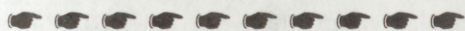
A legjobb otthon sütni. Higgyék el, nem túl nehéz! Mielőtt diétázni kezdtem volna, sohasem sütöttem. Az itt felsorolt recepteket nagyon könnyű elkészíteni, ráadásul a sütés nagyon szórakoztató dolog, olyannyira, hogy gyerekeim is mindig szívesen segítenek benne.



- ✓ 4 közepes nagyságú alma
- ✓ 4 teáskanál fahéj
- ✓ 1 evőkanál méz
- ✓ 1 evőkanál citromlé
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 1/2 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/2 csésze tejjor

Alma-zabpehely csók

Először hámozzuk le, magozzuk ki és daraboljuk fel az almákat. Szórjuk meg a fahéjjal, és gőz fölött pároljuk kb. 10 percig. Ezek után keverjük össze az összes hozzávalót. Mire ezzel végeztünk, az alma is puha lesz, és finom aromát kap a fahéjtól. Tegyük bele a turmixgépbe és pépesítsük. Azután keverjük össze minden hozzávalót, és egy-egy teáskanálnyi csöppentsünk a híg tésztából egy teflontepsire. 175 fokon előmelegített sütőben süssük 20 percig. Ekkora mennyiségből két-három tucat kis süteményt készíthetünk, attól függően, mekkorára csináljuk őket.



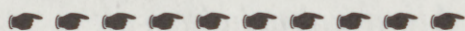
- ✓ 1/3 csésze barna cukor
- ✓ 1/3 csésze olaj
- ✓ 1/4 csésze almalésűrítmény
- ✓ 1 csésze liszt
- ✓ 2 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1 csésze kockára vágott aszalt szilva
- ✓ 1 csésze mazsola

Aszalt szilvás csíkok

Íme, egy ínycsiklandozó példa arra, hogy egy recept milyen sok tápanyagot tartalmazhat.

Keverjük össze a cukrot, az olajat és az almalésűrítményt. Külön keverjük össze a száraz hozzávalókat is, és lassan adjuk hozzá az előzőeket. Az egész keveréket öntsük ki egy kb. 20 cm-es – margarinnal és liszttel előzőleg kikent – süteményes tepsibe. 190 fokon előmelegített sütőben süssük 20 percig, illetve amíg tapintásra eléggé rugalmassá nem válik a teteje. Vágjuk fel úgy, hogy 12 csíkot kapjunk.

VÁLTOZATOK: hagyják szabadon szárnyalni képzeletüket! Aszalt szilva helyett tehetnek bele sárgabarackot vagy más szárított gyümölcsöt is. Használhatnak más gyümölcskoncentrátumokat is.



Hagyományos sütemény zabpehelyből

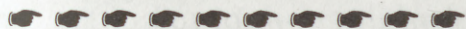
- ✓ 3/4 csésze liszt
- ✓ 1/4 teáskanál szódadikarbóna
- ✓ 2 teáskanál vaníliás cukor
- ✓ 6 dkg olaj
- ✓ 1/2 csésze kristálycukor
- ✓ 1/2 csésze barna cukor
- ✓ 3 tojásfehérje
- ✓ 1 1/2 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/4 csésze durvára vágott dió

Ez egy hagyományos sütemény koleszterin- és zsírszegény változata. A feleségem találta a receptet egy újságban, és néhány változtatással beillesztettük a programba.

Először szórjuk bele a szódadikarbónát a lisztbe. Keverjük össze a vaníliás cukrot, az olajat és a kétféle cukrot, majd a tojásfehérjéket, végül öntsük hozzá a lisztet és a szódadikarbónát, a zabpehelyet és a diót. A sütőt melegítsük fel 175 fokra, és egy süteményes tepsit kenjünk ki vékonyan margarinnal. A tésztát teáskanállal cseppentgessük rá a tepsire, és süssük 8 percig.

MEGJEGYZÉS: ebben a receptben bizony van cukor is és zsiradék is, de ne felejtsek el, hogy ebből az adagból kb. 72 darab sütemény lesz! Én amellet szavazok, hogy néha-néha mindenki megengedhet magának egy-egy ilyen kis süteményt – mégpedig mindenféle büntudat nélkül.

Mélyhűtőben sokáig eláll ez a sütemény is.

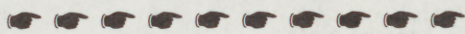


Pitetészta

- ✓ 1 csésze megszitált liszt
- ✓ 3/4 teáskanál só
- ✓ 1/3 csésze kukoricaszirup
- ✓ 2 evőkanál sovány tej

Én nagyon szeretem a pitét, de sajnos tele van zsírral. Elég, ha egy pillantást vetünk a szakácskönyvbe, ahol a pite-tésztahoz szükséges anyagokat felsorolják. Ez a recept a hagyományos pite receptje, de telített zsírok nélkül.

A lisztet és a sőt gyúrjuk össze egy tálban. Keverjük el a tejet a sziruppal, majd egyszerre öntsük a lisztbe, és alaposan keverjük el villával. Az így kapott tésztából formázzunk egy golyót, és tegyük két liszttel megszórt zsírpapír közé. Nyújtsuk ki akkorára, hogy egy kb. 20 cm-es tepsibe beleférjen. A tepsit kenjük ki margarinnal (vagy olajjal), szórjuk meg liszttel, és a tésztát illesztjük bele. Jól nyomkodjuk le villával, a széleit pedig vágjuk le egy késsel. 250 fokon előmelegített sütőben süssük 10 percig, illetve addig, amíg szép aranybarna színt nem kap.



Nem hagyományos sütemény zabpehelyből

- ✓ 2 nagyon érett banán
- ✓ 1/2 csésze barna cukor
- ✓ 3 teáskanál vaníliás cukor
- ✓ 3 tojásfehérje
- ✓ 2 csésze liszt
- ✓ 1 1/2 csésze darált zabpehely
- ✓ 1 teáskanál sütőpor
- ✓ 1/2 teáskanál szódabikarbóna
- ✓ 1/2 csésze sovány sűrített tej
- ✓ 1/2 csésze durvára vágott dió

Ezt a receptet azoknak ajánlom, akik még azt az egy-két süteményt és azt a kicsi zsírt sem akarják elfogyasztani. Ez is majdnem olyan finom, mint a bűnösebb hagyományos változata. Ezek a kis sütemények is nagyon ízletesek, amikor az ember nassolni akar.

Először törjük össze a banánokat villával vagy turmixgépben. Tegyük bele egy nagy tálba, és adjuk hozzá a cukrot, a vaníliát és a tojásfehérjéket. A lisztet keverjük el a szódabikarbónával és a sütőporral. A lisztes keveréket és a tejet váltakozva öntsük a banánokhoz, állandó keverés mellett. Végül szórjuk bele a diót. Egy süteményes tepsit vékonyan kenjünk ki margarinnal (vagy olajjal) és liszttel. Teáskanállal cseppentgessük a tésztát a tepsire, és süssük kb. 10 percre, amíg a sütemények széle meg nem barnul.

GYÜMÖLCSÖK

Bár – mint az előzőekben láthattuk – számos koleszterinszegény sütemény között válogathatunk, ne felejtünk el étrendünkbe sok friss gyümölcsöt beépíteni. A gyümölcsök rost- és vitamintartalma tetemes, konyhai feldolgozást alig igényelnek, ha mégis, akkor elkészítésük igen könnyű, s végül, de nem utolsósorban nagyon finomak.

Régebben, amikor még nem kellett vigyáznom arra, mit eszem, egyszer részt vettem egy tanfolyamon, ahol a francia konyha titkait oktatták. Mondanom sem kell, hogy azokra az ételekre ma nem is merek gondolni. Arra azonban most is jól emlékszem, hogy a szakács milyen becsben tartotta a gyümölcsöket, amikor a desszertekről volt szó. Meg is kérdeztem, hogyan lehet egy egyszerű narancsból ínycsiklandozó desszertet csinálni.

A tanár csak mosolygott. Fogott egy narancsot, meghámozta, szétszedte a gerezdeket, beledobálta egy nagy tálba, és ráöntött egy fél deci jamaikai rumot. Egyszerű ötlet, nem? És milyen jó!

Próbálkozhatnak más gyümölcsökkel és más italokkal is. Példának álljon itt néhány tanács.

Banánkarikák Grand Marnier likőrben

Almadarabok Calvadosban

Málna csokoládélikőrben

Ananász mentalikőrben

Eper Cointreau-ben

Cseresznye rummal

Őszibarack konyakkal

Már a régi szakácskönyvekben is azt ajánlják, hogy naponta legalább kétszer együnk gyümölcsöt. Itt is érvényes azonban a szabály, amelyet a zöldségfélénél említettünk. A napi két alkalom a minimum, de a kalóriaigénytől függően akár többször is lehet gyümölcsöt fogyasztani.

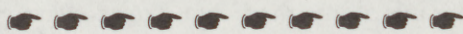
Ezt sem nehéz megoldani. Kezdjék a napot az itt ismertetett gyümölcsturmik valamelyikével! Ezzel máris elfogyasztottak mondjuk egy banánt és valami gyümölcslevet. Tízórára igyanak meg egy pohár rostos üdítőt. Ebédre egyenek egy almát vagy körtét, és a vacsora utáni desszert is legyen gyümölcs. S máris megvan a kívánatos négy alkalom!

Meglátják, szervezetük meghálálja ezt, és önök is örülni fognak, amikor ráállnak a mérlegre. Ha a zsírok és a cukrok helyett gyümölcsöket esznek, nem követhetnek el hibát.

REGGELI

Nem vitás, hogy az érfalak állapotára a legrosszabb hatással az úgynevezett nagy amerikai reggeli van. Anyáink sok éven át abban a hitben készítették szalonnás tojást, hogy ezzel jót tesznek családjuknak. De az éttermek reggeli specialitásai még ma is tele vannak tojással, szalonnával, kolbásszal és olvasztott vajjal leöntött palacsintával. Ha végignézzük egy tipikus éttermi menüt, olyan, mintha a tiltott ételek listáját olvasnánk. Még az ártalmatlannak tűnő ostyák és nápolyik is tojássárgájával készülnek.

Ha étteremben eszünk, rendelésünket zabpelyyre, mézes muffinra, gyümölcsre és gyümölcslevekre kell korlátoznunk. Otthon azonban a legkedveltebb ételek biztonságos és egészséges változata minden további nélkül elkészíthető. Csak egyszerű helyettesítés kérdése az egész! Ezekkel az ételekkel ráadásul még több lehetőség nyílik arra, hogy zabkorpát vagy zabpelyhet vigyünk be a diétánkba.



Német almás palacsinta

A gyümölcskeverékhez:

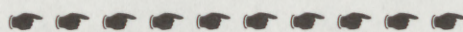
- ✓ 1 nagy zöldalma kettévágva, kimagozva és felszeletelve
- ✓ 1/4 csésze cukor
- ✓ 1/4 csésze almalé
- ✓ 1/8 teáskanál szerezsendió
- ✓ 1/2 teáskanál fahéj

A tésztához:

- ✓ 8 tojásfehérje
- ✓ 1/4 csésze liszt
- ✓ 1/2 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1 teáskanál sütőpor
- ✓ 1 evőkanál cukor
- ✓ 1 csésze sovány tej
- ✓ 1 teáskanál vaníliakivonat (vaníliás cukor)
- ✓ 1 evőkanál olaj
- ✓ 1/8 teáskanál szerezsendió

Ez különösen finom étel. Barátaik is élvezni fogják a palacsintát, ami legalább olyan jó, mint a valódi, de nincs benne zsír és koleszterin.

Egy jénai tálalás kenjünk ki margarinnal. Az almát, a cukrot, az almalevet és a fűszereket keverjük össze, és helyezzük a tálba. 220 fokon süssük 10 percre, amíg az alma félig megsül. Egy nagy tálban keverjük össze a tészta folyékony hozzávalóit, majd adjuk hozzá a szárazakat, és az egészet jól keverjük el. A tésztát öntsük rá a gyümölcsre, és süssük további 20 percre 190 fokon. Ez az adag két jó étvágyú embernek éppen elegendő. Ha több személyre készítjük, arányosan növeljük a hozzávalók mennyiségét.



Francia „bundáskenyér”

- ✓ 1 nagy, vastag szelet barna kenyér
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 0,5 dl sovány tej
- ✓ néhány csepp vanília-, narancs- vagy mandulakivonat

Aki valamennyire is törődik koleszterinszintjével, az nem is gondolhat arra, hogy bundáskenyeret egyen. Ez a recept viszont finom és tápláló is.

Keverjük össze a tojásfehérjét, a tejet és az ízesítőket egy tálban. Merítsük bele a kenyeret úgy, hogy jól megszívja magát. Egy kevés margarinnal kikent serpenyőben süssük meg.

Gyümölccsel, gyümölcssziruppal vagy – a változatosság kedvéért – porcukorral tálalhatjuk.



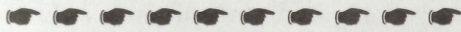
Ostya

- ✓ 4 tojásfehérje
- ✓ 2 csésze sovány tej
- ✓ 1 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1 csésze liszt
- ✓ 1 teáskanál sütőpor
- ✓ 3 evőkanál olaj

Íme, egy kiváló recept az egész család számára. Az első ostya mindig odaragad a vashoz, ezt vegye figyelembe, amikor a hozzávalókat méri.

Melegítsük fel az ostyasütőt. Keverjük össze a hozzávalókat egy kiöntőedényben, és öntsünk belőle a sütő lapjára. A sütési idő kb. 5 perc. Mindössze addig kell az ostyákat sütni, amíg a gőz el nem párolog.

Forrón tálaljuk. Az adag hat nagy ostyára elegendő.



Zabkorpa melegen

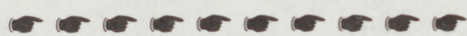
- ✓ 1 csésze víz (vagy valamilyen gyümölcslé)
- ✓ 1 csésze sovány tej
- ✓ 1 teáskanál méz (vagy barna cukor)
- ✓ 1/2 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely
- ✓ 1/4 csésze mazsola (vagy datolya, aszalt szilva, szárított sárgabarack)

Ezt az ételt sokféleképpen elkészíthetik a hozzávalók változtatásával. Próbálják ki az összes variációt, és soha nem fognak ráunni!

A vizet és a tejet forraljuk fel, és öntsük rá az előzőleg összekevert zabkorpa-méz-gyümölcs keverékre. Főzzük kis lángon kb. 10 percig.

HÚSÉTELEK REGGELIRE

Évek óta egy szelet szalonnát sem ettem. Nagyon jól elvagyok zsír és koleszterin nélkül. A szalonna természetesen ki kell maradjon az étrendből, de bármilyen meglepő, egy vékony szelet nem túl zsíros „bacon” mindössze egy-két gramm zsiradékot tartalmaz. Ha pedig mindenáron kolbászt kívánnak reggelire, a következő két receptet javasoljuk, amelyben a zsíros disznóhúst pulykamellel helyettesítettük.

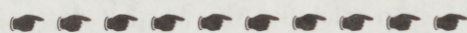


Fokhagymás kolbászkák

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 3/4 teáskanál őrölt koriander
- ✓ 1/2 teáskanál só
- ✓ 1/2 teáskanál őrölt bors
- ✓ 1 gerezd zúzott fokhagyma

Keverjük össze a hozzávalókat. Formázzunk belőle 8 kis kolbászt, és tegyük a hűtőbe. Egy kevés margarinnal (vagy olajjal) kikent serpenyőben süssük őket kb. 12 percig.

MEGJEGYZÉS: a kolbászkákat nyersen és megsütve egyaránt lefagyaszthatjuk. Fogyaszthatjuk ebédre is salátával és kenyérrel.



Fűszeres kolbászkák

- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1/4–1/4 teáskanál kömény, majoránna, bors, szurokfű, cayenne-bors
- ✓ 1/2–1/2 teáskanál bazsalikom, kakukkfű, zsálya

Ez a recept valóban nagyon hasonlít a hagyományos disznókolbászhoz. Ebből is készíthető nagyobb mennyiség, ami fagyaszttva tárolható akár készen, akár nyersen. Ízét a sok fűszertől kapja, ezek mennyisége ízlés szerint változtatható. Én sok fűszerrel szeretem.

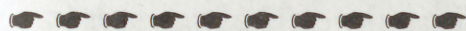
Keverjük össze a darált pulykamellet a fűszerekkel, és néhány órára helyezzük a hűtőbe. 200 fokon süssük teflonedényben, kevés margarinnal vagy olajon.

A TOJÁS

Bár vannak, akik a koleszterinszegény diéta ellenére megengednek maguknak egy-egy tojást, én szeretem teljesen elkerülni a tojássárgáját. Tojáspótló vagy csak a fehérje felhasználásával minden elkészíthető – még a tükörtojás is!

ELŐÉTELEK

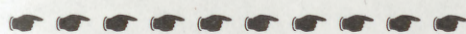
Egyszer egy orvoskongresszus fogadásán vettem részt, és rettenetesen meglepődtem azon, hogy mi mindent szolgáltak fel. Azok az orvosok és egészségügyi szakemberek, akiknek tudniuk kell, hogy mi egészséges és mi nem, zsíros ételek tucatjait ették: csirkemájat, zsíros húsgombócokat, csirkeszárnyat bőröstül és sajttalakat. Ilyen alkalmakkor mi jobban tesszük, ha csak zöldségfélét rágcsálunk, és megvárjuk, hogy mi lesz vacsorára. Ha önöknek kell fogadást adniuk, számos kiváló megoldás közül választhatnak. Következzen néhány példa.



Marinált kagyló

- ✓ 0,5 kg kagyló
- ✓ 1 citrom leve
- ✓ 2 evőkanál olaj
- ✓ 1 hagyma, vékony karikákra vágva
- ✓ 2 evőkanál kapribogyó
- ✓ 1/2 evőkanál zellercsíra
- ✓ 1 teáskanál Worcestershire szósz
- ✓ 2-3 csepp erőspaprikakrém

A kagylót egy éjszakán át pácoljuk a fenti hozzávalók keverékében, majd pirítósdarabkákkal, sós keksszel vagy abonettel tálaljuk.



Marinált gomba

A pácléhez:

- ✓ 1/4 csésze olívaolaj
- ✓ 1/4 csésze citromlé
- ✓ 1/4 csésze víz
- ✓ 1 nagy gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1/4 teáskanál őrölt bors
(fehér bors a legjobb)
- ✓ 0,5 kg friss gomba
- ✓ 1 zöldpaprika csíkokra vágva

Keverjük össze a páclé hozzávalóit, majd öntsük rá a gombára és a paprikára. Legalább három órára tegyük be a hűtőszekrénybe. Fogyasztás előtt öntsük le a páclét, és díszítsük petrezselyemmel.



Marinált zöldség

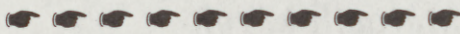
A pácléhez:

- ✓ 1 csésze olívaolaj
- ✓ 1/2 csésze fehér borecet
- ✓ 1/2 csésze víz
- ✓ 1-1 teáskanál cukor, kakukkfű, majoránna, bazsalikom, bors
- ✓ 1 nagy gerezd fokhagyma, összezúzva
- ✓ 1 babérlevél

Zöldségek:

- ✓ sárgarépa
- ✓ kelbimbó
- ✓ cukkini
- ✓ zeller
- ✓ paradicsompaprika
- ✓ kukorica
- ✓ brokkoli
- ✓ gomba

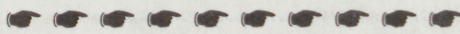
Keverjük össze a páclét, és öntsük bele a zöldségeket. Néhány órára tegyük be a hűtőszekrénybe, majd öntsük le róla a levét, és egy nagy tálban szolgáljuk fel.



Teriyaki csirke nyárson

- ✓ 0,5 kg kifiléztet, bőrtelenített, darabokra vágott csirkemell
- ✓ ananászkockák
- A pácléhez:
 - ✓ 2/3 csésze szójaszós
 - ✓ 1/4 csésze édes sherry
 - ✓ 1 evőkanál barna cukor
 - ✓ 1/2 teáskanál frissen reszelt gyömbér
 - ✓ 1 nagy gerezd fokhagyma, összezúzva
 - ✓ 1 citrom leve

Keverjük össze a páclé hozzávalóit. Tegyük bele a csirkét, majd az egészet tegyük a hűtőszekrénybe egy éjszakára. Kis hurkapálcikákra váltakozva szúrunk fel egy csirkedarabot és egy ananászkockát. Az így készített nyársakat süssük ki grillsütőben (kb. 10 perc), és melegen tálaljuk.

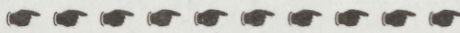


Kaliforniai „napsugár” leves

- ✓ 1 liter paradicsomlé
- ✓ 1/2 csésze darabokra vágott uborka
- ✓ 10 dkg kis kockákrák
- ✓ 1/2 csésze tofu, kockákra vágva
- ✓ 1 kis avokádó, kockákra vágva
- ✓ 1/3 csésze apróra vágott hagyma
- ✓ 2 evőkanál olívaolaj
- ✓ 2 evőkanál fehér borecet
- ✓ 1 evőkanál cukor
- ✓ 1 nagy gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1/3 teáskanál erőspaprikakrém

Ezt a levest jéghidegen szolgáljuk fel, kis üvegtálkákban, mint a bőlét, de adjunk a vendégeknek kiskanalat, hogy a zöldségdarabkákat ki tudják kanalazni a levesből. Nagy sikerre számíthatunk, különösen nyári hőségben!

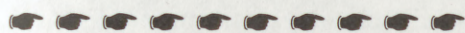
Elkészítése igazán egyszerű: csak keverjük össze a hozzávalókat egy nagy üvegtálban, és tegyük a hűtőszekrénybe egy éjszakára, hogy az ízek jól összeérjenek.



Lazacpástétom

- ✓ 0,5 kg lazac
(Használhatunk tonhalat is, melyet előbb megfőzünk. – A ford. megj.)
- ✓ 1/2 csésze sovány túró
- ✓ 2 evőkanál finomra vágott hagyma
- ✓ 1 evőkanál citromlé
- ✓ 1 teáskanál reszelt torma
- ✓ 1/2 teáskanál só
- ✓ 1/4 teáskanál fehér bors

A lazac bőrét és a szálkákat távolítsuk el. A túrot tegyük egy szűrőbe, és folyó víz alatt mossuk le róla a levét, majd öntsük ki egy papírtörülközőre, hogy megszáradjon. Ezek után az összes hozzávalót öntsük egy nagy tálba, és keverjük tökéletesen simára. Lehűtve abonettel, krékerrel, kis pirítóskockákkal vagy uborkaszeletekkel tálaljuk.



Húsgombócok fogpiszkálón

- ✓ 1 kis üveg ketchup
- ✓ 30 dkg szőlőzselé
- ✓ 1 citrom leve
- ✓ 0,5 kg darált pulykamell
- ✓ 1/4 csésze zabkorpa vagy darált zabpehely

Íme, egy példa arra, hogy egy-egy alkotóelem milyen kiválóan helyettesíthető. Az eredeti recept darált marhahúst ír, a darált pulykamell azonban sokkal alkalmasabb a kemény húsgombócokhoz. Egyszerű, de egyben ünnepi étel is.

Keverjük össze a ketchupot, a zselét és a citromlevet egy közepes méretű serpenyőben vagy jénai tálban. Addig melegítsük, amíg buborékok nem keletkeznek a felszínén. Eközben a darált pulykahúst keverjük össze a zabkorpával úgy, hogy a zabpelyhet fokozatosan öntsük hozzá, mégpedig annyit, hogy a keverék elég szilárd legyen ahhoz, hogy dió nagyságú gombócokat gyúrjunk belőle. A gombócokat dobjuk bele a forró ketchup-zselé-citromlé keverékbe, és süssük kb. 30 percig. Tálaljuk forrón, a gombócokba fogpiszkálót szúrva.

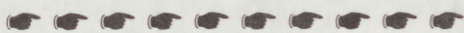
Még finomabb lesz a húsgombócunk, ha előző este készítjük el, és éjszakára a hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek jól összeérjenek. Tálalás előtt újra felmelegíthetjük. Ne ijedjenek meg az ízek e furcsa keverékétől – a vendégeiknek rendkívül fog ízleni, rögtön elkérik a receptjét.

A KELETI KONYHA

A koleszterin és a szívbetegségek közötti összefüggés tanulmányozása során igen hamar rájöttek arra, hogy a keleti népeknél – akik igen kevés állati zsiradékot és koleszterint fogyasztanak – gyakorlatilag nincs szívbetegség. Azoknál azonban, akik áttelepültek az Egyesült Államokba, s így étkezési szokásaik megváltoztak, rövidesen megjelent az érszűkület. A keleti konyha e jótékony hatása miatt sok szerző nyomatékosan ajánlja e specialitások megismerését.

Ha még soha nem próbálkoztak efféle receptek elkészítésével, először talán ijesztőnek fogják találni azokat. Ezen kívül be kell szerezniük néhány eszközt is, amely eddig hiányzott konyhájukból. És persze néhány olyan hozzávalót is, ame-

lyet eddig nem vásároltak. Vegyenek egy-két szakácskönyvet is, amely lépésről lépésre haladva megtanítja önöket néhány mesés étel elkészítésére. Ma már számos ilyen szakácskönyv található a könyvesboltokban.



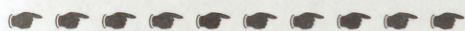
Kínai csirke zöldséggel

- ✓ 1 csésze csirkehúslé
- ✓ 0,5 kg csirkemell, kifilézve, bőr nélkül, hosszú csíkokra vágva
- ✓ 1 közepes sárgarépa csíkokra vagy karikára vágva
- ✓ 1 kis csokor brokkoli, virágaira bontva
- ✓ 1 csésze babcsíra
- ✓ 1 zöld- vagy piros paprika, csíkokra vágva
- ✓ 1 doboz kínai gombakonzerv, megszáritva
- ✓ 1 evőkanál szójaszószt
- ✓ 2 evőkanál osztrigaszósz
- ✓ 1 evőkanál száraz sherry
- ✓ 1 teáskanál vagy több piros paprika
- ✓ 1 evőkanál frissen reszelt gyömbér
- ✓ 2 nagy gerezd fokhagyma finomra zúzva

A keleti konyha egyik legelőnyösebb tulajdonsága, hogy az ember kihagyhatja a hozzávalókból azt, amit nem kedvel, és beleteheti helyette azt, amit viszont szeret. Ennél a receptnél például gyerekeink azt szeretik, ha csak sárgarépát és brokkolit kapnak a csirkéhez. A feleségem külön készít nekik egy adagot ily módon. A feleségem és én viszont úgy szeretjük, ha sokféle zöldség van benne. A szószot is tökéletesítettük – fűszeres lett, de nem túl pikáns. Hogy még tovább fejlesszük a dolgot, és csökkentjük a zsírbevitelt, olaj helyett csirkehúslét használunk a pároláshoz. A zöldségeket önök is ízlésük szerint válasszák meg. A párolóedényben forraljunk fel kb. 6 dkg csirkehúslét. Adjuk hozzá a csíkokra vágott csirkemellet, és kevergetve addig pároljuk, amíg megpuhul. Ekkor vegyük ki a csirkét, és tegyük félre. Az edénybe öntsük bele a maradék levest, és miután felforrósítottuk, adjuk hozzá a zöldségeket. Amíg a zöldség puhul, keverjük össze a szószot és a fűszereket. A csirkét és a szószot öntsük rá a zöldségekre, és állandó kevergetés mellett addig pároljuk, amíg az egész jól át nem forrósodik.

Tálaljuk sok-sok főtt rizzsel.

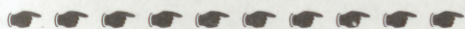
Ha egy kínai vagy más keleti étteremben ülve az étlapot nézegetjük, rengeteg olyan ételt találunk, amely csak zöldségekből áll. De ezek az ételek közel sem nevezhetők egyszerűnek és unalmasnak, mert a szósz igazi fogássá varázsolja őket. Íme, közülük egy, amelyet mi nem tudunk megenni.



Kukoricás gomba

- ✓ 1 gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1/2 teáskanál frissen reszelt gyömbér
- ✓ 1 evőkanál mogyoróolaj
- ✓ 0,5 kg kukoricakonzerv, melyről a levét előzőleg lecsöpögtettük
- ✓ 2 evőkanál osztrigaszósz
- ✓ 4 evőkanál csirkehúslé
- ✓ 1/8 teáskanál cukor
- ✓ kb. 0,5 kg gombakonzerv, melynek a levét szintén lecsurgatjuk

A felforrósított párolóedénybe öntsük bele az olajat, és forgassuk meg benne a gyömbért a fokhagymával. Szórjuk bele és forrósítsuk fel a kukoricát. Ekkor adjuk hozzá az osztrigaszószot, a csirkehúslét és a cukrot, majd jól keverjük el. Amikor a keverék elég meleg, öntsük bele a gombát, és finoman kevergessük addig, amíg az egész jól át nem forrósodik. Gondoskodjunk róla, hogy minden keleti ételhez elegendő főtt rizs legyen. Csodálkozni fognak, hogy milyen sok rizs fogy ezekhez az ételekhez. Ne feledjék: ezekből a zsír-, koleszterin- és kalóriaszegény ételekből annyit ehetnek, amennyit csak akarnak!



Tori No Samni Yaki

- ✓ 3 evőkanál szezám-mag
- ✓ 2 nagy gerezd fokhagyma összezúzva
- ✓ 1/2 szárított pirospaprika, magok nélkül
- ✓ 1 teáskanál friss gyömbér (vagy 1/4 teáskanál gyömbérpor)
- ✓ 1/4 csésze szaké (lehet száraz sherry is)
- ✓ 1/3 csésze szójaszósz
- ✓ 1/4 csésze méz
- ✓ 2 kifilézett, bőrtelenített csirkemell
- ✓ 1 nagy zöldpaprika, csíkokra vágva
- ✓ 1 evőkanál olaj (a mogyoróolaj a legjobb)
- ✓ 6 vékony citromszelet, magok nélkül
- ✓ 2 csésze forró főtt rizs

Íme, egy japán csirkerecept, háromféle fűszerrel. Főzve – nem sítve.

Egy kis serpenyőben pirítsuk meg a szezám-magokat (kb. 5 perc), majd keverjük össze a gyömbérrel, a pirospaprikával és a fokhagymával. Adjuk hozzá a szójaszószot és a mézet. Az így készített keverékkel fedjük be a csirkemelleket, és egy üvegtálban így pácoljuk őket legalább 4 óra hosszat. Előző este is elkészíthetjük, ha éjszakára a hűtőszekrénybe tesszük. Ha ez kész, az egész tálat tegyük be 15 percre a 160 fokos sütőbe, majd fordítsuk meg a melleket, és pároljuk további 10 percig. Addig hagyjuk benn a sütőben, amíg a csirke finom ropogós nem lesz. Közben puhára pároljuk a zöldpaprikacsíkokat, és a citromszeletekkel váltakozva kidíszítünk vele egy tálat, majd a közepére helyezük a csirkét. Rengeteg főtt rizzsel tálaljuk.

AZ OLASZ KONYHA

Ugyanazok a tudósok, akik a keleti konyhát tanulmányozták, azt is megfigyelték, hogy a mediterrán égöv alatt élő embereknél – például a délolaszoknál – szintén ritkábban fordul elő a szívbetegség. A délolasz ételek kevés állati zsiradékot és sok szénhidrátot tartalmaznak. Az itt élő emberek rengeteg olívaolajat használnak, melyben sok a telítetlen zsírsav, erről pedig jól tudjuk, hogy csökkenti a vér koleszterinszintjét, és fenntartja a jótékony hatású HDL-szintet. Vigyázat, nem az észak-olasz konyháról beszélünk! Ez ugyanis rengeteg zsírt tartalmaz. Az olasz szakácskönyvekben bőven akad tészta- és salátarecept. A szósok frissek és ízletesek. A könyvesboltokban számtalan olyan olasz szakácskönyvet vásárolhatunk, amely pontos, követhető utasításokat ad az ételek elkészítéséhez. Ahol a recept disznóhúst ír elő, pulykamellel helyettesítsük! Ugyanolyan ízletes lesz az étel, mint disznóhúsból elkészítve.

Ha van kedvük és idejük, természetesen sajátkezűleg, frissen is elkészíthetik ezeket a sok hozzávalót igénylő ételeket. Ha azonban gyorsan akarnak meleg ételt tenni az asztalra, nyugodtan használjanak mélyhűtött vagy konzerv alapanyagokat. A változatosság gomba, kapribogyó, olajbogyó felhasználásával tovább növelhető.

A tészta az olasz konyha alapja. Szereljék fel éléskamrájukat mindenféle alakú és méretű tésztával! Bizonyára felfedezték már, hogy a vékony spagetti íze egészen más, mint a vastagabb makarónié és így tovább. Próbálják végig őket! Vegyék elő a legnagyobb edényt, melyet konyhájukban találnak, félig töltsék meg vízzel, és forralják fel. A forrásban levő vízbe dobják bele a tésztát, és főzzék 7–8 percig.

Készítsenek egy nagy tál salátát valamilyen finom olaszos öntettel, vágjanak egy szelet kenyeret, és 20–30 percen belül már asztalhoz is ülhetnek. Egy pohár Chi-anti sem fog megártani!

Hogy le tudják győzni pizza utáni sóvárgásukat – amely természetesen épp akkor a legerősebb, amikor elhatározzák, hogy csökkenteni fogják étrendjükben a zsírt és a koleszterint –, ajánlok egy igazán finom változatot. Menjenek el a szupermarketba, és vegyék meg a következő hozzávalókat:

Mélyhűtött pizzatészta
Alap pizzaszósz
Zöldpaprika
Hagyma
Friss gomba
Paradicsom
Olajbogyó

Melegítsék elő a sütőt 190 fokon. A pizzaszószot öntsék rá a tésztára, és szórják meg a szeletekre vágott paprikával, hagymával, gombával, paradicsommal és olajbogyóval. Süssék 10 percig.

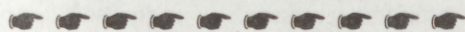
De hol marad a sajt? – kérdezhetik önök. A pizza akkor is finom, ha nem teszünk rá sajtot, de ha mégis megkívánnák, válasszanak egyet a viszonylag sovány sajtok közül! (Ilyen például az óvári – a ford. megj.) Bár ezek a sajtok is kb. 17 gramm zsírt tartalmaznak 10 dekánként, viszont már 2,5 dkg elég ahhoz, hogy feldobja a pizzát.

A pizzatészta egyébként tojás és állati zsiradék nélkül készül, így nyugodtan fogyasztható. Ha a sóbevitelt is csökkenteni akarják, akkor a pizzaszószot sajátkezűleg készítsék el, és ne használják a boltban kaphatót. Keverjenek össze egy kis sószegény paradicsomlevet egy negyed teáskanál olaszos fűszerkeverékkel, szurokfűvel és fokhagymával. A végén egy teáskanál olívaolajat is tehetnek bele – ízlés szerint.

ISMÉT NÉHÁNY SZÓ A MARHAHÚSRÓL...

Szeretném tisztázni: soha nem állítottam, hogy teljesen ki kell hagyni az étrendből a marhahúst, illetve az egyéb vörös húsokat. Ámbár az is igaz, hogy receptjeim csirkét, pulykát vagy halat írnak elő. Ezek a húsféleségek ugyanis sokkal kevesebb zsírt tartalmaznak, mint bármi más. Egyszer-egyszer persze előfordulhat, hogy megkívánunk egy szelet marhahúst, hogy szeretnénk az ízét élvezni.

Ha marhahúst szeretnének enni, két szabályt kell követniük. Először is ne feledjék, hogy egy adag súlya nyersen 10–12 dkg legyen! Másodszor: válasszanak olyan húst, amely egyáltalán nem zsíros! Ilyen rész – legalábbis szerintem – az alsó bélszín. Nos, következzen a kedvenc marhahús-receptem! Ez még egy királynak is ízlene.



Bélszín en Brochette

- ✓ 0,5 kg bélszín
- ✓ 1/2 csésze vörösbor
- ✓ 1/4 csésze olaj
- ✓ 1 teáskanál Worcestershire szósz
- ✓ 1 teáskanál cukor
- ✓ 1 evőkanál ecet
- ✓ 2 evőkanál ketchup
- ✓ 1 gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1/2–1/2 teáskanál majoránna és rozmaring
- ✓ 2 zöldpaprika
- ✓ 2 fej hagyma
- ✓ 2 szem paradicsom

Keverjük össze a páchoz valókat, és tegyük egy nylonzacskóba. A húst és a zöldségeket vágjuk akkora kockákra, hogy nyársra tudjuk húzni őket, és pácoljuk a nylonzacskóban 2–3 óra hosszat. Ekkor a húst és a zöldségeket szűrjük fel nyársakra, és süssük rostton addig, amíg a hús elég puha nem lesz. Rizzsel vagy rizspiláffel tálaljuk. Amellett, hogy gyönyörűen fest a tányéron, rendkívül finom eledel is!

Ez az adag négy jó étvágyú embernek elegendő. Senki nem panaszkodik utána, hogy éhes maradt. Ez a recept arra is példa, hogy nem fontos, hogy a hús domináljon egy ételben.

Számos étel készíthető e recepthez hasonlóan sovány marhahúsból, amely önöknek is és családjuknak is feltehetően ízleni fog. A levesek, a gulyások, a serpenyős húsok és az egyéb ételek sem igényelnek azonban több húst, mint adagonként 10–12 dkg-ot. Ne feledkezzenek meg arról, hogy a húst először mindig süssék át, a kisült zsírt pedig öntsék ki a serpenyőből, mielőtt beletennék a többi hozzávalót! Higgyék el, a kiöntött zsír nem fog hiányozni!

ÉTELEK A TENGER GYÜMÖLCSEIBŐL

Több érv szól amellett, hogy diétánk megtervezésekor az étrendünkbe vegyük be a tenger úgynevezett gyümölcseit is. Először is a hal és a kagyló tartalmazza a legkevesebb zsiradékot az összes húsféle közül. Másodszor: az a zsiradékfajta, amely bennük található, kifejezetten hasznos azok számára, akik a koleszterinszintjüket csökkenteni kívánják. A lazac például rengeteg alfa-három-zsírsvavat tartalmaz, amelyről kimutatták, hogy csökkenti a vér zsírszintjét. Harmadszor, de nem utolsósorban: a halak és azok elkészítési módja olyan variációs lehetőséget nyújt diétánk változatossá tételében, amely szinte kimeríthetetlen. Ne csak a kedvenceiket ismételgessék, hanem kísérletezzenek ki új és izgalmas recepteket!

Hosszas próbálgatások után magam az alábbi recepteket kedveltem meg. Persze az sem árt, ha van egy jó szakácskönyvük is, amely útbaigazítja önöket a hal kiválasztásának és elkészítésének módja felől. A szakácskönyvben találtak mellett próbálják ki azért az én receptjeimet is!

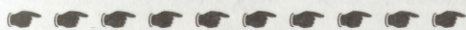
Mielőtt a receptek ismertetéséhez fognánk, szeretném megemlíteni, hogy igen fontos, hogy friss halból készítsük az ételt. A fagyasztott hal ugyanis nem adja ugyanazt az élményt. Keressenek egy halast, akiben megbíznak, és faggassák ki arról, hogy melyik hal mire való. A halnak frissnek kell lenni, nem szabad, hogy „hal-szagú” legyen. Ha egész halat vesznek, ügyeljenek arra, hogy a szeme ne legyen besüllyedve, és az uszonyai ne legyenek összezsugorodva. Ha szeleteket vásárolnak, nézzék meg, hogy nincs-e kiszáradva.



Hal Fiesta

- ✓ 1 közepes fej hagyma, vékonyan felszeletelve
- ✓ 1 csésze víz
- ✓ 2 teáskanál chilipor
- ✓ 1 teáskanál őrölt kömény
- ✓ 1 teáskanál szurokfű
- ✓ 1 nagy babérlevél
- ✓ 1 nagy gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 6 szem olajbogyó, felszeletelve
- ✓ 0,5 kg tőkehal (vagy más halféle)

Kerülhetünk olyan helyzetbe, hogy mélyhűtött halra fanyalodunk. Ilyen „sürgősségi” esetekben nem árt, ha van belőle a mélyhűtőben. A mélyhűtött halak közül a tőkehal a legízletesebb. Félkilós darabokra vágva, nylonzacskóban tároljuk. A halon kívül az összes hozzávalót helyezük egy serpenyőbe, és forraljuk fel. Ekkorra már a hal is felenged annyira, hogy fel tudjuk vágni 5 cm-es darabokra. A haldarabokat adjuk hozzá a szószhoz, újra forraljuk fel, majd pároljuk 20 percig, amíg a hal meg nem puhul. Tálalhatjuk galuskával.

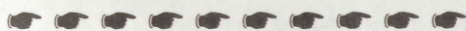


Pescatori (Kagyló olaszosan)

- ✓ 1 közepes hagyma
- ✓ 1 evőkanál olívaolaj
- ✓ 1 nagy gerezd zúzott fokhagyma
- ✓ 1/4 teáskanál szurokfű, piros paprika és kakukkfű
- ✓ 2 közepes paradicsom, darabokra vágva
- ✓ 1 nagy zöldpaprika, darabokra vágva
- ✓ 25 dkg nyers óriáskagyló
- ✓ 25 dkg nyers fésűkagyló

A kagyló kivételével helyezünk minden hozzávalót egy serpenyőbe, és közepes lángon pároljuk 4-5 percig, amíg a hagyma és a zöldpaprika megpuhul, és az egész szósszerű lesz. Ekkor adjuk hozzá a kagylókat, és pároljuk kb. 5 percig. (Ennél tovább ne, mert a kagyló túlfő.)

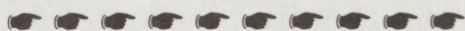
Tálaljuk olasz tésztával.



Pergamenben sült hal

- ✓ 0,5 kg halfilé
- ✓ 1 csésze csíkokra vágott sárgarépa
- ✓ 1 kis hagyma
- ✓ 2 teáskanál kapor és kakukkfű
- ✓ frissen őrölt bors

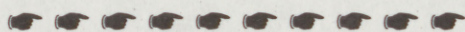
A pergamenből vágjunk ki 4 db 35-40 cm átmérőjű kört. A halat osszuk el egyenlő arányban a 4 papíron, és fedjük be a zöldséggel. Ízlés szerint fűszerezzük kapporral, kakukkfűvel és borssal. Hajtogassuk rá a papírt, a széleket pedig hajtsuk vissza, hogy jól zárjanak. Helyezzük egy tepsire, és előmelegített sütőben 180 fokon süssük kb. 12 percig. Tálalhatjuk főtt krumplival vagy kenyérral.



Mexikói halkülönlegesség

- ✓ 1 evőkanál olívaolaj
- ✓ 1 citrom frissen kinyomott leve
- ✓ 0,5 kg halfilé
- ✓ frissen őrölt bors
- ✓ apróra vágott petrezselyem
- ✓ apróra vágott fekete olajbogyó
- ✓ paradicsom, darabokra vágva

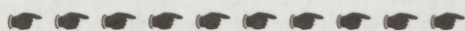
Melegítsük elő a sütőt 230 fokra. Keverjük össze az olajat a citromlével, és öntjük a halszeletekre. Ízlés szerint borsozzuk meg. Fedő nélkül süssük kb. 15 percig, anélkül, hogy megfordítanánk. Közben vágjuk össze a petrezselymet, az olajbogyót és a paradicsomot, keverjük össze, és szórjuk a sütőből kivett hal tejéjére. Tálalhatjuk babbal, rizzsel és meleg tortillával.



Polinéziai kagyló

- ✓ 1/2 csésze kockára vágott paprika
- ✓ 1 evőkanál apróra vágott zöldhagyma
- ✓ 1/4 csésze szeletekre vágott vízigesztenye
- ✓ 1/4 csésze ananászkočka
- ✓ 1 teáskanál Worcestershire szósz
- ✓ 1 teáskanál borecet
- ✓ 1/4 csésze ananászlé
- ✓ 1 citrom frissen kicsavart leve
- ✓ 0,5 kg kagyló

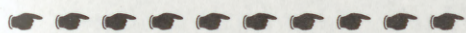
A kagyló kivételével az összes hozzávalót keverjük össze egy tűzálló tálban, és pároljuk, amíg a zöldség meg nem puhul. Ha sűrűbben szeretik, adjanak hozzá egy kis kukoricalisztet. Keverjük bele a kagylót, fedjük le, és helyezzük az előmelegített sütőbe. 180 fokon süssük 5 percig. (Ennél tovább ne, mert túlfő!) Tálalhatjuk rizzsel vagy keleti zöldséggel.



Lazac fasírt

- ✓ 0,5 kg konzerolazac
- ✓ 1/2 csésze apróra vágott zeller
- ✓ 1/4 csésze apróra vágott hagyma
- ✓ 1/4 csésze apróra vágott friss gomba
- ✓ 1/4 csésze sovány sűrített tej
- ✓ 2 tojásfehérje
- ✓ 1 1/2 evőkanál kapor (ha lehet, friss)
- ✓ 1 csésze zsemlemorzsa vagy zabpehely

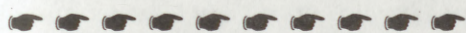
A hozzávalókat keverjük jól el egy tálban. Egy őzgerincformát kenjünk ki margarinnal, szórjuk meg liszttel, és öntsük bele a masszát. Süssük 200 fokon kb. 45 percig. Szeletekre vágva, burgonyával vagy zöldséggel tálaljuk.



Teriyaki lazac

- ✓ 1/4 csésze szójaszószt
- ✓ 2 evőkanál barnacukor
- ✓ 2 evőkanál őrölt gyömbér
- ✓ 0,5 kg lazacfilé

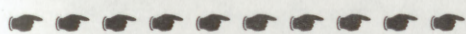
A szójaszószt, a gyömbért és a cukrot keverjük össze egy nylonzacskóban, és ebben pácoljuk a lazacot legalább 30 percig, de inkább egy egész órán át. Majd grillsütőben vagy faszénen süssük meg a lazacszeleteket.



Lazacérmék

- ✓ 0,5 kg konzerolazac
- ✓ 4 tojásfehérje
- ✓ 2/3 csésze zabpehely
- ✓ 1 közepes fej hagyma (finomra vágva)
- ✓ 1 evőkanál finomra vágott petrezselyem
- ✓ 1 evőkanál frissen kicsavart citromlé

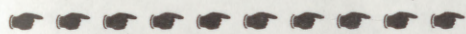
Keverjük össze az összes hozzávalót, és formáljunk az így kapott masszából nyolc kis lepényt (a hamburgerhez hasonlóakat). Egy teflonserpenyőben egy kis margarinon süssük őket ropogósrá. Burgonyapürével, konzervkukoricával és ketchuppal kiváló!



Lepényhal marengo

- ✓ 2 csésze paradicsom, darabokra vágva
- ✓ 1/2 csésze narancs, felszeletelve
- ✓ 1/4 csésze gomba, zeller, zöldpaprika
- ✓ 1/4 teáskanál kakukkfű és fehér bors
- ✓ 2 evőkanál hagyma, apróra vágva
- ✓ 0,5 kg lepényhal

A halat kivéve az összes hozzávalót keverjük össze egy közepes méretű serpenyőben, és főzzük addig, amíg forni nem kezd. A halat helyezzük egy jénai tálba, és öntsük le a szósszal. Süssük 15 percig 200 fokon.



Tonhal- vagy lazacszendvics

- ✓ 1 konzerv lazac vagy tonhal
- ✓ 1/4 csésze finomra vágott alma
- ✓ 6 szem zöld olajbogyó, szeletelve
- ✓ 1 zöldpaprika, apró darabokra vágva
- ✓ 1/4 teáskanál kaporpor (vagy 1 teáskanál friss kapor)
- ✓ 1/4 csésze apróra vágott zeller
- ✓ 3 csepp erőspaprikakrém
- ✓ 1/2 citrom frissen kicsavart leve
- ✓ egy kis majonéz, csak épp annyi, hogy az egészet összetartsa

Még azok is szeretik ezt a szendvicset, akik ki nem állhatják a halat. Hogy ne kelljen a halat megtisztítani és a bőrét lenyúzni, jobb, ha eleve konzervhalat használunk. Keverjük össze a hozzávalókat, és jól hűtsük le. Tálaljuk világosra pirított, vékony kenyérszeleteken. Először lehet, hogy furcsának véli az almát és a halat együtt, de próbálja ki! Még az én halgyűlölő feleségem is szívesen fogyasztja vacsorára, ha nem főzünk meleg ételt!



Hal és kagyló nyárson

- ✓ 2 citrom leve
- ✓ 1/4 csésze fehérbor
- ✓ 3 nagy gerezd fokhagyma, összezúzva
- ✓ 3 evőkanál finomra vágott petrezselyem
- ✓ 1 evőkanál olaj
- ✓ 2 teáskanál szurokfű
- ✓ 1/2 teáskanál fehér bors
- ✓ 0,5 kg kagyló vagy hal, vagy mindkettő

A hal és a kagyló kivételével keverjük össze a hozzávalókat. Az így kapott páclében pácoljuk a halat és a kagylót legalább 1 óra hosszat. Majd zöldpaprikával, gombával vagy tetszés szerint más zöldséggel váltakozva szűrjük fel a haldarabokat és a kagylókat a nyársakra, és grillsütőben vagy faszénen süssük 10 percig.

A maradék páclével időnként locsoljuk meg a nyársakat, hogy a hús ki ne száradjon!

KEDVENC HÁZI RECEPTEK

Fontos hangsúlyoznunk, hogy életüknek – amennyire csak lehet – ugyanúgy kell folytatódnia, mint a diéta megkezdése előtt. Mindenképpen próbáljanak meg továbbra is a korábbiakhoz hasonlóan étkezni. Az ugyanis gyakorlatilag elképzelhetetlen, hogy egy életen át olyan ételeket együnk, amelyek ízlésunktől és szokásainktól idegenek.

Bizonyára vannak olyan emberek, akik képesek főtt húson és zöldségen tetgetni az életüket, de a legtöbb embernek mégis megvannak a kedvenc otthoni ízeket idéző receptjei. Nem kell lemondani ezekről az ételekről, csak próbálják meg úgy elkészíteni azokat, hogy amennyire lehetséges, csökkentsék bennük a zsír és a koleszterin mennyiségét. A teljes tojás helyett használjanak tojásfehérjét! Ne zsírral, hanem csirkehúslével pároljanak és dinszteljenek. Disznó- vagy marhahús helyett ajánljuk a pulykát! Vaj helyett süssenek egy pici margarínon! Tejszín helyett sűrített tejet, tejföl helyett joghurtot ajánlunk.

Minden családnak megvannak a házi receptjei, amelyek generációról generációra továbbadódnak, és nem szeretnénk elfelejteni őket. Nálunk ilyen a galumki, amelyet a mamám készített, amikor kisgyerek voltam. Az eredeti receptben tojás és marhahús szerepel, de néhány egyszerű helyettesítéssel tökéletesen zsír- és koleszterinszegény, ámde finom és laktató étel lett belőle. Ezek az átalakítások minden receptnél hasonló módon elvégezhetőek!

Nos, hát lássuk a Mamám receptjét!



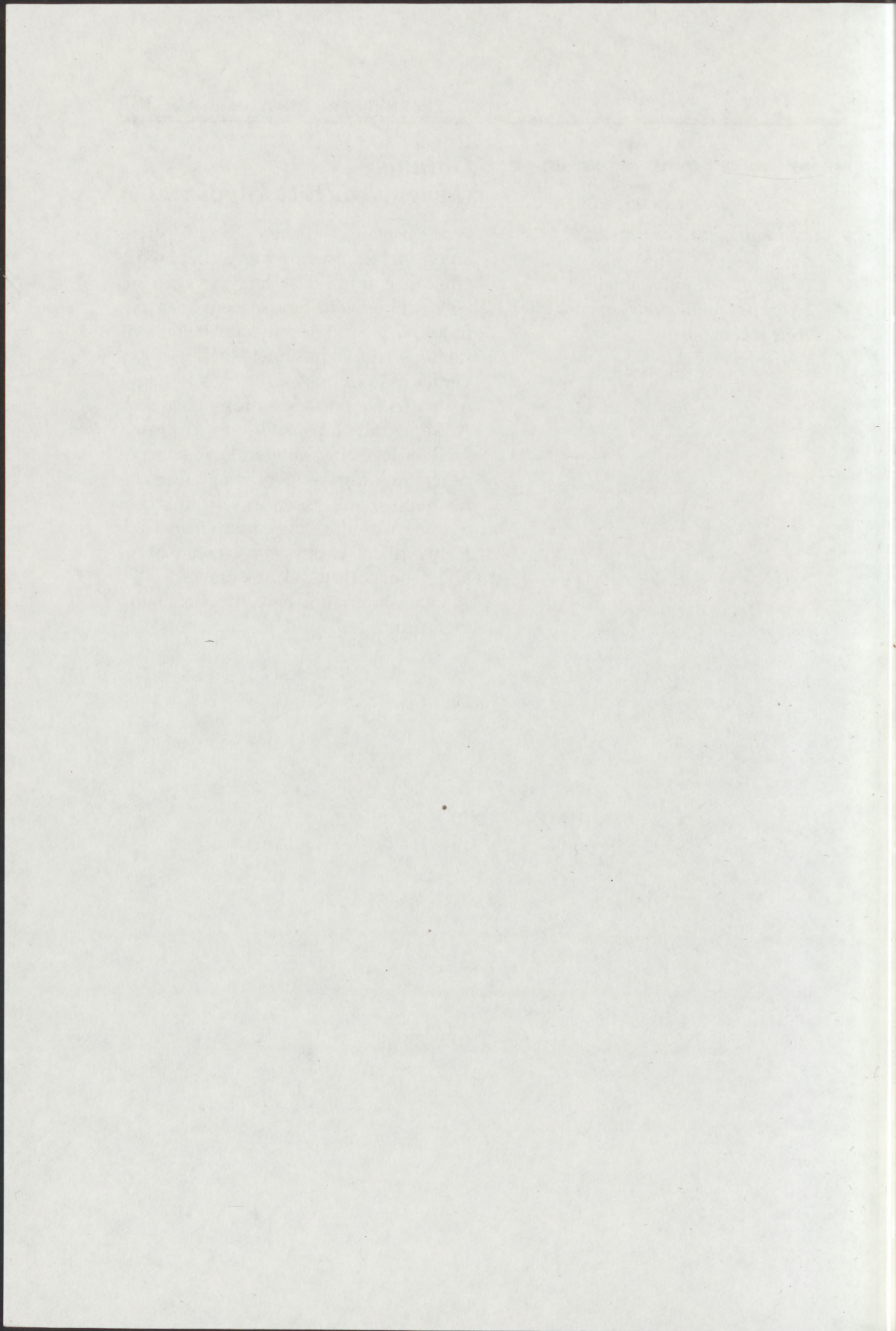
Galumki (Lengyel töltött káposzta)

- ✓ 1 fej káposzta, torzsa nélkül
- ✓ rizs
- ✓ 75 dkg darált pulykamell
- ✓ 2 közepes fej hagyma, apróra vágva
- ✓ őrölt fekete bors
- ✓ 2 tojásfehérje

A káposztafejet főzzük kb. 10 percig annyi vízben, amennyi épp ellepi. Főzünk meg annyi rizst, hogy a végén két csészével legyen. Egy serpenyőben pároljuk meg a darált pulykamellet annyira, hogy rózsaszín színét elveszítse. Keverjük össze a húst, a főtt rizst, a hagymát, a fekete borsot és a tojásfehérjéket. A káposztát hűtsük le, és óvatosan szedjük leveleire. Minden levél közepére tegyünk a masszából, majd a leveleket hajtogassuk össze, és szúrjunk bele egy fogpiszkálót, hogy ne nyíljanak ki. Helyezzük őket egy lábosba, és 320 fokon, fedő alatt süssük egy órán át.

A tálaláshoz tejföl helyett használjunk joghurtot!





A KÖNYVBEN HASZNÁLT IDEGEN SZAVAK ÉS KIFEJEZÉSEK JEGYZÉKE

- American Cancer Society** – amerikai orvostudományi társaság a rák gyógyításáért
American Heart Association – amerikai orvostudományi társaság a szívbetegségek gyógyításáért
American Journal of Cardiology – amerikai kardiológiai szaklap
American Medical Association – Amerikai Orvostudományi Szövetség
Food and Drug Administration (FDA) – Amerikai Élelmiszer és Gyógyszerellenőrző Hivatal
JAMA – l. Journal of American Medical Association
Journal of American Medical Association – amerikai orvosi hetilap
National Institute of Health – az USA kormánya által létrehozott szervezet a lakosság egészségügyi problémáinak javítására
New England Journal of Medicine - amerikai orvosi hetilap
NIH – l. National Institute of Health



- ✓ Az egészséges táplálkozást elősegítő csökkentett zsírtartalmú tejek már kaphatók az ételmisszerüzletekben
- ✓ A 1,5% zsírtartalmú tej mellett a 2,2% zsírtartalmú tejet is ajánljuk mindazoknak, akik fogyókúráznak vagy egyszerűen csak szeretik az egészséges, üdítő tejet



- ✓ A TÚRÓ RUDIT a gyerekek szeretik a legjobban
- ✓ Az édességeket kedvelő felnőtteknek is ajánljuk
- ✓ A túróból készített csemegét fehérjetartalma teszi értékesé



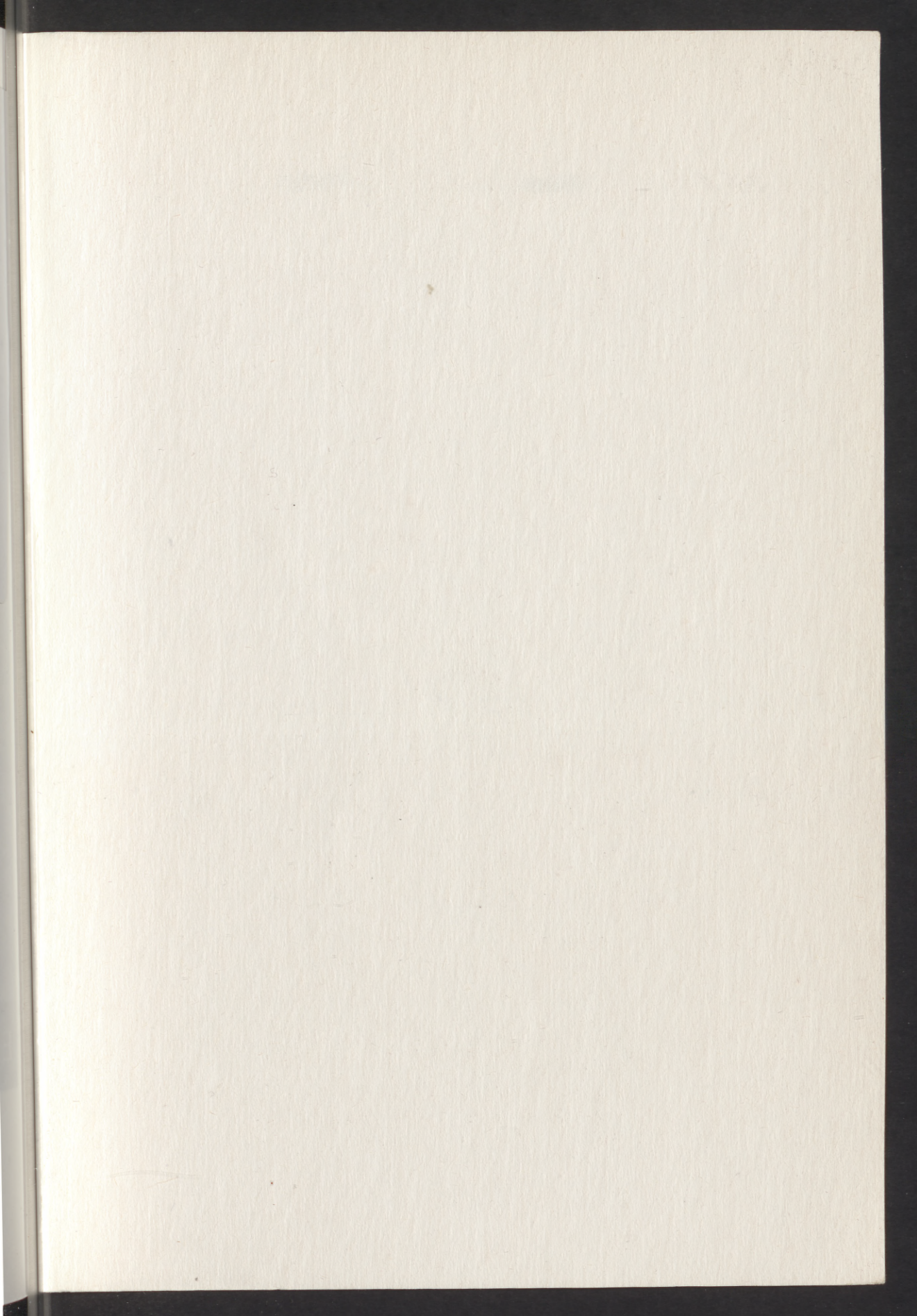
- ✓ Könnyű, kellemes ízű a magyaros, zelleres és natúr vajkrém
- ✓ Változatosabbá teszi a vacsoraasztalt a belőle készült fogásokkal
- ✓ Zsírtartalma kevesebb a hagyományos vajnál
- ✓ Krémszerűen kenhető



Engedjen a csábításnak...

6353-2

A kiadásért felelős a LÁNG Kiadó igazgatója
Szedte a Sorger Kolon Ltd., Budapest
Nyomta a KNER Nyomda, Gyomaendrőd
A nyomdai megrendelés törzsszáma: 323/90
Felelős vezető: Balog Miklós vezérigazgató



A 8 HETES KOLESZTERINKÚRA

biztonságos, hatékony és forradalmian új lehetőség a vér koleszterinszintjének csökkentésére.

Megtanulhatjuk általa, hogy

- *hogyan csökkenthetik a felére a szívinfarktus valószínűségét,*
- *hogyan mérsékelhető a szervezetben termelődő koleszterin mennyisége,*
- *hogyan szabadulhat meg a szervezetük több koleszterintől, mint eddig,*
- *hogyan növelhető a HDL-koleszterin – a jó koleszterin – vérszintje,*
- *milyen tápanyagokat és vitaminokat kell fogyasztaniuk ahhoz, hogy koleszterinszintjük csökkenjen,*
- *hogyan változtassák meg étkezési szokásaikat, hogy lényegesen kevesebb zsír és koleszterin fogyasztása mellett se éhezzenek,*
- *hogyan kell több tucatnyi ételt egészségesebben elkészíteniük,*
- *hogyan kell a kalóriák állandó számolgatása nélkül fogyókúrázniuk,*
- *és végül: hogyan növelhetik az esélyeiket egy hosszú és egészséges életre.*

ROBERT H.
KOWALSKI

Acres

VALLEY

VIEW