

[Lesújtó adat: tízből hat felnőtt túlsúlyos, míg a gyerekek 21 százaléka](#)



Közölte: a túlsúlyt és az elhízást gyakran szinonimaként használják, de a két fogalom közül előbbi az enyhébb, utóbbi a komolyabb testtömeg-többletet jelenti. Hangsúlyozta: a túlsúlynak és az elhízásnak nagyon komoly hatása van az életminőségre, sok krónikus betegség kockázatát növeli.

Kitért arra is, hogy az elfogyasztott ételek felét a zöldségeknek és a gyümölcsöknek kellene kitenniük, míg a másik felét gabonaféléknek és fehérjeforrásoknak. Minden étkezésnél kell zöldségnek, gyümölcsnek lennie a tányéron - tette hozzá, és felhívta a figyelmet a napi ötszöri étkezés jelentőségére is.

MTI

Bevezető szöveg tartalom oldalon:

A felnőttek körülbelül 60 százaléka túlsúlyos, gyermekeknél 20 százalék ez az arány az országban - mondta Kovács Viktória, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet táplálkozástudományi szakreferense kedden az M1 állami hírcsatornán.

https://alfahir.hu/2017/11/14/tulsuly_elhizas_kovacs_viktoria_orzagos_gyogyszereszeti_es_elelmezes_egeszsegugyi