

## Dekánként híznánk, kilónként fogynánk

*Tóth Gábor*, a magyar médiából ismert élelmiszeripari mérnök, táplálkozástudós tartott előadást a városi könyvtárban *Divatos fogyókúrák, fogyókúradívatok* címmel. A magát alapítvány-táplálkozási biológusként bemutató kutató járt már egyszer Zircen, most egy országos előadás-sorozat részeként érkezett a Bakonyba.

Az egyik legfontosabb üzenete az volt, hogy a testsúlycsökkentés nem drága, és ha nem is játszi könnyedséggel, de le lehet fogyni. Az összetevők közül nem a szénhidrátot, hanem a zsíradékot nevezte meg az elhízás legfőbb okozójának. Sőt mint elmondta, mi magyarok



Sok embert érdekeltek a táplálkozás kérdései az egyébként ingyenes előadáson

kevesebb szénhidrátot fogyasztunk, mint amennyit a szakma elvár, a probléma azzal van, hogy nem megfelelő módon és időben fogyasztjuk a szénhidrát-dús ételeket. A túlsúly nem a mindennapos sokevés, hanem a kiegyensúlyozatlan táplálkozás miatt alakulhat ki: egyik nap nagyon keveset, másik nap nagyon sokat eszünk, és általában a hét vége felé vagy évszakilag télen próbáljuk bepótolni azt, ami hét elején vagy nyáron elmaradt.

Kevesebbet vagyunk a szabadban, s többször kerülünk a hűtő közelébe – utalt a mérnök a téli kilófelszedés egyik lehetséges okára. A gyors, kapkodó evés szintén „megemberesedéssel” járhat. Az elhízás megnevezett négy alapindoka közül – genetikai hajlam, szociális helyzet, mozgásszegény életmód, túltáplálkozás – három, de utóbbi kettő mindenképpen evidens is lehet, viszont a szegénység és a súlynövekedés között ellentmondást lehet felfedezni. Tóth Gábor ezt azzal magyarázta, hogy a szénhidrát-dús ételeknek alacsonyabb az árfekvésük, tehát könnyebben hozzájuk lehet jutni.



**Kelemen Gábor**