1. Tudd, hogy mit eszel!

Azért, hogy a fogyasztók megalapozott döntéseket hozhassanak az élelmiszerek vásárlásakor, az Európai Unió szabályozta azok címkézési előírásait. Vannak olyan szabályok, melyek minden egyes élelmiszerre érvényesek, és vannak olyanok – például a húsárukra, romlandó élelmiszerekre vonatkozó szabályok –, melyek ettől eltérőek. Ezen felül a gyártó is természetesen minden olyan információval elláthatja a címkét, mely pontos és nem félrevezető.

Nézzük, mit kell minden esetben tartalmaznia a címkének?

1. Mennyiség: a termék nettó mennyisége, folyadék esetén űrtartalomban, más esetben tömegben megadva.

2. Termék megnevezése.

3. Összetevők listája: valamennyi összetevő, tömeg szerinti csökkenő sorrendben (kivéve a gyümölcs- és zöldségkeverékek esetén), és azt is fel kell tüntetni, hogy ha valamely összetevő az arra érzékeny egyének szervezetében allergiás reakciót válthat ki.

4. Eltarthatóság: arról tájékoztatnak a „fogyasztható” és a „minőségét megőrzi” jelzéssel ellátott dátumok, hogy meddig marad friss és fogyasztható biztonságosan egy adott termék.

5. Gyártó, importőr: név, cím és elérhetőség, azért, hogy a fogyasztó tudja, kihez fordulhat reklamáció esetén, vagy ha egyéb információkra van szüksége a termékkel kapcsolatban.

6. Származás: egyes termékek esetén – hús, gyümölcs, zöldség – kötelező a feltüntetése a származási országnak vagy térségnek. Szintén kötelező akkor, ha a márkanév vagy címke egyes elemei félrevezetők lehetnek a fogyasztók számára.

Mik azok az E-számok?

Gyakorta találkozni élelmiszerek kapcsán az úgynevezett E-számokkal. Az E-szám azt jelenti, hogy az adott élelmiszer-adalék a biztonsági vizsgálatoknak megfelelt és jóváhagyták az Európai Unió minden egyes országában történő használatát.

2. Kerüld az egyoldalú táplálkozást, étkezz változatosan!

Rohanás, stressz, kapkodó életmód, és a változatos étrend teljes hiánya: mindez mai életmódunkat egyértelműen jellemzi. Az emberek emiatt hajlamosak arra, hogy a táplálkozás során az élelmiszerek minőségét, azok összetevőit teljesen figyelmen kívül hagyják, mikor kiválasztják azokat.

Miért is fontos, hogy kerüljük az egyoldalú táplálkozást? Hogy válaszoljunk erre a kérdésre, tudnunk kell, hogy az élelmiszerek nem pusztán egy összetevőből állnak, hanem szervezetünk három alapvető tápanyagból választja ki a számára megfelelő energiaforrásokat. A három tápanyag a következő: szénhidrátok, fehérjék és zsírok. Nem mindegy azonban, hogy ezeket milyen arányban visszük be a szervezetünkbe.

Ha ugyanis egyoldalúan táplálkozunk, akkor fenn áll annak a veszélye, hogy az írt három energiaforrás valamelyikéből nem viszünk be megfelelő mennyiségűt. Előfordulhat például, hogy az adott étel csak zsírokat és szénhidrátokat tartalmaz, fehérjét viszont csak csekély mennyiségben, testünknek azonban az izmok működéséhez elengedhetetlen a megfelelő fehérjeforrás biztosítása.

Ennek aztán számos következménye lehet: bőrbetegség, emésztési problémák, immunrendszer betegségek. Mindezek miatt változatosan kell táplálkoznunk, lehetőleg nem rohanva.

Ezért is javasolt rendszeresen gyümölcsök fogyasztása. Szintén ajánlott megfelelő mennyiségű fehérje elfogyasztása (hús, hal, tejtermékek), és ugyancsak érdemes naponta megfelelő mennyiségű, azaz legalább 2 liternyi folyadékot bevinni a szervezetünkbe, lehetőleg tiszta víz, zöldség- és gyümölcslé formájában.

Próbáljunk ezért különböző típusú és élelmiszercsoportba tartozó ételeket enni, lehetőleg napi egyszer meleg étel formájában. Fontos az is, hogy mindezt nyugodt, rohanásmentes környezetben tegyük, úgy, hogy kizárólag az étkezésre koncentrálunk.

3. Gyümölcsök és zöldségek az egészséges élet és a vitalitás sarokkövei

A változatos étrend nem lehet teljes anélkül, hogy abban zöldséget és gyümölcsöket is szerepeltetnénk. Ezek azért játszanak kulcsszerepet az étrendünkben, mivel tele vannak ásványi anyagokkal és vitaminokkal, melyek hozzájárulnak a szervezetünk immunrendszerének megfelelő működéséhez. Ezeknek méregtelenítő hatásuk van, nem mellesleg nagyon is ízletesek.

Mindezek hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyakori gyümölcs- és zöldségfogyasztással elkerülhetőek azon betegségek, melyek a hiányos táplálkozási szokások miatt alakulhatnak ki.

A gyümölcsök és zöldségek ezen kívül tele vannak élelmi rostokkal, C-vitaminnal és karotinokkal, miközben zsírt és koleszterint nem tartalmaznak.

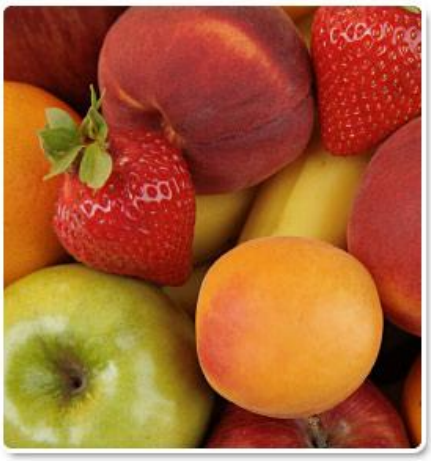
Táplálkozástudományi szakemberek szerint a fentiek miatt naponta eleve ötször kellene gyümölcsöt és zöldséget ennünk, további tanács, hogy a fogyasztott gyümölcsök és zöldségek színe minél többfélébb legyen. A színeket ugyanis olyan növényi anyagok határozzák meg, melyek segítenek az egészség megőrzésében.

Érdekesség, hogy a fényes színű zöldségek és gyümölcsök tartalmazzák például a legtöbb antioxidánst, ezek testünknek azon instabil molekuláit támadják, melyek veszélyeztetik a szervezet hosszú távú egészségét, ezzel egyéb betegségek megelőzésében is segítenek. Ilyen antioxidánsokban gazdag tápanyagforrás például a cseresznye, az eper és a pirospaprika, valamint a szamóca és a paradicsom.

A már említett alfa- és béta karotinokat pedig nagy mennyiségben tartalmazza a sárgabarack, narancs, a mangó, és a sárgarépa. További nagyon egészséges zöldség- és gyümölcsféle a káposzta, brokkoli, a zöldalma és a spenót. Kevesen tudják, hogy ezek a bőr rugalmasságát és nedvességtartalmát biztosítják, valamint szemünk egészségét is elősegítik.

A banán, tök, édes kukorica, nektarin sűrű fogyasztásával pedig elősegíthetjük szervezetünkben a sejtek közötti ásványi anyag- és vitamincserét, valamint azok jótékony hatással vannak a szívre is, mivel nagy szerepet játszanak a szívbetegségek megelőzésében.

4. Ügyeljünk a megfelelő vitamin- és ásványi anyag bevitelre!



Összesen tizenhárom vitamin létezik, melyek egy része zsírban, másik része vízben oldódik. Ezek az anyagcsere szempontjából bírnak kiemelkedő jelentőséggel.

Egyenletes vitaminbevitel esetén frissnek, fittnek érezhetjük magunkat, hiányuk esetén viszont fáradékonyak vagyunk.

A legtöbb vitamint naponta pótolnunk kell, mivel szervezetünk azt csak rövid ideig raktározza el. Ezért van nagyon fontos szerepe a helyes és egészséges táplálkozásnak, az ásványi vitaminok rendszeres bevitelének szervezetünkbe.

A változatos étrend, a különböző zöldségek, gyümölcsök és egyéb ételek fogyasztása elősegítheti, hogy ne szenvedjünk hiányt ezen vitaminokban.

Kiemelkedő szerepük van életünk során az úgynevezett ásványi anyagoknak – nátrium, kálium, kalcium, magnézium, foszfor – az egészséges testműködés és a betegségek elkerülése szempontjából.

Ezek szintén különböző ételek és italok segítségével megfelelő szinten tarthatóak.

Szólnunk kell ugyanakkor az egyes étrend-kiegészítőkről is, mivel manapság rengeteg olyan szer kapható, melyek állításuk szerint helyettesítik a napi ásványi anyagokat, vitaminokat. Ezekkel azonban óvatosan kell bánnunk, és arra is figyelnünk kell, hogy nem helyettesíthetik az egyes, vitaminokkal teli egészséges ételeket.

Végül, de nem utolsó sorban, az ásványi-anyagok és vitaminok kapcsán is igaz az, hogy nem szabad túlzásokba esni azok fogyasztása során, mivel azoknak a napi javasolt adaghoz képest történő mértéktelen bevitele már akár káros is lehet.

5. Ne féljünk az ismeretlentől, próbáljuk ki a bioélelmiszereket!

Reklámokban, hirdetéseken, és a mindennapi élet során is gyakran hallani azt a kifejezést: bioélelmiszer. Vannak támogatói és ellenzői a bioélelmiszereknek, érvek és ellenérvek sokaságát hozzák fel indokként. De vajon mit takar ez a kifejezés?

A biotermék azt jelenti, hogy a termék vegyszermentesen előállított alapanyagok felhasználásával készült, illetve a termesztés során csak biológiailag lebomló vagy természetes szereket használtak.

Az előállítás során nem lehet génmanipulált szervezeteket vagy azok származékait felhasználni. További feltétele a biotermék minősítésnek, hogy az a föld, amelyben az alapanyagokat termesztették, már legalább három éve nem volt vegyszerrel kezelve.

A késztermék bioélelmiszer esetén nem tartalmazhat semmilyen hozzáadott mesterséges anyagot, csak egy esetlegesen előforduló 5 százalékos mértékig, amely egy meghatározott adalékanyaglistában szereplő, bioval nem helyettesíthető alkotó lehet.

Aki bioélelmiszert akar vásárolni, a következő módon tudja ellenőrizni a termék biominőségét: a csomagoláson szerepelnie kell az öko vagy bio szónak a termék neve előtt, annak, hogy „ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származik”, az alkotórészeknek, az ellenőrző szervezet nevének és kódszámának, esetleg logójának.

Tipikus biotermék a bioméz, a biobor, biokekszek és biosütik, és a különböző zöldség-és gyümölcsfélék.

6. Édességek, egyéb rágcsálnivalók – jelszó: mértékletesség!

Csoki, sütik, chipsek, rágcsálnivalók, szénsavas üdítők – csupa-csupa olyan élvezeti cikk, melyek fogyasztása öröm, és amiknek nehéz ellenállni, de nagy mennyiségben semmiképpen sem egészségesek.

Így ne feledjük, ezek fogyasztása nem tilos, pusztán a helyes mennyiséget kell azokból betartanunk és mértékletességre törekednünk. Az egyik legfontosabb, amit az ilyen élelmiszerek kapcsán tudnunk kell, hogy a főétkezéseket semmiképp sem szabad ilyen ételekkel kiváltani, hanem azokat az étkezések zárásaként, záró fogásként célszerű fogyasztanunk.

A szakemberek szerint heti 1-3 alkalommal ajánlott édességet fogyasztani, ami lehet például fagylalt, egy szelet sütemény vagy 25-30 grammnyi csokoládé. A cukorral ugyanúgy érdemes óvatosan bánni. Tény, hogy annak fogyasztása javítja a lelkiállapotot és csökkenti az érzelmi ingadozásokat, de ügyelni kell arra, hogy a napi kalória bevitelünk maximum 10 %-át fedezzük cukorból. Így például, ha egy nap 2000 kcal energiát viszünk be, akkor az annyit jelent, hogy legfeljebb egy nap 2 evőkanálnyi cukrot ajánlott elfogyasztani.

Sokan nem tudnak lemondani a túlzott mértékű csokoládéevésről sem, ennek biológiai oka van, ugyanis annak fogyasztásakor boldogsághormonok szabadulnak fel az emberi szervezetben.

Sőt, ezen kívül jótékony élettani hatása is lehet annak, ha csokoládét fogyasztunk és ennek során ügyelünk arra, hogy annak kakaótartalma minél magasabb legyen. Az abban lévő egészségre kedvező anyagok mennyisége ugyanis ilyenkor magasabb, mint a kisebb kakaótartalmú csokoládékban. Így például a polifenolok és más, antioxidáns hatású anyagok elősegítik a szervezet szív- és érrendszeri betegségekkel szembeni védekező képességét, valamint egyes ráktípusok kialakulásának meggátolásához is hozzájárulhatnak. A csokoládéval kapcsolatban fontos még, hogy lehetőleg nassoláskor ne egy egész táblát fogyasszunk el, hanem csak egy-két szeletet.

Manapság jó alternatívát jelentenek a csokoládé helyett a különböző müzli szeletek is. Ezeket rendszerint gabonapelyhekből, olajos magvakból, aszalt gyümölcsökből, mézből és egyéb hozzáadott anyagokból állítják elő. Előnyük abban testesül meg, hogy azokat az emberi szervezet számára valóban hasznos anyagokból készítik el, és formájukat tekintve a csokoládéra emlékeztetnek, ezért ezek nassolása egészségesebb, mint a csokoládéé.

Végül, de nem utolsósorban azért kell vigyázni az édességek és sütemények túlzott fogyasztásával, mert az elhízás veszélye ebben a körben a legnagyobb, amely azután számos betegség kialakulásához is vezethet.

7. Csak óvatosan a sóval!

Napjaink egyik kedvelt fűszere a só, azonban nem árt óvatosnak lenni a használatával. Ne feledjük, hogy sokszor már az étel elkészítésekor alkalmaznak sót a sütéshez-főzéshez és ehhez még hozzájön az a mennyiség, amit mi magunk rakunk a kész ételre.

Egyes egészségügyi tanulmányok szerint az emberek túlzott sófogyasztása okozza azoknak a haláleseteknek a 10 %-át, amelyek agyvérzés vagy szívroham miatt következnek be. Ráadásul a sok só bevitele közvetve szintén rendkívül káros, így okozhat gyomorrákot, magas vérnyomást, vesekövet, az emberi csontok gyengeségét és elvékonyodását és végül növeli az elhízás veszélyét is.

Kapcsolódik ide az Egészségügyi Világszervezet (WHO) általi felmérés szintén, mely szerint világszerte a magas vérnyomás jelenti az első számú rizikófaktort, amely halálesetet okozhat. Ennek kapcsán hangsúlyozzák, hogy a magasvérnyomás-betegségben szenvedő emberek 30 %-a esetében elmúlna a betegségük, ha csökkentenék sófogyasztásukat és azt visszavennék a normális szintre.

A Világszervezet által javasolt mennyiség a konyhasóból maximum napi 5 gramm, ami 2000 milligramm tiszta nátriumnak felel meg. A WHO másik felmérése szerint az emberek az előbbi maximum javasolt adagnak sokszor akár kétszeresét-háromszorosát is elfogyasztják naponta, amely mindenképp arra utal, hogy a fogyasztók ez irányú tudásán sajnálatos módon még van mit javítani.

A só mellett ugyancsak nem árt visszafogni az energiaitalok fogyasztásának mértékét sem.

Ezek – bár azt ígérik, minden szükséges energiát megadnak számunkra, ugyanakkor – magas koffeintartalmuk miatt egészségi problémákat is okozhatnak, főleg, ha gyógykezelés alatt áll a fogyasztó.

Magas vérnyomás, szívritmuszavar, alvászavar alakulhat ugyanis ki, ami hosszabb távon még komolyabb problémákhoz vezethet.

8. Gondosan járjunk el, ha internetről rendelünk ételt!

Egyre gyakoribb, különösen a fiatalok körében, hogy interneten keresztül történik valamely étel, ital megrendelése.

Mindez sokkal egyszerűbb, mint leugrani a boltba, egyszerűbb, mint sütni-főzni, és – tekintve, hogy egyre több az internetes ételrendeléssel foglalkozó cégek száma – meglehetősen gyors és széles választékot kínáló lehetőség. Azonban természetesen megvan ennek a veszélye is.

Mindenekelőtt – akárcsak bármilyen más típusú választás során – alaposan át kell gondolnunk, mit akarunk venni, mire van szükségünk, azt pedig honnan kaphatjuk meg a legjobb áron, a legjobb minőségben.

Ezért nem árt, ha nem az elsőre utunkba akadó internetes rendelést felvevő cégtől rendelünk pizzát, hanem átnézzük a lehetőségeket: melyik cég mit és mennyiért árul, esetleg nekünk, családunknak vagy barátainknak milyen tapasztalataik vannak az adott vállalkozásról.

Szintén figyelni kell az árulkodó jelekre! Ha az internetes cég nem tünteti fel címét, egyéb elérhetőségét, akkor onnan lehetőleg ne is rendeljünk. Nagyobb bizalommal lehetünk azonban olyan vállalkozás iránt, mely egy olyan, közvetlen elérhetőséget is megad, ahol panaszunk esetén reklamálhatunk.

Lehetőleg nagyon gyorsan romló ételeket ne az internetről rendeljünk, és figyeljünk arra is, a szállító betartja-e a tárolási, szállítási szabályokat. Így például más áru nem szállítható az ételfutár által, akinek ráadásul az alapvető higiéniai szabályokat is be kell tartania.

Ha pedig épségben megérkezett a vacsoránk, nem árt, ha a kihozott ételt megmelegítjük, mellyel mind az élelmiszer-biztonsági szabályok betartása, mind a jóízűbb étkezés elérhető.

9. Vásárlás automatákból – gondold át kétszer is, szükséged van-e rá!

Manapság megfigyelhető, hogy számos iskolában helyeznek el étel- és italautomatákat, ami a táplálkozás gyorsaságát talán megkönnyíti, de az egészséges étkezés egyik legfőbb ellensége.

Ennek oka, hogy az automaták többnyire értékes tápanyagokat nem tartalmazó termékeket kínálnak gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt. Chips, édesség, szénsavas üdítők, csupa olyan áru, ami vitaminokat és ásványi anyagokat nem tartalmaz, megalapozza azonban a kalóriadús, egészségtelen táplálkozást.

Magyarországon például minden harmadik iskolában található étel- és italautomata, de gyümölcs csupán az ételautomaták 2%-ából vásárolható. A különböző energiaitalok automatákból történő beszerzését persze már sokkal több esetben biztosítják.

Szintén gyakori probléma, hogy az automatákon nem tüntetik fel a táplálkozás-egészségügyi értékeket, így nem is tudhatja a vásárló, mit vesz valójában.

Így mielőtt minden apránkat az automatákba dobálnánk be, gondoljuk át alaposan, megéri-e! Esetleg – feltéve, ha egészséges ételeket is árul – érdemesebb az iskolai büfében vásárolni, vagy otthonról hozni olyan ételt és italt, mely megfelel az egészséges, de élvezetes táplálkozás feltételeinek is.

10. A gyorsétterem nem helyettesíti a változatos étrendet!

Hamburger, sültkrumpli, üdítő. Gyorsan, és viszonylag olcsón. Hódítanak szerte a világon a gyorséttermek, fiatalok és idősebbek körében egyaránt.

Általános, hogy aki gyorsétteremben táplálkozik, az túl sok zsiradékot és sót visz be a szervezetébe, miközben a vitamimok és ásványi anyagok mértéke nem megfelelő.

Természetesen mindez nem azt jelenti, hogy soha nem szabad gyorsétterembe menni. De mindennap ilyen helyen étkezni semmiképpen sem támogatandó, és ez komoly egészségkárosodáshoz is vezethet.

Ha valaki mégis előnyben részesíti az ilyen helyeket, akkor is oda kell figyelni a következőkre: fogyasszunk salátát a főétel mellé. Jobb, ha a sült húsokat választjuk a hamburger helyett.

Szintén érdemesebb a cukros üdítők helyett teát, vagy vizet választani. És végül, de nem utolsósorban: bár a hely neve gyorsétterem, egyáltalán nem egészséges, ha rohamtempóban fogyasztjuk el az ételeket!

De ami ezeknél is fontosabb: a gyorséttermi fogyasztás csak kiegészítő táplálkozás lehet, és nem helyettesítheti a változatos, egészséges étrendet!

11. Mondj nemet az alkoholra és a dohányzásra!

Sajnálatos módon napjaink két legelterjedtebb szenvedélybetegsége az alkoholizmus és a dohányzás. Sokan ezzel összefüggésben egyenesen legális drognak tartják a cigarettát és az alkoholt – nem véletlenül, hiszen mind a kettő súlyos egészségügyi, mentális és nem utolsó sorban anyagi problémákat okoz, arról nem is szólva, hogy ha a függőség kialakult, már nagyon nehéz ebből a súlyos helyzetből kilábalni.

Az alkohol számos betegségért tehető felelőssé és rengeteg káros hatása van, ezzel kapcsolatban számos tanulmány született világszerte. Így az alkoholizmus sokszor vezet májzsugorodáshoz, epilepsziához, valamint könnyen okozhat hasnyálmirigy-gyulladást is. A felsoroltakon kívül sok esetben okoz rákot, és különböző szívbetegségeket, végső esetben pedig alkoholmérgezés esetén halált.

Ha azt hisszük, hogy a fenti betegségek felsorolásával az összes káros hatásról szóltunk, sajnos tévedünk. Mentális egészségünkre ugyanis szintén rendkívül káros a hosszú távú alkoholfogyasztás, melynek kapcsán sokszor alakulnak ki különböző szorongásos és depressziós betegségek, súlyosabb esetekben pszichiátriai rendellenességek és zavarok. Végül, de nem utolsó sorban az is bizonyított tény már, hogy a rendszeres alkoholfogyasztás az értelmi képesség csökkenését váltja ki, agyi elbutuláshoz vezet.

A másik súlyos szenvedélybetegség a dohányzás. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy ennek milyen káros hatásai vannak és nem veszik figyelembe azokat a kockázati tényezőket, melyeket egy szál cigarettára való rágyújtással önkéntelenül is felvállalnak.

Pedig lehet, ha tudnák, hogy a cigaretta által a szervezetükbe kerülő legerősebb méreg a nikotin, kétszer is meggondolnák, mikor a cigarettához nyúlnak. A nikotin szervezetbe való jutása ugyanis azonnal érezteti hatását és különböző fiziológiai folyamatokat indít el. Ennek köszönhetően nyomban megemeli a pulzusszámot és a vérnyomást, az anyagcsere-folyamatokra negatívan hat, szűkíti a bőr ereit, valamint gátolja az egyes vitaminok felszívódását.

Az előbbi azonnali káros hatások azonban közel sem ölelik fel azoknak a negatív tényezőknek azt a széles skáláját, melyek a dohányzás számlájára írhatóak. A dohányzás ugyanis csökkenti a vér oxigéntartalmát, ezzel pedig károsítja testünk számos szövetének és sejtjének működését, lassítja a tápanyagfelvételt, a növekedést és a sebgyógyulást. Azáltal, hogy a szívizom oxigénellátását is rontja, hozzájárul a koszorúér-betegségek kialakulásához, valamint felgyorsítja az érelmeszesedés folyamatát. A fentieken kívül bizonyított az orvostudományban az is, hogy a dohányzás hatása rákkeltő. Ezen felül köhögést vált ki azzal, hogy a légutakat ingerli, fokozza a légúti váladék mennyiségét és negatívan befolyásolja a légutak öntisztulási folyamatait.

Végül elég árulkodó az az adat, miszerint egy átlagos dohányos tüdejébe tíz év leforgása alatt egy kilogramm kátrány jut be, aminek mintegy 70 %-a le is rakódik a tüdőben. Mindezek fényében csak azt javasolhatjuk: mindenki kerülje el a fenti termékek fogyasztását, mert azok súlyos függőséget, komoly egészségügyi problémákat és emberi kapcsolataink teljes leépülését okozhatják.

12. Ép testben ép lélek - Figyelj a rendszeres testmozgásra!

Egészséges életmód nem létezhet rendszeres mozgás nélkül. Ha egész nap csak tévé vagy internet előtt ülünk és nem helyezünk kellő hangsúlyt a megfelelő testmozgásra, az később egészségkárosodáshoz vezethet, ráadásul virtuális kommunikációra korlátozódnak emberi kapcsolataink is. Ellenben, ha figyelünk rá, azzal csak nyerünk, hiszen a mozgás nagyban hozzájárul egészségünk megőrzéséhez.

Kevesen tudják például azt, hogy a címben is jelzett megállapítás az orvostudományban bizonyítást nyert tényen alapul. Egy neves müncheni kutató kimutatta ugyanis, hogy testi terhelés, azaz sport esetén az emberi agyban endorfinok, azaz boldogsághormonok termelődnek, ami hozzájárul ahhoz, hogy a sportoló ember ezen hormonok következtében boldogabbnak érzi magát.

Természetesen ezen kívül még számos jótékony hatása van a sportnak. Egy tudományos értekezés alapján már heti 2-3 alkalommal történő rendszeres testmozgás egyértelműen csökkenti a magasvérnyomás-betegségben szenvedők vérnyomását, mellyel együtt csökken a stroke betegség, valamint az egyéb szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának esélye is.

A sportolásnak köszönhetően a csontritkulás és a mozgásszervi betegségek lehetősége is csökken, továbbá azzal megelőzhetőek a gyomor-bélrendszeri problémák. Ugyanígy visszatérő fejfájás esetén gyógyír lehet, valamint a felgyülemlett stressz levezésére is kiválóan alkalmas, továbbá a rendszeres sporttal szintén elkerülhető a cukorbetegség, és annak szövődményeinek kialakulása.

További pozitívum, hogy aki végül rászánja magát a rendszeres edzésre, számtalan különböző sport közül választhat. Legyen az akár az úszás, futás, futball, jégkorong, vízilabda, síelés vagy akár egy fél órás torna a szabadban, jó levegőn, azzal mindenképp csak jót teszünk magunknak és egészségünknek.

Nem szabad elfelejteni azt sem, hogy az egyes sportok kiváló alkalmat teremtenek új emberi kapcsolatok létesítésére, illetve a meglévőek ápolására.

Mindezek alapján, ha választanunk kell aközött, hogy barátainkkal, szüleinkkel, ismerőseinkkel kirándulni menjünk vagy pedig otthon üljünk a szobában az internet előtt, ne legyünk restek kimozdulni!

Végezetül ne feledjük: mint mondtuk, nem muszáj élsportolónak lennünk az előbb írt pozitív hatások eléréséhez, hiszen a kutatások szerint már rendszeres, heti két alkalommal történő testmozgással sokat tettünk egészségünkért.