

Egészségnap

2025 +
november 15.



HETI 30 növénykihívás – Egyél színesen!

A változatosság ereje az egészség szolgálatában

MI IS A KIHÍVÁS LÉNYEGE?

 Egy héten legalább 30 különféle növényi eredetű ételt (zöldséget, gyümölcsöt, hüvelyeset, magot, diófélét, gabonát, fűszernövényt) fogyassz el.

Minden fajta számít, például a piros és a sárga paprika két külön pont, a fekete és a fehér bab szintén.

TUDOMÁNYOS HÁTTÉR, AZAZ A MIKROBIOM ÉS AZ EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

Az utóbbi években a bélmikrobiom – az emberi szervezetben élő, több trillió mikroorganizmus közössége – az orvostudomány egyik legizgalmasabb kutatási területe lett.

Ezek a mikroorganizmusok kulcsszerepet játszanak:

- az emésztésben és tápanyaghasznosításban,
- az immunrendszer szabályozásában,
- a gyulladásos folyamatok csökkentésében,
- és a pszichés jóllét fenntartásában (a bél-agy tengely révén).

A kutatások (pl. az American Gut Project, 2018) kimutatták, hogy azoknak az embereknek, akik heti legalább 30 különböző növényt fogyasztanak, jelentősen gazdagabb és kiegyensúlyozottabb mikrobiomjuk van. A mikrobiális diverzitás pedig összefügg a jobb általános egészségi állapottal, a kisebb krónikus betegségi kockázattal és a jobb immunválasszal.

MIÉRT PONT A SOKFÉLESÉG SZÁMÍT?

A növények különböző típusú rostokat, polifenolokat, fitokemikáliákat és mikrotápanyagokat tartalmaznak, amelyek mind eltérő módon táplálják a bélflórát.

Minél változatosabb a bevitel, annál többféle baktériumtörzs talál megfelelő tápanyagot, így a mikrobiom stabilabbá és ellenállóbbá válik.

A hangsúly a változatosságon, a növényi sokszínűségen van – hiszen minden növény másféle tápanyagokat és bioaktív anyagokat kínál.

Bár a kihívás fő üzenete a sokféleség, a mennyiség is lényeges:

- a javasolt napi legalább 400–500 gramm zöldség és gyümölcs (kb. 5 adag) biztosítja azt a rost- és tápanyagmennyiséget, amelyre a szervezetnek szüksége van.

A legjobb hatás akkor érhető el, ha a megfelelő mennyiség mellé minél szélesebb növényi paletta társul.





GYAKORLATI MEGKÖZELÍTÉS

- Törekedj a színek és textúrák sokféleségére az étrendedben („egyél szivárványt”).
- Használj fűszernövényeket és magvakat – ezek is beleszámítanak!
- Kóstolj új alapanyagokat: csicseriborsó, batáta, quinoa, retekcsíra...
- Készíts zöldségmixeket és salátátalakokat többféle összetevővel.
- Válassz teljes értékű, minél kevésbé feldolgozott növényi forrásokat.
- Fogyassz helyi, szezonális termékeket – ezzel a környezetet is véded.

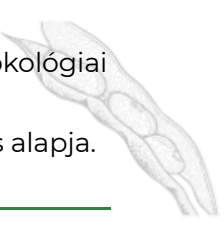


EGY KIS PLUSZ MOTIVÁCIÓ

A változatos növényi étrend nemcsak a te testedet támogatja, hanem a bolygót is.

A helyi, sokféle növényt használó étrend támogatja a biodiverzitást, csökkenti az ökológiai lábnyomot, és elősegíti a rugalmasabb élelmiszerrendszerek kialakulását.

A „sokféleséget eszünk – sokféleséget védünk” elv a személyes és ökológiai reziliencia közös alapja.



ÖSSZEGZÉS

 A heti 30 növény elfogyasztása tudományosan alátámasztott módja annak, hogy:

- támogassuk a bélflóra egészségét,
 - javítsuk immunrendszerünk működését,
 - és elősegítsük a testi-lelki jóllétet,
 - miközben a táplálkozásunk fenntarthatóbbá és természetközelibbé válik.
- 

MI VÁR RÁD AZ EGÉSZSÉGNAPON 2025, NOVEMBER 15-ÉN?

 Az Egészségnapon a (T)Együnk Együtt az Egészségünkért közössége kóstolóján keresztül ismét bepillantást kaphatunk abból, hogy milyen finom és ízletes ételek készíthetők el csak és kizárólag növényi alapanyagokból.

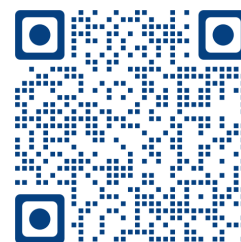
 Töltsd ki a HETI 30 – Egyél színesen! kihívás lapját, dobd be november 15-én 14 óráig az Egészségnapon a regisztrációnál felállított gyűjtőládába!

 Töltsd Hallgasd meg az előadásokat, vedyél részt a szűréseken és gyere el a sorsolásra, hogy át tudd venni a nyereményedet! Minden kitöltött lap számít, belőlük sorsolunk ajándékokat gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt!

Addig is:

Jó étvágyat kívánunk!

www.telki.hu/egeszsegnap.hu



2025. november 15 szombat

Kodolányi János Közösségi Tér, 2089 Telki, Petőfi S. utca 2-4.



Kodolányi János
Közösségi Tér és Könyvtár

