

**Testsúlyfeleslegről - Vajon túlsúlyos Ön?****" Energia mérleg "****BMI (Bodi Mass Index) = Testtömeg index = testtömeg (kg) / testmagasság (m)<sup>2</sup>**

<b>Sovány</b>	<b>≤ 18,4</b>
<b>Ideális testsúly</b>	<b>18,5 – 24,9</b>
<b>Túlsúlyos</b>	<b>25,0 – 29,9</b>
<b>Elhízott</b>	<b>30,0 – 34,9</b>
<b>Jelentősen elhízott</b>	<b>35,0 – 39,9</b>
<b>Extrém elhízott</b>	<b>≥ 40</b>

Keresse meg testmagasságát a táblázat vízszintes alsó során, majd ennek vonalában olvassa le a testsúlyértékéhez tartozó számot

140	58,2	54,6	51,4	51,4	45,7	43,2	40,9	38,7	36,8	35,0	33,3	31,7
135	56,1	52,7	49,5	49,5	44,0	41,6	39,4	37,3	35,5	33,8	32,1	30,6
130	54,1	50,7	47,7	44,9	42,4	40,1	38,0	36,0	34,2	32,5	30,9	29,4
125	52,0	48,8	45,9	43,2	40,8	38,5	36,5	34,6	32,8	31,2	29,7	28,3
120	50,0	46,8	44,1	41,5	39,2	37,0	35,0	33,2	31,5	30,0	28,5	27,2
115	47,9	44,9	42,2	39,7	37,5	35,4	33,6	31,8	30,2	28,7	27,3	26,0
110	45,8	42,9	40,4	38,0	35,9	33,9	32,1	30,4	28,9	27,5	26,1	24,9
105	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,0	27,6	26,2	24,9	23,8
100	41,6	39,0	36,7	34,6	32,6	30,8	29,2	27,7	26,3	25,0	23,7	22,6
95	39,5	37,1	34,9	32,8	31,0	29,3	27,7	26,3	25,0	23,7	22,6	21,5
90	37,5	35,1	33,0	31,1	29,4	27,7	26,3	24,9	23,6	22,5	21,4	20,4
85	35,4	33,2	31,2	29,4	27,7	26,2	24,8	23,5	22,3	21,2	20,2	19,2
80	33,3	31,2	29,4	27,6	26,1	24,6	23,3	22,1	21,0	20,0	19,0	18,1
75	31,2	29,2	27,5	25,9	24,5	23,1	21,9	20,7	19,7	18,7	17,8	17,0
70	29,1	27,3	25,7	24,7	22,8	21,6	20,4	19,3	18,4	17,5	16,6	15,8
65	27,0	25,3	23,8	22,4	21,2	20,0	19,0	18,0	17,1	16,2	15,4	14,7
60	25,0	23,4	22,4	20,7	19,6	18,5	17,5	16,6	15,7	15,0	14,0	13,6
55	22,9	21,4	20,2	19,0	17,9	16,9	16,0	15,2	14,4	13,7	13,0	12,4
kg/cm	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210

## Miért hízik az ember?

Ha valaki tartósan a szükségesnél többet eszik, akkor testsúlytöbblete lesz. Ez azért van így, mert a szervezetünk saját védelme érdekében arra rendezkedett be, hogy zsír formájában tartalékolja az ételfelesleget arra az esetre, amikor majd híján lehet az ennivaló. Napjainkban azonban a világnak ezen a felén ritkán éhezünk. És "hála" a gépkocsinak, a liftnek, sőt még a TV távirányítójának is, őseinkhez képest sokkal kevesebbet mozgunk. Kényelmesen élünk, de mi van az egészségünkkel? Bizony, a mozgáshiány és az élelem bősége a fejlett világban az elhízás járványszerű terjedését hozta magával, az elhízással járó következményes betegségekkel együtt. Súlyos árat kell fizetni a kényelemért. Persze az egészség ma is megőrizhető, és mindenki eldöntheti, mennyit tesz érte.

## Mi okozhat elhízást?

### 1. Az egyensúly felbomlása

A túlsúly és elhízás oka az energia bevitel és felhasználás közötti egyensúly felbomlása. Egyensúly esetén az étellel bevitt energia megegyezik a szervezet által felhasznált energiával (utóbbi az anyagcsere-folyamatok és a fizikai aktivitás energiafelhasználását jelenti). A fokozott evéssel a kellenél több energia jut szervezetünkbe. Ha kevesebbet mozgunk, a leadott energia mennyisége csökken. Ha mindkettőt egyszerre tesszük (sokat eszünk, keveset mozgunk), akkor duplán hátrányos helyzetbe kerülünk és hosszú távon szinte biztos a hízás.

### 2. Öröklődés

A túlsúly és elhízás összefügg genetikai adottságokkal (kb. 30%-ban játszik szerepet a túlsúlyra, elhízásra való öröklött hajlam), de egyedül ezzel nem magyarázható. A családon belüli viselkedési mintáknak, a helytelen étkezési szokásoknak - túltáplálkozás, nassolás -, a mozgáshiánynak is nagy szerepe van.

### 3. Hormonok

Bizonyos betegségek – pajzsmirigy alulműködés, mellékvese túlműködés, petefészkek ciszta, az agyalapi mirigy megbetegedései – szintén okozhatnak túlsúlyt, elhízást. A testsúlykarbantartó program megkezdése előtt ezért kivizsgálást javasolt végezni, amely fényt derít ezeknek a betegségeknek az esetleges meglétére.

### 4. Gyógyszerek

Egyes gyógyszerek is okozhatják a testsúly növekedését. Gyakori a fogamzásgátlók és a depresszió ellen szedett gyógyszerek okozta súlygyarapodás. A cukorbetegség kezelésére használt szerek között is van olyan, ami hizlal.

## Túlsúly és elhízás: mi a különbség?

Ezeket a szavakat gyakran úgy használják, mintha pontosan ugyanazt jelentenék, orvosi szempontból azonban más a jelentésük: a testsúlyfelesleg fokozatait jelentik, egyúttal az egyén egészségügyi kockázatát is kifejezik. Minél nagyobb a testsúlyfelesleg, annál nagyobb a valószínűsége a következményes betegségek kialakulásának.

Az, hogy valaki túlsúlyos vagy elhízott, a testtömeg index (body mass index, BMI) kiszámításával határozható meg. A testtömeg index számítása úgy történik, hogy testsúlyunkat elosztjuk a méterben mért testmagasságunk négyzetével ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

A testsúlyt általában akkor tartják „normálisnak”, ha a BMI 20 és 25 között van. A 27-es BMI-től kezdve a súlyfelesleghez kapcsolódó komplikációk már gyakrabban jelentkeznek és az index növekedésével párhuzamosan egyre erősödnek. A 30-as index felett már valóban jelentős kockázattal kell számolni. Ugyanakkor a sport tevékenység, az életkor, a nem, sőt még az öröklött adottságok is jelentős mértékben befolyásolhatják a testsúlyt. Azt mondhatjuk tehát, hogy az ideális testsúly egy „elméleti” kiindulópont.

### A kiszámított testtömeg index alapján az egészségügyi kockázat az alábbi

BMI érték (kg/m <sup>2</sup> )	Testtömeg kategória	Kockázat
<b>18,5 - 24,9</b>	<b>Ideális</b>	<b>Átlagos</b>
<b>25,0 - 29,9</b>	<b>Túlsúly</b>	<b>Fokozott</b>
<b>30,0 - 34,9</b>	<b>Elhízás</b>	<b>Mérsékelten nagy</b>
<b>35,0 - 39,9</b>	<b>Súlyos elhízás</b>	<b>Nagy</b>
<b>≥ 40,0</b>	<b>Igen súlyos elhízás</b>	<b>Igen nagy</b>

A **25 alatti értékek** megnyugtatóak, a testsúly ideális. A testsúly megtartására kell törekedni.

A **25,0-29,9 közötti testtömeg index** már jelzésértékű, túlsúly áll fenn. Ez már fokozott kockázatot jelent a következményes betegségekre. A túlsúlyból könnyen kialakulhat az elhízás, ezért már most el kell kezdeni, foglalkozni a testsúllyal.

A **30 feletti érték** azt jelenti, hogy elhízásról van szó. A súlytöbblettel járó betegségek veszélye magas, és ezeket csak a testsúly csökkentésével lehet elkerülni. Ha már fennáll egy vagy több ilyen betegség, a testsúlycsökkenés akkor is lényeges javulást hoz. Ilyen következményes betegségek a magas vérnyomás, a koszorúér betegség, a cukorbetegség, az ízületi betegségek, bizonyos daganatos betegségek stb.

## Alma vagy körte?

A többlet súllyal idővel sokféle betegség járhat együtt. Már régen megfigyelték, hogy a has tájon lerakódó zsírpárna ilyen szempontból veszélyesebb, mint a far-combtájéki hízás. A hasi elhízást nevezik alma típusú (centrális, zsigeri zsírlerakódás) vagy férfias elhízásnak is, míg a fenékre-combra rakódó zsírpárna esetén körte típusú (perifériás, bőralatti zsírlerakódás) vagy nőies elhízásról beszélünk.

Fokozott egészségi kockázat: Az alma típusú elhízás veszélye, hogy ebben az esetben a belső szervek is elzsírosodnak és gyakrabban alakulnak ki anyagcsere-betegségek, mint a körte típusú elhízásban. Félreértésre adhat okot, hogy a körte-típust nevezik "nőies" elhízásnak is, míg az alma-típust férfias elhízásnak, a valóság azonban az, hogy felnőtt korú nőknél a hasi elhízás közel olyan gyakran fordul elő, mint férfiaknál. Sőt, mivel nőknél az elhízás abszolút mértékben gyakoribb, a nők legalább akkora, ha nem nagyobb mértékben szenvednek az elhízás súlyos egészségügyi szövődményeitől, mint a férfiak.

## Hogyan állapíthatjuk meg, hogy melyik típusba tartozunk?

Mérőszalag segítségével mérjük meg a haskörfogatunkat a köldök magasságában. Testsúlytól függetlenül az ideális haskörfogat nem haladja meg nők esetében a 80 cm-t, illetve férfiak esetében a 94 cm-t. Az a nő, akinek a haskörfogat eléri a 88 cm-t, vagy az a férfi, akinek a haskörfogat 102 cm, valószínűleg komoly egészségügyi problémákra számíthat, ezért ajánlatos testsúlyát csökkentenie.

### A haskörfogat és az egészségügyi kockázat összefüggését mutatja a táblázat

Nem	Fokozott kockázat	Jelentősen fokozott kockázat
Férfiak	> 94 cm	> 102 cm
Nők	> 80 cm	> 88 cm

## Mikor okoz problémát a súlyfelesleg?

A súlyfelesleg akkor okozhat gondot Önnek, ha az élete emiatt veszít könnyedségéből, amikor nem érzi magát optimális formában, amikor a napi tevékenységek, vagy akár a mérsékelt sportolás folyamán hamar kifulladás. Másrésztől életének néhány jelentős eseménye (a dohányzás abbahagyása, a házasság, az első terhesség után, a második terhesség után, a stressz, a menopausa) súlyosbíthatják az elhízást. Súlyfeleslege gondot okozhat a környezetének vagy az orvosának is, ha az úgy jelenik meg, mint egy rizikó faktor (kockázati tényező), amely elősegítheti olyan egészségi problémák megjelenését és fennmaradását, amelyeknek hosszútávon súlyos következményei lehetnek.

## Melyek a rizikó faktorok?

A súlyfelesleg a magas vérnyomás, cukorbetegség és a szív-, és érrendszeri megbetegedések kialakulását segíti elő különösen akkor, ha családjának tagjai között ezek a betegségek már előfordultak. A testsúly növekedésével emelkedik a vérnyomás is, egészen a magas vérnyomás betegség kialakulásáig. Ugyancsak nagyobb eséllyel alakulhat ki a cukorbetegség és/vagy emelkedhet a vér zsírtartalma. Az említett rizikó faktorok elsősorban akkor jelentkeznek, ha a zsírfelesleg a test felső részén és különösen, ha a hason rakódik le. Ez a súlyfelesleg a fizikai aktivitást is zavarja: megnehezíti a mozgást, megterheli az ízületeket.

## Miért kell lefogyni?

Az előbb felsorolt érvekből jó okkal logikusan következik, hogy a súlyfelesleget kezelni kell. Valamennyi fogyókúra alapját mindig a diétás előírások képezik. A súlyfelesleget „leradírozó” expressz gyógyszerek vagy „csoda-receptek” valójában nem léteznek. Nagyon fontos az energetikai mérleg létezésének elfogadása, megértése, melynek egyik serpenyőjét a táplálék bevitel, míg a másikat a szervezet energia fogyasztása képezi. Ha ez a két oldal matematikailag egyenlő, akkor a testsúly állandó marad, ha az energia bevitel (azaz a táplálék felvétel) csökken a testsúly is csökken. Ugyanígy súlycsökkenés érhető el a szervezet energia fogyasztásának fokozásával (testmozgás). Ha e két negatív hatás együttesen igaz, akkor a fogyás még fokozottabb. A túlzott táplálék felvétel csökkentése mellett ügyelni kell a szervezet valódi igényeire, a szükséges energia, növekedést szolgáló anyagok (aminosavak, fehérjék), ásványi sók, vitaminok és folyadék kielégítő bevitelére. El kell tehát kerülni a túlzottan korlátozó étrendek által előidézett hiányállapotokat. Nincsen szabvány étrend, a diéta nem büntetés, a diétás előírásokat betartva is lehet jóízűen enni. Semmit sem lehet megoldani az étvágy teljes elnyomásával, étkezések kihagyásával, vagy akár a táplálkozás abbahagyásával, mert ekkor fennáll a táplálkozási kiegyensúlyozatlanság és főként a „visszaesés” veszélye a kezelés végén, amikor a paciens visszanyeri étvágyát.

## Mennyit kell leadnunk?

Orvosi tapasztalat, hogy a testsúly 5-10 százalékos (!) csökkenése jelentősen mérsékli az elhízással járó olyan bajok kockázatát, mint a cukorbetegség, a rák és a szívbetegség. Ez jó hír, mert valószínűleg sokkal kisebb testsúlycsökkentésről van szó, mint amennyivel általában számolunk. Ha sikerül hosszú távon megtartanunk a csökkentett testsúlyunkat, akkor életünk meghosszabbításához is hozzájárultunk. A többletsúly leadására nem létezik egyetlen, mindenki számára közös varázsmegoldás. Az eredményes testsúlycsökkentéshez és testsúlymegtartáshoz sok apró lépést kell megtenni. Ezek a lépések érintik az étkezési szokásokat, a mozgást, az életmódot. Orvosi javaslatra igénybe vehetünk gyógyszeres segítséget, amely sikeresebbé teszi a testsúlycsökkenést és segít a csökkentett súly fenntartásában is. A gyógyszereszedés további előnye, hogy ideje alatt könnyebben elsajátítható az egészséges életforma.

## Új szemlélet a testsúlycsökkentésben

Az átfogó testsúlykarbantartás innovatív módszere szerint az egészséges testsúlycsökkentés mérsékelt, tartós és fokozatos. Korábban úgy gondolták, hogy a testsúlycsökkentés 20 százalék súlyvesztés körül jelent érdemi eredményt.

Ma már tudományosan bizonyított, hogy a súlyfelesleg mérsékelt csökkentése és tartós megőrzése – egy szóval a testsúlykarbantartás – már önmagában csökkenti a megbetegedések arányát. Az Amerikai Egyesült Államokban Williamson és munkatársai 43 457 férfi és nő bevonásával 12 éven át végeztek vizsgálatokat. Az eredmények világosan azt mutatják, hogy a súlyfelesleg 5–10 százalékos csökkentésével az elhízás nem kívánt egészségi következményeinek akár 90 százaléka megelőzhető. (Egy átlagosan túlsúlyos cukorbetegnél minden egyes leadott kilogramm 3–4 hónapos élettartam-növekedést eredményez.).

Ez azért is öröndetes, mert a mérsékelt testsúlycsökkentés elérése és hosszú távú megtartása megvalósítható célt jelent mindenki számára. Az egészséges testsúlycsökkentés harmadik jellemzője a fokozatosság. „Hogyan hízik el az ember? Napi dekánként. Hogyan akarunk lefogyni? Napi kilónként.” (Halmy, 1996.) A hirtelen fogyás azonban nem elhanyagolható káros következményekkel jár. Súlyvesztés során csökken a nyugalmi alapanyagcsere, siettetett fogyókúra esetén ez a csökkenés két hét alatt akár 25 százalékos is lehet. A szervezet jobban hasznosítja a bevitt energiát, védekezik, ennek következtében a fogyás lelassul, illetve megáll. A pácienst elkeseredik, abbahagyja a fogyókúrát, majd elkerülhetetlenül visszahizza leadott súlytöbbletét – sőt gyakran még annál is többet. Ilyenkor gyakran újabb meggondolatlan kúrába kezd, ismét megszakítja, még nagyobb mértékben meghízik, és így tovább. Ez a ciklikus testtömeg-változás – más néven a jojó-effektus – növeli annak esélyét, hogy almatípusú elhízás alakul ki, annak különösen veszélyes társbetegségeivel együtt.

A fokozatosság alapelvét figyelembe véve az az ideális, ha egy hónap alatt nem fogyunk többet másfél, maximum két kilogrammnál – így egy kilogramm leadott testsúlyból 60 százalék a zsír. Ha gyors eredményeket remélünk és siettetjük a testsúlycsökkentést, akkor egy kilogramm leadott súlyból pusztán 30 százalék a

zsír és sokkal több vizet, valamint izomszövetet veszünk. Ez nyilvánvalóan nem lehet a célunk. Habár testsúlycsökkentésnél mindig veszünk valamennyit az izomzatból, orvosi felügyelet mellett ez nem jelenthet gondot, különösen, ha közben rendszeresen végzünk fizikai tevékenységet.

A súlyfelesleg fokozatos és mérsékelt csökkentése, valamint tartós megőrzése leghatékonyabban a következő négy pillérré alapozott testsúlycsökkentő-program keretében valósítható meg: egészséges étrend, rendszeres fizikai aktivitás, pszichés támogatás, esetleges gyógyszeres kezelés

### **Kérem, gondolja át e tanácsokat!**

- Pillanatok alatt nem lehet lefogyni: legyen türelemmel, mert a fogyásnak időben arányosan kell bekövetkeznie, hogy elkerülhesse a fáradtság érzetét, a megvonással járó gondokat és a fogyókúra feladását. Így ésszerűen 1 hónapra maximum 3 kg fogyást irányozhat elő (kb. heti ½ kg is jó). Ez egy átlag, ami az egyéntől és a kitartásától függően változhat.
- A csökkent súly stabilizálása érdekében a leadott kilók visszaszerzésének megelőzésére meg kell őrizni az újonnan kialakított étkezési szokásokat, még ha nem is beszélünk többé diétáról.
- A diétás kezelés sikere az Ön eltökéltségétől, akaratától függ.
- A fogyást lehetőség szerint úgy kell elérni, hogy kínos éhségérzés közérzetét ne zavarja. Ezért olyan ételeket kell fogyasztania, melyek hamar keltik a jóllakottság érzését, de nem hizlalnak. Ilyenek elsősorban a főzelékek, saláták, gyümölcsök, sovány húsok, főtt tojás. Nem célszerű az ékezesek számának csökkentése, napi 3-5, de tápértékében szegény étkezésekkel kitűnő eredmény érhető el.
- Kerülni kell a sok szénhidrátot tartalmazó élelmiszereket, tilos a cukor, csokoládé, de a kenyér, liszt, burgonya, rizs, főtt tészta, galuska, sütemények is jelentősen csökkentve fogyasztandók. Zsiradékokra különösen kell figyelnie, egyáltalán nem ajánlottak a szalonna, zsíros hús, zsírban sült ételek (pl. rántott hús), a „magyaros koszt”.
- Fehérjét bőven fogyaszthat, pl. javasolt a sovány hús, sovány sonka, párizsi, virsli, főtt vagy lágy tojás, tehéntúró, nem zsíros sajt.
- Fűszerezés tetszés szerint történhet, kivéve a sót, mivel a sós étkezés után a szervezet vizet köt meg, s a vízvisszatartásra az elhízottak hajlamosak.
- Tehát négy szempont: étrend, mozgás, életmód, testsúlycsökkentő gyógyszer.

**Néhány élelmiszer kalória- és fehérjetartalma [Az adatok 100 grammra vonatkoznak]**

<b>Élelmiszer</b>	<b>Kalória (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Élelmiszer</b>	<b>Kalória (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>
<b>Hús és húskészítmények</b>			<b>Tej, tejtermékek</b>		
Csirkehús	124	23	Tej (2,8% zsír)	62	3,4
Kacsahús	191	19	Kefir, joghurt	66	3,4
Marhahús	205	16	Tejföl (20% zsír)	216	3,3
Sertéshús (sovány)	159	21	Habtejszín	302	2,6
Sertéshús (közepes)	296	17	Tehéntúró (félzsíros)	147	16
Sertéshús (kövér)	392	14,5	Ementáli sajt	394	28
Gépsonka	157	23	Trappista sajt	381	28
Füstölt sonka	378	17	Óvári sajt	301	30
Kenőmáj	324	15,4	Mackó sajt (1 db)	75	4
Olasz mortadella	343	14	Boci sajt	285	12
Párizsi	219	12	Tejszínes krémsajt	268	3
Sonka-szalámi	162	21			
Téliszalámi	532	25			
Virsli, krinolin	238	12,5			
<b>Belsőségek</b>			<b>Zsiradékok</b>		
Borjú-, marhamáj	129	21	Sertézsír	928	0
Velő	117	9	Napraforgóolaj	928	0
Sertésmáj	139	19,5	Margarin	737	0,3
			Light margarin	512	0
			Vaj	746	0,4
			Angolszalonna	501	17
<b>Halak</b>			<b>Gabonatermékek</b>		
Busa	94	18	Búzadara	350	9,4



Heck	89	20	Búzakorpa	322	15
Szardínia (olajos)	292	22,5	Búzaliszt	375	13
Tonhal	242	21,5	Búzakeményítő	334	0,4
			Fe-mini kenyérpor	360	1,6
			Kukoricaliszt	356	9,6
			Kukorica keményítő	346	0,3
			Nephropan kenyérpor	366	4,2
			Rizs	353	8
			Zabpehely	386	14,4
			Zsemlemorzsa	34	10
			Durumliszt	360	12,5
<b>Diófélék</b>			<b>Egyéb</b>		
Dió	654	19	Kakaópor	386	21
Földimogyoró	609	27	Ketchup	109	2
Gesztenye	167	5	Majonéz	774	1,5
Mandula	626	28	Mustár	105	60
Mogyoró	610	28	Fehérbor (1 dl félédes)	70	0
Mák	537	20,5	Sör (1 dl)	43	0,5
Napraforgó	590	19	Vörösbor (1 dl száraz)	65	0
Tökmag	636	34			
<b>Tészták</b>			<b>Zöldség, főzelékfélék</b>		
Fe-mini száraztészta	376	1,6	Bimbóskel	51	4,9
Száraztészta (2 tojasos)	389	14	Brokkoli	24	3,3
Száraztészta (4 tojasos)	392	15	Burgonya	94	2,5
Durumtészta	360	13	Cékla	31	1
<b>Gombák</b>			Cukkíni	32	1,5
			Fejes saláta	16	1
Csiperke	40	6	Fokhagyma	137	7

Laskagomba	39	2	Káposzta fejes	31	1,6
Vargánya	41	5,7	Káposzta savanyú	20	1
<b>Gyümölcsök</b>			Karalábé	27	1,7
			Karfiol	29	2
Alma	30	0	Kelkáposzta	35	3,6
Ananász	51	0	Kukorica	131	5
Banán	105	1	Padlizsán	27	1,3
Citrom	27	0	Paradicsom	23	1
Cseresznye	63	0	Paraj	20	2,3
Görögdinnye	29	0	Petrezselyemgyökér	30	1
Kajszibarack	48	0	Petrezselyemzöld	62	4,4
Körte	52	0	Retek	15	1
Kivi	52	1	Sárgarépa	40	1
Málna	29	0	Sóska	23	2
Mandarin	45	0,7	Spárga	17	2
Meggy	52	0,8	Sütőtök	77	1,5
Narancs	41	0	Tök	30	1
Őszibarack	41	0,7	Uborka	12	2,7
Szilva	58	0,8	Vöröshagyma	39	1
Eper	39	0,9	Zeller	29	1,4
			Zöldbab	41	2,6
			Zöldborsó	90	7
			Zöldpaprika	20	1
			Szárazbab	313	22
			Sárgaborsó	321	21,7
			Lencse	342	26
			Szója	512	41,6