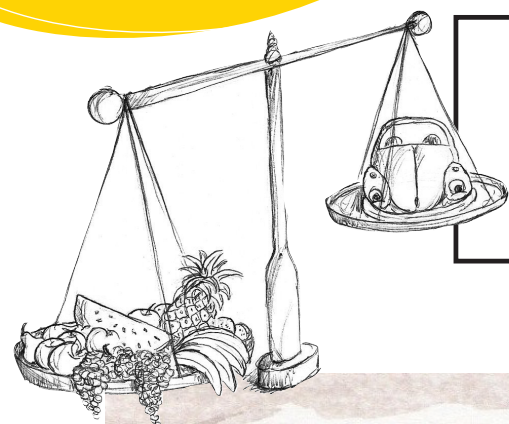




# Energia egyensúly az autóban is



ÖSSZEÁLLÍTOTTA: KÖTELES GÁBOR ÉS MONSPART SAROLTA (OEFI ÉLETMÓD OSZTÁLY) GRAFIKA: CSETŐ GEORGINA

A különböző típusú autókhoz megfelelő töltőanyag vásárlása szükséges. Az ember létezéséhez: állandó anyagcserére folyamatához és napi tevékenységeihez is kellő „üzemanyagra” van szükség. Nem mindegy, hogy ki és mit eszik! Nem mindegy, hogy ki és mennyit mozog, sportol!

Szerencsére különbözőek vagyunk mi emberek is. Egyikünk orient-vörös hajú, a másikunk platinaszürke. Van, aki közülünk mopedautó lassúsággal gondolkodik és van, aki 4,9 másodperc alatt gyorsul százra állórajtból – BMW ActiveHybrid 7 autójában – gondolataival.

A combit kedvelő tulajdonos nem hasonlít a sportautó imádóhoz. S abban is eltérünk – velünk született adottság –, hogy a bevitt táplálékból, kalóriamennyiségből mennyit használunk fel, mennyit épít be a szervezet, és mi halad tovább. Sőt abban sem vagyunk egyformák, hogy ki sportol, ki edzi testét rendszeresen és ki az, aki lusta. Talán az igazi lustáknak van leggyakrabban automata sebességváltójuk.

Naponta többször eszünk és iszunk, hogy szervezetünket ellássuk energiával, de ezen kívül az étkezés öröm is. Például élvezet enni egy jót a hívogató, útszéli csárdában az utazás során. Ha tudjuk, hogy a gépkocsivezetés energia felhasználása egy óra alatt testtömeg-kilogrammonként 1,60 kcal, akkor szomorúan összegezhethetjük, hogy alig vihetünk be kalóriát pár órás autóvezetés után. Példák erre az **„autós” energia-egyensúlyra:**

Mindenki számolhat a saját testsúlyával és a tervezett utazáshosszal, mielőtt bekészítené a család egészséges életmódjának karmestere, a nő – a feleség, a barátnő, az édesanya a szupernagyi – az útravalót. Ha szereti az imádott férfit, az autóvezetőt, akkor szigorú a beviendő kalóriákkal.

Az egyén energiaszükséglete pillanatonként változik: ha fekszik éjjel az ágyban, ha sportol, ha fizikai

munkát végez, ha tanul, más és más a szervezet felhasználása. Ezekhez az energiát a megevett tápanyagokból, a bevitt energiából nyeri a szervezet. Ha az elfogyasztott tápanyag energiája több mint a szükségleteket fedező energia, akkor megbomlik az energiaegyensúly, azaz elkezdődik a testtömeg-növekedés, a hízás.

könnyebb tartani súlyát, mint tulajdonosának, hiszen lehet, hogy rendelkezik hegymenet asszisztenssel, aktív fejtámlával, párnázott műszerfallal már első útja során.

Minden korban, mindkét nemnél fontos tudni, hogy a test is tőke. Nem mindegy, hogy az okos, tanult fejünket milyen edzett, milyen küllemű

#### kb. 200 kalória táplálék

- 0,5 kg-os kalácsból 1 vastag szelet
- 1 db sós, vajas, töpörtyűs pogácsa (47 g)
- 1 db almás, meggyes pite (67 g)
- 1 marék dió, mogyoró, mandula, tökmag
- 1 pár baromfi virsli
- 1 db vagdalt pogácsa (fasírozott)
- 1 kis adag sült burgonya
- 1 evőkanál majonéz
- 1 adag puding
- 5 db szaloncukor
- 1 db pálcás jégkrém
- 1 csomag ropi
- 5 dkg vajas popcorn
- 5 dl Cola, Fanta, Sprite
- 4 dl vörös bor

#### 200 kalóriával egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként

- 50 kg-os személy 2 órán át ágyaz
- 55 kg-os személy 2 órán át gépir
- 60 kg-os személy 10 órán át leveleket söpör össze
- 60 kg-os személy 15 percen keresztül birkózik
- 65 kg-os személy 2 órán át mosogat
- 70 kg-os személy 1 órán át biliárdozik
- 70 kg-os személy fél órán át havat lapátol
- 75 kg-os személy 35 percig kapál
- 80 kg-os személy 94 percig autót vezet
- 80 kg-os személy 40 percig járkál az iratokkal
- 85 kg-os személy 40 percig asztalosmunkát végez
- 90 kg-os személy 1 órán át sáros talajon traktort vezet

Hasonlóan szétesik az energiaegyensúly, ha több a felhasznált energia, mint az elfogyasztott, ekkor testtömeg-csökkenés, fogyás lesz az eredmény. A mennyiségben és/vagy összetételben hiányos táplálkozás hiánybetegséget okoz. A megoldás a testedzés, a sportolás, akkor nemcsak havonta egyszer fogyaszthatjuk kedvenc édességünket, a somlói galuskát. Persze a gépjárműnek

test hordozza. A teljes ember értéke az edzettsége is. Bár ezt egyelőre sokan nem hiszik, pedig nem mindegy például, hogy a világ egyik legdrágább autójából, a Bentley-ből hogyan szállunk ki, milyen a testmozgásunk és mit „üzen” látványunk a többieknek! Igaz a Trabantból is lehet „dögösen” előkerülnie egy nőies hölgynek is bőrkormány mellől.

Mozduljunk, mert érdemes!

| Kcal | Fizikai aktivitás   | Elfogyasztott étel   |
|------|---|--|
| 200  | <b>80 kg-os személy<br/>1 óra 55 percig<br/>autót vezet</b> | <b>1 doboz 10 dkg-os ízesített<br/>krémtúró</b>  |
| 336  | <b>70 kg-os személy<br/>3 órán át vezet<br/>szabályosan</b> | <b>egy almás pite, egy túróru-<br/>di és egy alma fogyasz-<br/>tható el ezen utazási idő<br/>alatt</b> |
| 350  | <b>100 kg-os férfi 1<br/>órán át javítja az<br/>autóját</b> | <b>1 szelet kenyér margarin-<br/>nal + 5 dkg sonka<br/>szalámi + 15 dkg zöldsé-<br/>prika</b>          |

### Energiaegyensúly-táblázat

| kb. 200 kalória táplálék  | 200 kalóriával egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 kg-os kalácsból 1 vastag szelet</li> <li>• 1 db sós, vajjas, töpörtyűs pogácsa (47 g)</li> <li>• 1 db almás, meggyes pite (67 g)</li> <li>• 1 marék dió, mogyoró, mandula, tökmag</li> <li>• 1 pár baromfi virsli</li> <li>• 1 db vagdalt pogácsa (fásírozott)</li> <li>• 1 kis adag sült burgonya</li> <li>• 1 evőkanál majonéz</li> <li>• 1 adag puding</li> <li>• 5 db szalancukor</li> <li>• 1 db pálcás jégkrém</li> <li>• 1 csomag ropi</li> <li>• 5 dkg vajjas popcorn</li> <li>• 5 dl Cola, Fanta, Sprite</li> <li>• 4 dl vörös bor</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kg-os személy 2 órán át ágyaz</li> <li>• 55 kg-os személy 2 órán át gépír</li> <li>• 60 kg-os személy 10 órán át leveleket söpör össze</li> <li>• 60 kg-os személy 15 percen keresztül birkózik</li> <li>• 65 kg-os személy 2 órán át mosogat</li> <li>• 70 kg-os személy 1 órán át biliárdozik</li> <li>• 70 kg-os személy fél órán át havat lapátol</li> <li>• 75 kg-os személy 35 percig kapál</li> <li>• 80 kg-os személy 94 percig autót vezet</li> <li>• 80 kg-os személy 40 percig járkal az iratokkal</li> <li>• 85 kg-os személy 40 percig asztalosmunkát végez</li> <li>• 90 kg-os személy 1 órán át sáros talajon traktort vezet</li> </ul> |