„Ha végre itt a nyár, és meleg az idő...”

Egy régi sláger jár a fejemben... „Ha végre itt a nyár, és meleg az idő, Az ember strandra jár, mert azért van itt ő...” hiszen ilyenkor a legszívesebben víz közelében töltenénk az egész napot, egy kis pancsolás, egy kis napozás, egy kis szunyókálás az árnyékban. Nem is olyan nagy kívánságok ezek, ugye? De akinek ez nem jött össze, az se búsuljon, jó kis olvasnivalót gyűjtöttünk összevont számunkba, nézzük, miről is olvashatnak.

• A Kor Kontroll Társaság és a Magyar Elhízástudományi Társaság közös receptversenyt hirdet, amire pályázhat mindenki. Olyan recepteket várnak, melyek szerzői hozzájárulnak az egészséges étrend és életmód kialakításához és a testsúly rendezésével a betegségek megelőzéséhez is! A legfinomabb és a legegészségesebb ételeket keresik (4. oldal).

• A megfelelő folyadékellátottság fontosságáról leginkább a nyári hőség idején esik szó. A nyári hőségben az italok mellett a zamatos levesek fogyasztása is hozzájárul a folyadékegyensúly fenntartásához (9–11. oldal).

• A burgonyafélékhez tartozó paradicsom és étkezési paprika hazánkban egyaránt alapvető néptáplálkozási cikknek számít. Egymással is jól kijönnek: gondoljunk csak a lecsóra! Élelmiszerek kereszttűzben: paprika kontra paradicsom (12–14. oldal).

• A reflux az egyik leggyakoribb emésztőszervi eltérés, a felnőtt lakosság 20–40%-ában előfordulhat. A nyelőcső nyálkahártyájának károsodásából vagy a savas tartalom irritáló hatásából adódó panaszokat nevezzük gasztroözofageális reflux betegségnek (GERD). Az enyhébb panaszok az étkezési szokások változtatásával is jól kezelhetők. Sőt az ilyen étrend mellett a betegség kialakulása is megelőzhető lenne (18–19. oldal).

• A gyermekek nagy részénél (de akár a felnőttek esetében is) időnként előfordulnak olyan időszakok, amikor az elvártnál kevesebbet esznek vagy válogatóssá válnak. Cikkünkben a válogatósság, illetve annak egy extrémebb formája; a szelektív evés pszichés vonatkozásairól és a kezelés lehetőségeiről olvashatnak (23–24. oldal).

• A bölcsődések táplálkozásával és étkeztetésével úgy gondoltuk, megéri újra és újra foglalkozni, hiszen ez az a korosztály, ahol a helyes étrend még igazán hatékonyan, szinte tudat alatt rögzül, valamint a hosszú távú egészség megalapozható (26–29. oldal).

• Hazánkban a vörös paradicsom terjedt el, amely kiváló salátákba, önmagában szendvics mellé, sőt még italt is lehet készíteni belőle zellerszár (angol zeller) díszítéssel. Kiváló levesnek való, annyi változatban létezik, hogy fel sem lehet sorolni. Néhány gondolatébresztő ötlet (36–38. oldal).

Ságiné Thülly Klára
főszerkesztő