IV. / 6. szám

Szatmári Ízek Kft.

Egészség őre

online újság

Cukorbetegség

Tudnivalók az egyik leggyakoribb betegségről

Kicsi, sárga és tápanyagdús

Miért olyan egészséges a köles?

Köleses süti

Vitaminban gazdag, cukormentes recept

ingyenes lap

KEDVES FIATALOK!

Elkezdődött az iskola és beköszöntött az ősz is.
Ebben az időszakban különösen fontos az egészség-megőrzés, melynek egyik alapja az egészséges táplálkozás.
Az Egészség őre újságban az elkövetkezendő hetekben is szeretnénk Nektek segíteni egészséges receptekkel, illetve jó tanácsokkal arra nézve, hogy kerülhetitek el a megbetegedéseket.

Továbbra is olvassátok az Egészség őre újságot és egészségre fel!

Csaholczi László
Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály
Ügyvezető igazgató

IMPRESSZUM

Kiadja a Szatmári-Ízek Kft.
Posta cím: 4765 Csenger, Ady Endre utca 133.
Honlap: szatmari-izek.hu
email: szatmari.izek@szamosnet.hu
info@szatizek.hu

Felelős kiadó: Csaholczi László
Szerkesztő: Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus
Kereskedelmi Igazgató: Csaholczi László
Ügyvezető Igazgató: Gulácsi Mihály
Design: ifj. Csaholczi László

KÖLES

Ma a **kölesről** fogunk beszélgetni egy kicsit, ami bár nagyon egészséges, sajnos mégsem terjedt el a fogyasztása hazánkban, leginkább csak puffasztott formában jut el a vásárlókhoz.

A kölest Mezopotámiában már 6000 évvel ezelőtt termesztették, onnan került Ázsiába, Afrikába és Európába, majd Amerikába a 16. században.

A köles segít tisztítani a szervezetet, jót tesz a gyomornak, **prebiotikus** hatású, amivel hozzájárul a jó baktériumok számának növeléséhez.
Májvédő, gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban, mint pl. az E- és a K-vitamin, melyek az immunrendszer és a vérképző rendszer működését támogatják, vagy a fluor, mely szükséges a csontok és a fogak felépítéséhez. Magas a kálium-tartalma is, mely jó hatású a szív- és érrendszerre, és segít csökkenteni a vérnyomást. Nagy a B-vitamin tartalma, mely szükséges az idegrendszer működéséhez, a szénhidrátok, a zsírok és fehérjék anyagcseréjéhez. Magas a cink, a magnézium és a foszfortartalma is.

A köles **hét féle aminosavat tartalmaz**, valamint triptofánt is, mely segíti az úgynevezett örömhormon termelődését, jó hatású a depresszióra és az alvászavar kezelésére is. Kovasav tartalma hozzájárul a bőr, a haj, a fogak és a körmök egészségének fenntartásához.

A köles használható köretként, de készülhet belőle édesség is, pl. felfújt, reggelire kásaként is nagyon finom, gazdagíthatjuk magvakkal, joghurttal, friss vagy aszalt gyümölcsökkel is. Nagyon jó töltelékekbe, fasírtokba is.

Készülhet belőle kenyér, leves, lecsó, de rizzsel rakott ételekbe is tehető a rizs helyettesítésére.

Bár 100 gramm köles közel **73 gramm szénhidrátot tartalmaz**, magas rosttartalma miatt beilleszthető a cukorbetegek étrendjébe is.
Rosttartalma 2-4-szerese a fehér és a barna rizsének.

Cukorbetegség

November 14. a cukorbetegek világnapja. Ahogy a tavalyi évben, úgy idén is beszélgetünk erről a betegségről, ami sajnos évről évre egyre több embert érint.

Mi a cukorbetegség?

Tulajdonképpen ez egy **anyagcsere betegség**, a glükóz feldolgozási zavara, melynek oka lehet az **inzulin nevű hormon** hiánya, vagy az, hogy bár termelődik elég inzulin, a szervezet érzéketlen lesz iránta. Mivel nincs elég inzulin, vagy nem tudjuk hasznosítani, a sejtek nem tudják felvenni a glükózt a vérből, így a vércukorszintünk megemelkedik.
Az inzulin a hasnyálmirigyünkben termelődik.

A glükóz vagy más néven a szőlőcukor pedig a sejtek „üzemanyaga”.

Milyen tünetei lehetnek a cukorbetegségnek?

- fokozott szomjúságérzés, a beteg sokat iszik, és ennek megfelelően sokat jár a mosdóba is
- a beteg sokat eszik, mégsem hízik, inkább fogy
- a beteg lehelete acetonszagú
- hányinger, hányás, szapora, erőltetett légzés jelentkezhet
- fokozott fertőzéshajlam alakul ki, mivel a szövetek cukortartalma megnő és ez remek táptalaj a baktériumoknak és a gombáknak is
- fáradtág, teljesítménycsökkenés tapasztalható
  - gyakori a fejfájás, az izzadás, és az időnkénti falásrohamok
  - éjszakai lábgörcsök, látászavarok, gyakori viszketés, vöröses arcszín jelentkezhet

Milyen főbb fajtái vannak a cukorbetegségnek?

Alapvetően két nagy csoportja van, az 1-es és a 2-es típus, de léteznek másodlagos típusok is.

Az **1-es típusú cukorbetegség** oka, hogy az inzulintermelő sejtek elpusztulnak. Régen ezt nevezték fiatalkori cukorbetegségnek, de gyakorlatilag bármely életkorban kialakulhat és csak külső inzulinpótlással tudjuk kezelni.

A **2-es típusú cukorbetegség** kialakulásának oka az **inzulinrezisztencia**, vagyis, hogy a szervezetünk érzéketlen lesz a termelt inzulinra. Kezdetben ez még nem emeli a vércukorszintet, mert a hasnyálmirigy próbál kompenzálni fokozott inzulintermeléssel, később azonban már ez sem sikerül, így kialakul a cukorbetegség előszobája, a csökkent glukóztolerancia, majd kezeletlen esetben a cukorbetegség is. Sokszor társul mellé magas vérnyomás és magas koleszterinszint is.

folytatás a következő oldalon

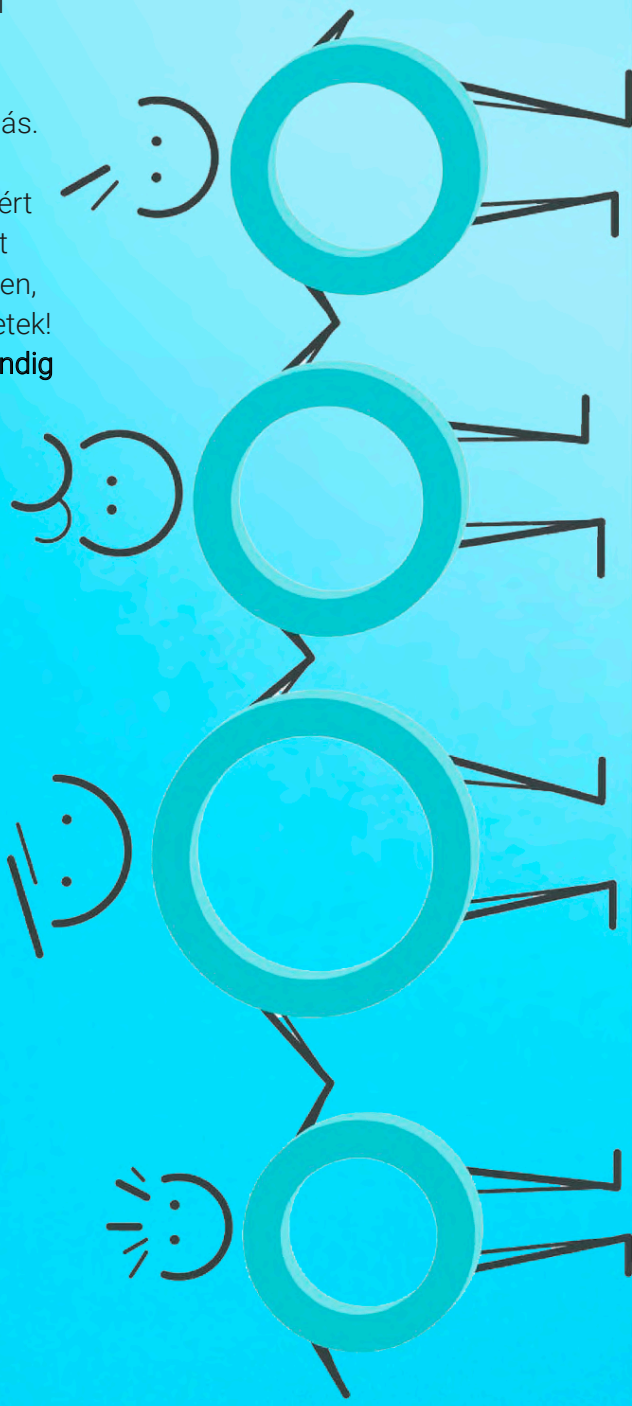
Másodlagos cukorbetegségről beszélünk, ha a cukorbetegség egyéb betegséghez társul, például epekőhöz, vagy gyógyszerek mellékhatásaként alakul ki, erre példa a szteroid szedésekor kialakuló cukorbetegség. Terhességkor is kialakulhat cukorbetegség, ami rendszerint elmúlik a szülést követően.

Milyen szövődményei lehetnek a kezeletlen cukorbetegségnek?

- károsodhat a retina, így látásromlás következhet be
- károsodhatnak a vese kiserei, mely magas vérnyomást és veseelégtelenséget is okozhat
- érzéskiesések, fájdalmak jelentkezhetnek a test különböző pontjain az idegek károsodása miatt, hasmenés, székrekedés, fokozott izzadás, pulzusemelkedés alakulhat ki
- érelmeszesedés jöhet létre a nagyerekben, a végtagi erek is elzáródhatnak, illetve koszorúérbetegségek, szívinfarktus, agyérbetegségek alakulhatnak ki

Természetesen a kezelés mindig egyénre szabott kell, hogy legyen, de az alapok ugyanazok, a megfelelően összeállított étrend, mely elegendő mennyiségű szénhidrátból, fehérjéből, zsírból és rostokból áll, a hozzáadott cukrot kerüli, és ajánlott a napi többszöri, kis mennyiségű étkezés. A másik alappillér a szintén egyénre szabott mozgás.

Kedves Gyerekek! Ez a cikk azért íródott, hogy ha ilyen tüneteket tapasztaltok a környezetetekben, már tudjátok, mire kell figyelnetek! **Ne feledjétek, a megelőzés mindig könnyebb, mint a kezelés!**



Köleses kókuszgolyó

Hozzávalók:

10 dkg	köles
3 dl	víz
1 db	narancs leve
1 ek	édesítő (négyszeres erősségű, eritrit és stevia keveréke)
1 ek	kakaópor
1 db	kezeletlen (bio) citrom héja
5 dkg	kókuszreszelék

Elkészítés:

A kölest feltesszük főni a víz és a narancslé keverékében. Ha a víz már meleg, hozzáadjuk az édesítőt, a kakaóport és a citromhéjat is. Kb. 20 perc alatt készre főzzük folyamatosan kevergetve. Ha kihűlt, gombócokat formázunk belőle és kókuszreszelékbe forgatjuk őket.

Az összes golyó szénhidráttartalma 103 gramm, 17 gramm fehérjét tartalmaz és 38 gramm zsírt. Egy golyó tápanyagtartalmát úgy kapjuk meg, ha ezeket a számokat elosztjuk a golyók számával.

FOTÓPÁLYÁZAT

Készíts nekünk
valamilyen gyümölccsel
egy tájképet vagy a szabadban egy képet!

Szeretettel várjuk kreatív gyümölcsös fotóitokat!
Természetesen a jutalom sem marad el!

A képeket a **@szatmariizek** facebook oldalunkra, vagy az **info@szatizek.hu** email címre várjuk!
(név, osztály, iskola megjelölésével)

Beküldési határidő: November 27.

ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS
ISKOLAZÖLDSÉG PROGRAM

Szatmári Ízek Kft.

Magyar Államkincstár

Szatmári Ízek Kft. webshop

szatmari-izek.shop.hu

szatmari-izek.hu

suligyumolcs.hu

@szatmariizek

MAGYAR TERMÉK

Ez csak természetes!