

Fitt tippek

Az egészséges táplálkozás kulcsfontosságú a betegség megelőzésben

*"Gyógyszered legyen az ételed, s ételed
legyen a gyógyszered!"*

E hippokratészi aforizma mentén igyekezlek majd Titeket kalauzolni az egészséges táplálkozás és életmód felé vezető út labirintusában.

Mielőtt azonban belevágnánk, szeretném, ha jobban megismernétek. 1984-ben születtem Miskolcon csökentlátóként. Az általános iskola kezdetekor nagy dilemma előtt álltak szüleim, de végül úgy döntöttek, nem Budapesten, hanem vidéken - szülőfalumban - kezdem az iskolát. Az első akadályt sikerrel vettem, és kitűnő osztályzattal végeztem az általános iskolát. A gimnázium már keményebb diónak bizonyult, hisz itt szembesülnöm kellett néha mind a tanárok, mind pedig diák-társaim intoleranciájával és meg nem értésével. Ezen évek alatt egyre közelebb kerültem a sporthoz, már amennyire egy látássérült vidéken ezt megteheti. A "vasak világa" vonzott a leginkább és ide kellett kevésbé a jó szem. A gimnázium végére a súlyok iránti sze-

relmem már annyira elmélyült, hogy nem volt kérdés, a Testnevelési Egyetem edzői szaka felé veszem az irányt. A TF-es évek alatt egy olyan közösség tagjává váltam, ahol nem kellett esetleg rosszul éreznem magam azért, mert én nem vagyok egészséges, hanem kifejezettem büszkék rám a társaim. Ebben az időszakban versenyeztem életemben először testépítőként még junior korcsoportban és sikerült is 2005-ben bezsebelnem a junior magyar bajnoki címet.

Néhány év és sportágváltás következett, bár a súlyok világától nem tudtam szabadulni. Egészen 2010-ig inkább a háttérben maradván tanultam, képeztem magam, valamint versenyek szervezésében vettem ki a részem. 2010-ben egy baráti beszélgetés alkalmával Mészáros László többszörös világbajnok, világcsúcstartó fekvenyomó feltette nekem a kérdést, miért nem próbálom ki magam egy versenyen. Egy ilyen kvalitású versenyző szavait nem lehet semmibe venni, és még ebben az évben elindultam egy tehetségkutató verseny-

sorozaton, mely végén felnőtt abszolút bajnokként állhattam fel a dobogóra.

2011 tavaszán kipróbáltam magam a nemzetközi szintéren is és begyűjtöttem egy Európa-bajnoki ezüstöt. Ezt azóta már két alkalommal is sikerült megismételnem, de az arany még várat magára! 2011 novemberében életem legjobb eredményét értem el Limerickben, Írországbán, ahol felnőtt világbajnok lettem. Jelenleg a fekvenyomásnak nincs külön a látássérülteknek szervezett szakág, kizárólag mozgássérülteknek, amely egyébként paraolimpiai számként szerepel a paralimpiák műsorán.

Jelenleg újra a testépítés felé kacsingatok és 2014 decemberében a Mr. Univerzumon Hamburgban szeretnék én lenni az első csökkentlítő világbajnok.

Amikor épp nem a súlyok között tartózkodom, legyen az edzés vagy edzésvezetés, előadásokat tartok az egészséges táplálkozásról, életmódról. Egy sporttal kapcsolatos rádióműsort is vezetek az egyik miskolci, illetve regionális szinten is fogható rádiónál. A Drogmentes Magyarországért mozgalom tagjaként is igyekszem a fiatalok előtt jó példával elől járni.

Mostantól pedig havonta igyekszem Nektek érdekes írásokat hozni az egészséges táplálkozással és életmóddal kapcsolatban. Manapság minden média orgánumból azt sugározzák felénk, hogy milyen fontos a táplálkozás a

stressz-mentes életmód, de használható tartalmat nem közvetítenek, esetleg csak termékeket szeretnének ránk szólni. Azonban mindenki számára egyértelmű, hogy rohanó világunkban egy kis változtatással életmódunkon, táplálkozásunkon milyen pozitív életminőségbeli változásokat tapasztalhatunk meg. A vakok vagy gyengénlátók tapasztalataim szerint mozgásszegényebb életvitelt folytatnak, mint egészséges társaik, ezért itt a táplálkozás minősége még inkább előtérbe kerül. Gondoljunk csak arra, hogy a helytelen táplálkozás egyik vonzata a diabétesz, mely sok sorstársunk látásába is került.

Következő cikkemben elindulunk a kályhától és megnézzük mik az elhízás leggyakoribb kiváltó okai, majd következik néhány táplálkozási alapelv és alaptörvény, melyeket betartva máris jó úton haladhattok egy egészségesebb élet felé. Górcső alá vesszük a vitaminokat, ásványi anyagokat, melyek szintén sokat segíthetnek számunkra a betegségek megelőzésében.

A későbbiekben várom kérdéseiteket is, melyeket feltehettek közvetlenül nekem az info@bukovenszki.hu e-mail címen, de elküldhetitek a Vakok Világa szerkesztőségébe is.

Remélem, sok hasznos információval szolgálhatok majd nektek!

Bukovenszki Gábor