

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

12. ÉVFOLYAM, 8. SZÁM – 2019. AUGUSZTUS

MERÍTS ERŐT A LEVESEKBŐL

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES

TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E?

- különböző mértékben, de minden szervünk tartalmaz vizet: az agyunk és szívünk kb. 78%-a, a vérünk 86%-a, míg csontjaink 22%-a víz
- minél nagyobb testtömeeggel rendelkezünk, annál több folyadékra van szükségünk, így a túlsúllyal és elhízással küzdőknek fokozottabban kell ügyelniük a vízpótlásra
- az idősök 20-30 százaléka dehidratált, a kiszáradás pedig hatszorosára növeli a halálozás kockázatát
- életünk során átlagosan mintegy 40 ezer liter folyadékot iszunk meg
- aki naponta többféle italt és ételt fogyaszt, az nagyobb valószínűséggel jut hozzá a szükséges folyadékmennyiséghez

Az egészséges életmód, és ezzel együtt az egészséges táplálkozás egyre nagyobb hangsúlyt kap mindennapi életünkben. A OKOSTÁNYÉR® ajánlásai között megtalálható a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztásra vonatkozó állásfoglalás is, miszerint: szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldséglevek, cukortartalmú teák, üdítőitalok, turmixok, tejes italok (pl. kakaó, tejeskávé) fogyasztása csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben javasolt. Naponta 8 pohár folyadékot ajánlott meginni, ebből 5 pohár ivóvíz legyen (1 pohár = 2-2,5 dl). (1)

A folyadékvesztés víz és ásványi sók veszteségét jelenti, amit pótolni kell. Ezt a változatos, vegyes, vizet és szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat, valamint nyomelemeket egyaránt tartalmazó étrend és folyadékfogyasztás biztosítja. Különösen a nyári időszakban kell fokozottabb hangsúlyt fektetni, és figyelmet szentelni a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitelre.

Folyadékellátottság a szervezetben

A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészség megőrzésének, hiszen minden sejtünk felépítéséhez, minden szervünk normál működéséhez hozzájárul. Szerepe van a vérnyomás szabályozásában, a salakanyagok kiválasztásában és eltávolításában, kiemelkedő jelentősége vitathatatlan a testhőmérséklet szabályozásában. Tekintve, hogy a víz a test összes szervének optimális működéséhez alapvetően szükséges, már az enyhe mértékű kiszáradás is hozzájárul több betegség, például a vesekövesség, a székrekedés, számos szív- és érrendszeri betegség kialakulásához. A megfelelő folyadékellátottság azonban nemcsak a fizikai egészségre, hanem az agyműködésre, a hangulatra, valamint a szellemi teljesítőképességre (pl. koncentrációs és tanulási képesség) is pozitív hatással van. (2)

Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet kiszárad. Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken mind a fizikai mind a szellemi teljesítőképesség, megjelennek az első tünetek, fejfájás, koncentrációképeség csökkenése, szomjúság.

A szomjúságérzet a folyadékgyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, amely a szükséges vízmennyiség pótlására figyelmeztet. A tudatos folyadékpótlás esetén ne hagyatkozzunk csupán a szomjúságra. Módszeresen alakítsuk ki ivási szokásainkat, ügyeljünk a szilárd és folyékony táplálékok elfogyasztásának mennyiségére és arányára, napi tevékenységünkbe iktatassunk hosszabb-rövidebb pihenőket, amit használjunk ki egy-egy pohár frissítő ital, leves, vagy lédús gyümölcs elfogyasztására.

A levesfogyasztás élettani hatásai

A leves indoeurópai nyelvekben legelterjedtebb elnevezése eredetileg a szanszkrit nyelvből származik. A "su" (jól) és a "po" (táplálni, táplálkozni) szavak összeolvadásából jött létre a "suppa" kifejezés, mely így helyes, jó táplálékot jelöl. Innen ered az angol soup, a spanyol sopa és a német Suppe szó is.

A levesről általában az jut eszünkbe, hogy forró és gőzölgő, de számtalan hideg változata is létezik, mint a gyümölcsleves vagy a gazpacho, esetleg az uborka-, spenót-, vagy céklaleves, melyek bármelyik évszakban ehetőek, de különösen a nyári időszakban esnek jól, hisz amellet hogy szó szerint színesítik étkezésünket, segítenek pótolni az elvesztett folyadékot, vitaminokkal és ásványi anyagokkal látják el szervezetünket, húsítanak, és energiát is szolgáltatnak.

A leves a magyar konyha jellemző étele, sokféle alapanyagból változatosan elkészítve, hidegen vagy melegen kerül asztalra, általában az étkezés kezdő fogásaként, legyen az ebéd vagy vacsora, hétköznapi vagy éppen ünnepi alkalom. A leves értékes szervezetünk számára, főleg, ha minél több zöldséget, gyümölcsöt tartalmaz, mert így nagyobb lesz rost-, vitamin- (B-, E-vitamin, béta-karotin) és ásványianyag-tartalma (K, Mg).

A levesek fogyasztása a szokások alapján nemzetenként, földrajzi területenként és Európán belül is más és más. Franciaországban vagy Angliában a leveseket főleg este, míg hazánkban inkább délben kanalazzák előszeretettel az emberek. Alapanyagát tekintve is felfedezhetőek a nemzeti különbségek, a tradíciók, a különleges, speciális levesek, pl.:

- a francia konyhában: a homár-, francia hagyma-, fokhagyma- és kagylóleves,
- az olasz konyhában: a minesztrone-, spenót-, zöldségkrém- és erőleves,
- az angol konyhában: a marhahúsleves = „beef tea” (marhahús tea) és gesztenyeleves,
- a német konyhában: a sajt-, hagyma- és sörleves,
- míg a spanyol konyhában: a gazpacho (hideg leves), cocido (meleg leves) sok száz változata.

Átlagos levesfogyasztás esetén 250-400 ml mennyiséget, összetett levesekből – pl. Újházy tyúkhúsleves, Jókai bableves – 500 ml-t, míg erő-, krém és gyümölcslevesekből 200-250 ml-t szokás tálalni. Ez utóbbi mennyiség alkalmas menüsorban való kínálásra, valamint arra, hogy betöltse étvágyfokozó szerepét, növelje az étkezés élvezeti értékét. Persze a leves utóbbi hatását befolyásolja a felhasznált nyersanyagok íze, színe, illata, darabolási módja, a fűszerezés, a sűrítés fajtája, de a felhasznált levesbetét(ek) is.

Mivel hazánkban kedvelt fogás, elkészítésénél törekedjünk az egészséges táplálkozás szempontjainak figyelembevételére. A korszerű konyhatechnológiai műveletekkel, a helyes étkezés ismereteinek gyakorlati alkalmazásával a leves az egészséges táplálkozás meghatározó eleme lehet. E fogás pozitív táplálkozás-élettani tulajdonságait a következőképpen lehet hatékonyabbá tenni:

- A leves elkészítéshez alapanyagként felhasznált zöldségek (pl. sárgarépa, paradicsom, zeller), gyümölcsök (pl. alma, őszibarack, szilva) 20%-át nyersen áttörve dolgozzuk bele az ételbe. Íze nem tér el a megszokottól, de vitamintartalma jelentősen megemelkedik, sok esetben így még a hagyományos sűrítési módok (habarás, rántás) is elhagyhatók.
- A zöldségek főző/párolólevét - ha pillanatnyilag nincs rá szükségünk - tegyük el, esetleg fagyasszuk le és később egy leveshez, főzelékhez vagy akár mártáshoz használjuk fel íze, és nem különben ásványi anyag tartalma miatt.
- A finomra vágott zöldpetrezselyem nemcsak díszíti az elkészült ételt, de közvetlenül tálalás előtt a levesbe szórva annak C-vitamin tartalmát is növeli. Hasonlóan a metélőhagyma, a zellerzöld, és egyéb friss fűszernövények, mint a bazsalikom, menta, rozsmaring vagy a kakukkfű.
- Alapanyagként válasszunk többféle kisebb energia-, de nagyobb rosttartalmú zöldségféléket, kevesebb zsírt tartalmazó húsféleséget, amiről minden esetben távolítsuk el a látható zsiradékot, szedjük le a szárnyasok bőrét.
- Leves készítésénél figyeljünk, hogy minél kevesebb zsiradékot (elsősorban növényi olajat) használjunk. A leveseket, ha szükséges, zsírtalanítsuk (szedjük le a felszínén összegyűlt zsiradékot) tálalás, fogyasztás előtt.
- A habarással készült leveseknél részesítsük előnyben a kisebb zsírtartalmú alapanyagokat (pl. joghurtot, kefirt, tejet, zsírszegény tejfölt).
- Rántás helyett – ha a leves jellege megengedi – sűrítsünk inkább habarással, hintéssel.
- A sűrítéshez (rántáshoz, habaráshoz) lisztet csak indokolt mennyiségben használjunk, akkor is lehetőleg teljes kiőrlésű formát.
- A levesbetét (csipetke, burgonya-, hús-, halgombóc, máj- és daragaluska, stb.), sok esetben a jellegét nagymértékben meghatározó kiegészítője a levesnek. Figyeljünk ezek fogyasztott mennyiségére, ami sok esetben megszabja a leves energiatartalmát.
- Igyekezzünk a leveshez az alapanyagokat az idénynek megfelelően kiválasztani, azaz nyáron ne főzzünk csülkös bablevest, télen pedig eperkrém levest.

Az alacsony energiatartalmú zöldség- és gyümölcsleveseket a diétázók is bátran fogyaszthatják, hiszen nagy mennyiségű folyadék- és rosttartalma miatt viszonylag gyorsan jóllakottság-, telítettség-érzetet eredményez. Az energiaszegény levesek az egészségfenntartó, testsúlycsökkentő étrendben nemcsak a nagyétkezések fogása lehet, de mértékkel a tízórai, uzsonna részeként is fogyaszthatók, pl. nassolás helyett. A kis energiatartalmú levesek étrendbe iktatása segít azoknak is, akik sűrűn megéheznek napközben, de félnek a túlzott energiabeviteltől, ezért kerülni szeretnék a kekszek, a csokoládék és más, energiadús nassok fogyasztását. Egy tányér leves két étkezés között

számukra jó választás lehet. Ezt az okfejtést erősíti meg néhány nemzetközi vizsgálat, amelyek szerint a rendszeres levesfogyasztásnak komoly előnyei vannak az egészségmegőrzésben. Az eredményekből kitűnik, akik gyakrabban esznek levest, összességében akár 20 százalékkal is kevesebb energiát vesznek fel, mint akik kihagyják. A leves telít, csökkenti az éhségérzetet, ezért a tápanyagokban gazdagabb főételből már kisebb adagot fogyaszt az ember, ami egy tudatos ételválasztás esetén kevesebb zsír- és energiabevitelt jelent, ez hosszabb távon kedvezőbb testtömeget, kisebb szív- és érrendszeri kockázatot eredményezhet a levest nem, vagy csak ritkábban fogyasztókhöz képest. (3)

A rendszeres levesfogyasztás egyszerre jelent folyadékpótlást és táplálékfelvételt. A színek, illatok, ízek és hőmérsékletek harmóniájával és változatosságával jótékonyan hat az emésztőrendszer működésére, hozzájárul a napi folyadékszükséglet kielégítéséhez. Persze, ami az egyik étrendben előny, az egy másik étrendben hátrány is lehet. A leves nagy mennyiségű folyadéktartalmával hamar jóllakottságérzetet kelt, míg tömegéhez képest viszonylag kicsi a beltartalmi értéke – kivéve egytálételként fogyasztott leveseinket, pl. palóclevet, gulyáslevet –, ezért egy roboráló étrendben csak megfelelő mennyiségű levesbetéttel, különböző sűrítési eljárásokkal, pl. legírozással, manierozással, tudjuk azt kedvezően befolyásolni. Így például alkalmazhatjuk a feledésbe merült régi magyar (leginkább erdélyi) eljárásokat, sűríthetünk kenyérral és főtt burgonyával is.

Többféle megközelítésből vizsgálhatjuk a leves étrendbe való beillesztését. Az emberi szervezet folyadékszükségletét befolyásolja a teljesség igénye nélkül az éghajlat, az aktuális hőmérséklet a fizikai aktivitás is. Ezek együttes jelenléte esetén, pl. nyáron, nagy melegben, intenzív fizikai igénybevételkor, például sportolás után egy finom leves sokat segíthet a folyadék, illetve az ásványi anyagok pótlásában. Azok számára, akik munkájuk során nagyfokú izzadással sok vizet, ásványi sókat veszítenek és nem utolsósorban sok energiát használnak fel, pl. építőiparban, útépitésen vagy éppen kertészetben dolgoznak, a folyadék, az ásványi sók és a szénhidrát pótlására alkalmas étel lehet egy kellemes ízű daragaluska-leves, vagy egy hideg gyümölcsleves, pirított magvakkal.

A folyadékfogyasztás szempontjából érdemes röviden kitérni két veszélyeztetettebb korcsoportra, az idősebb emberekre és a gyermekekre.

A gyermekek folyadékfogyasztása

A gyermekek kellő mennyiségű és rendszerességű folyadékbevitelére a felnőtteknél is fontosabb, ennek okai, hogy testtömeg kilogrammonként több folyadékra van szükségük, mint a felnőtteknek; veséjük még fejlődésben van; illetve hajlamosak annyira belemerülni a játékba, hogy egyszerűen elfelejtenek inni. Egy Budapestre és Kecskemétre kiterjedő reprezentatív kutatás alapján a 7 és 10 év közötti gyermekek egynegyede az ajánlott – Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) vízbeviteli irányértékei alapján – vízmennyiség 70%-át sem fogyasztja el, így kritikusan alacsony vízfogyasztónak tekinthetők. Amennyiben

az említett korosztályban a túlsúlyos gyermekeket nézzük, ők a nagyobb testtömegükből adódó többlet vízbevittelt sem fogyasztják el, így még kitettebbek a dehidratáció veszélyének. (4)

Mit tehetünk a gyermekkori folyadékhiány kivédésére?

- Kínáljuk innivalóval a gyermekeket, mielőtt elengedjük őket játszani, és rendszeresen emlékeztessük őket az ivásra.
- Tartsunk folyamatosan készenlétben olyan folyadékot, amit a gyermek szívesen elfogad.
- A víz mellett a tej- és tejes italok, a zöldség- és gyümölcslevek is hozzájárulnak a gyermek folyadékigényének kielégítéséhez.
- Az italok mellett számos élelmiszer víztartalma is beleszámít a folyadékfelvételbe. Nagy víztartalommal rendelkeznek többek között a zöldség- és gyümölcsfélék, a levesek, mártások, pudingok, fagylaltok, jégkrémek, de ez utóbbi termékek fogyasztásánál az energiataralmakat tartsuk szem előtt. (5)

Az idősök folyadékfogyasztásának fontossága

Az idősök – a gyermekekhez hasonlóan – kifejezetten veszélyeztetettek a dehidratáció szempontjából, melynek okai életkorukból adódnak. A 85-99 évesek hatszor nagyobb gyakorisággal kerülnek kórházba folyadékhiány miatt, mint a 65-69 évesek. (6) A kiszáradás növeli a vesekövesség, székrekedés, csökkent agyi funkciók, az elesés, illetve az ebből adódó törések előfordulását. Gyakori probléma, hogy az idősök ritkán és kevés folyadékot vesznek magukhoz. Szomjúságérzetük, illetve a veséjük folyadékmegtartó képessége csökken, az étvágyuk, így a változatos étrendből adódó vízbevitteltük kisebb, sajnos memóriájuk is romlik ezért hajlamosak megfélekedezni a rendszeres folyadékbevitelről. Egy kellemes ízű, színű és hőmérsékletű, könnyen emészthető levest viszont szívesen elfogyasztanak. Ennek következtében az idős korban gyakorta kialakuló kiszáradás veszélye elkerülhető.

Mire figyeljünk tehát az idősök folyadékbevitelének biztosítására során?

- Sok időskori betegség, állapot speciális étrendet igényel, mint a cukorbetegség, emésztési problémák, nyelési nehézségek, így fontos, hogy ehhez igazítsuk a napi folyadékbevitel mennyiségét és minőségét.
- Az idősöknek sokszor nehezebbre esik az ivás, ám nagyobb víztartalmú ételeket - levest, főzeléket, joghurtot - szívesebben fogyasztanak.

Fotó forrása: MDOSZ 2015 Nutrition and Hydration Week
- XVII. kerületi Fővárosi Önkormányzat Idősök Otthona



- Amennyiben rágási-, nyelési nehézségeik miatt nem tudnak megbirkózni a nyers zöldségekkel, gyümölcsökkel életkorukból adódóan az idősek, készíthetjük ezeket a nyersanyagokat párolva, rakott vagy töltött formában; áttörve-pürésítve mártásnak, levesnek, illetve turmixként is. (2)

Egy kis levespor kitekintés

Törekedjünk arra hogy friss hozzávalókból alkossunk levest. Azonban előfordul rohanó világunkban ha gyorsan és egyszerűen akarja valaki megszerezni mindennapi levesadagját, és tényleg nincsen elég ideje az elkészítéséhez, vagy nincs módja (nagyon macerás) beszerezni az alapanyagokat, például nyaralásnál, hogy levesport, leveskockát használ. Ebben az esetben feltétlenül el kell olvasni a csomagoláson a tápanyag-összetételre vonatkozó információkat, és a kisebb sótartalmút választani. E kiegészítő termék felhasználását épp sótartalmuk miatt 2014. szeptemberében elfogadott közétkeztetési rendelet is szabályozza, annak 14 §-ának első pontja szerint a közétkeztetésben nem lehet felhasználni sótartalmú ételport, sótartalmú leveskockát, sótartalmú ételízesítő krémeket, pasztákat állományjavításon vagy ételízesítésen kívüli célra. (7) Magyarán, csak levesporból/kockából a közétkeztetésben nem lehet levest készíteni.

A levesporok alapvető összetevői a jó minőségű zöldségek és fűszerek. A megfelelő konzisztencia és íz elérése érdekében adalékként egyéb összetevőket és kiegészítőket is alkalmaznak, pl. nátrium-glutamátot. A levesporok kizárólag szárított alapanyagokból készülnek. A szárítás, vagyis a víz eltávolítása a zöldségekből és az egyéb összetevőkből azt eredményezi, hogy a baktériumok, penész- és élesztőspórák nem aktiválódnak, így az élelmiszer nem romlik meg.

A nátrium-glutamát (E-621) az ízfokozó adalékanyagok csoportjába tartozik. Ennek az ízkiemelőnek - amely egy aminosavnak, a glutaminsavnak a sója - önmagában nincs, vagy csak jelentéktelen íze, illata van, de már nagyon kis mennyiségben alkalmazva is sokszorosán felerősíti az élelmiszerek jellegzetes ízét, aromáját. (8) Az édes, keserű, savanyú és sós íz mellett nyelvünk rendelkezik olyan receptorokkal is, amelyek az ötödik alapíz, az umamit is képesek érzékelni. Az umami a főtt hús, erőleves ízét jelöli. A legismertebb ízfokozó, amely ki tudja váltani az umamit, az éppen a nátrium-glutamát, amely növeli a sós ízt, ezzel a főzés során használt só mennyisége is csökkenthető. Ennek a tulajdonságának köszönhetően előszeretettel használják többek között levesporokban, leveskockában a gyártók, de mivel a nátrium-glutamáttal szemben a fogyasztók elutasítók, ezért ennek a felhasználást a sóval együtt az előállítók az imént felsorolt termékeikben az elmúlt években jelentősen csökkentették. (9)

A nátrium-glutamát helyes és biztonságos felhasználásának az EFSA által nemzetközileg szabályozott feltétele van. (10) Ezek betartása esetén a mai ismereteink szerint ez az ízfokozó nem jelent veszélyt az egészségre. Korábban a nátrium-glutamátot tették felelőssé az úgynevezett „kínai szindróma” allergiás tünetegyüttes (hátfájdalom, piros foltok a mellkason, hányinger) kialakulásáért, de az újabban végzett vizsgálatok alapján ez nem nyert

igazolást. A nátrium-glutamát felhasználását - mint minden más élelmiszer-adalékanyag esetén - az élelmiszer címkéjén mindig fel kell tüntetni annak érdekében, hogy az erre érzékeny emberek el tudják kerülni.

Összefoglalásként elmondható, hogy a levest és a levesfogyasztás táplálkozás-élettani előnyeit, mind a dietoterápiában, mind az egészséges táplálkozás gyakorlati megvalósításában érdemes felhasználni. Ez a fogás egyszerre jelent folyadékpótlást és táplálékfelvételt. A színek, illatok, ízek és hőmérsékletek harmóniájával és változatosságával kedvező módon befolyásolja egészségünket.

Felhasznált irodalom:

1. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér felnőtteknek. 2018. (Letöltve: 2019. július 02.) Elérhető online: <http://www.okostanyer.hu/okostanyer-felnott-folyadekok/>
2. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Hidratáció Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2015; 8(3). (Letöltve: 2019. június 28.) Elérhető online: https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2015_03_hidratacio_150309.pdf
3. Flood JE, Rolls BJ. Soup preloads in a variety of forms reduce meal energy intake. 2007 Nov;49(3):626-34. Epub 2007 Apr 14.
4. Kiss-Tóth B. Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése – reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója. Új Diéta. 2014; 23(4): 18-20. (Letöltve: 2019. július 01.) Elérhető online: <http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/09/2014-4-negy-tiz-evesek.pdf>
5. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Hidratáció – a család minden tagjának. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2016; 9(3) (Letöltve: 2019. július 02.) Elérhető online: https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2016_03_hidratacio_160318.pdf
6. European Hydration Institute Key tips on hidration for elderly people 27 January, 2013 (Letöltve: 2019. július 01.) Elérhető online: http://www.europeanhydrationinstitute.org/wp-content/uploads/2018/05/EHI_Key_Tips_on_Hydration_Elderly.pdf
7. 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról (Letöltve: 2019. július 02.) Elérhető online: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1400037.EMM>
8. Adalékanyagok csoportosítása (Letöltve: 2019. július 01.) Elérhető online: <https://elelmiszerlanc.kormany.hu/?preview=3d793d13-7539-e2e8-6b07-000011fdc4f6>
9. Élelmiszeripar a fogyasztók egészségéért – tegyünk együtt érte. A termékek só- és glutamát-tartalmának csökkentése (Letöltve: 2019. június 28.) Elérhető online: <http://egyuttafogyasztokert.hu/a-termekek-so-es-glutamat-tartalmanak-csokkentese/>
10. NÉBIH. EFSA-felülvizsgálat az élelmiszerekhez adott glutamátok biztonságos beviteli szintjéről (Letöltve: 2019. július 01.) Elérhető online: <https://portal.nebih.gov.hu/-/efsa-felulvizsgalat-az-elelmiszerekhez-adott-glutamatok-biztonsagos-beviteli-szintjer-1>

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1139 Budapest, Frangepán utca 7.

Forrás Irodaház 3. emelet 313-314

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus, egészségfejlesztő)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
