

Étrendkiegészítő (4–8. oszt.)



Forrás/Tulajdonos:

szöveg: Szabadtéri Néprajzi Múzeum, kép: Székely Napló, 1913-07-01/100. szám (Arcanum)

Háttér:

Az 1910-ben megjelent gyógyszerári hirdetés vérbéplő, izom- és idegerősítő, étvágygerjesztő készítményt ajánl. Ma ezt táplálékkiegészítőnek neveznénk.

A vér szállítja a fontos tápanyagokat és az oxigént a testben a sejtekhez és a szervekhez. Ha vérvesztés ér minket, vagy nincs elég vörösvérsejtünk, akkor gyengének, bágyadtnak, erőtlennek érezhetjük magunkat, a hosszú távú vérszegénység pedig súlyos, akár életveszélyes károkat is okozhat a szervezetnek.

A szervezetünkben található vas 70%-a a vörösvérsejtekben található, és egy komplex fehérjében, a hemoglobinban raktározódik. A hemoglobin termeléséhez tehát vasra van szükség, amihez vasban gazdag ételeket kell ennünk. Ilyen például a vörös hús, a csirke, a pulyka, a hal, a tenger gyümölcsei és a sertéshús, illetve a tofu, a csicseriborsó, a szójabab és a szilvalé.

A C-vitamin segíti a vas felszívódását, ezért szintén nagyon fontos a megfelelő vérbépléshez. Együnk sok citrusféléket, kivit, epret, mandarint, kelbimbót, káposztát, paradicsomot, paprikát, brokkolit és leveles zöldeket! A folsav segíti a fehérvérsejtek és a vörösvérsejtek termelődését is. Sok folsav van a spenótban, a babfélékben, a marhamájban, a tojásban, a narancsban és a banánban is. Fontos még a B12-vitamin is, mely szintén hozzájárul a vörösvérsejtek termelődéséhez.

A réz a vassal együttműködve segíti a vörösvérsejtek termelődését és a vas felszívódását is. Sok van belőle a teljeskiőrlésű gabonákban, a diófélékben, a babfélékben, a májban, a burgonyában és az osztrigában is.

Feladat:

- Olvasd el az 1910-ben megjelent gyógyszerári hirdetést!
- Miről szól?
- Ismersz-e mai, hasonló témájú reklámot?



- Hogyan nevezzük gyűjtőnéven a ma forgalmazott, hasonló készítményeket?
- Sorold fel, milyen zöldségeket, gabonákat és rostban, vitaminokban gazdag ételeket fogyasztasz!
- Miért nem helyettesíthető az egészséges és változatos táplálkozás csak étrendkiegészítővel?

Kutatás:

Nézz utána, melyek azok a zöldség-, gyümölcs-, gabona-, esetleg húsfélék, amelyek vitaminjaikkal, ásványianyag-tartalmukkal segítik a vérképzést, hozzájárulnak egészségünk megőrzéséhez!

Tantárgy:

környezetismeret, technika-életvitel, természetismeret, biológia-egészségtan