

12 sveikos mitybos rekomendacijų

Mityba – tai maisto panaudojimas organizmo statybai, atsinaujinimui, medžiagų apykaitai, bei funkcionavimui.

Sveikos mitybos principai:



Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 pavadinimų maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. Nė vienas maisto produktas, išskyrus motinos pieną pirmų mėnesių kūdikiui, neturi reikiamo visų medžiagų kiekio. Pavyzdžiui, bulvės turi vitamino C, bet jose nėra geležies; grūduose yra geležies, bet nėra vitamino C. Kai valgomas įvairus maistas, labiau tikėtina, kad organizmo poreikiai bus patenkinti.



**2. KELIS KARTUS PER
DIENĄ VALGYTI GRŪDINIŲ
PRODUKTŲ AR BULVIŲ.**

Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama valgant grūdinius produktus ar bulves. Šiuose maisto produktuose yra labai mažai riebalų. Be energijos, jie aprūpina organizmą baltymais, maistinėmis skaidulomis, mineralinėmis medžiagomis (kalciu, kalciu, magniu) ir vitaminais (C, B6, folio rūgštimi, karotenoidais). Nemažai žmonių klaidingai mano, kad valgant duoną ir bulves galima greičiau nutukti nei valgant kitus produktus. Tačiau angliavandeniai geriausiai pasisavinami ir iš karto panaudojami organizmo energinėms reikmėms tenkinti.



**3. KELIS KARTUS PER DIENĄ
VALGYTI ĮVARIŲ, DAŽNIAU ŠVIEŽIŲ
VIETINIŲ DARŽOVIŲ IR VAISIŲ
(NORS 400 G PER DIENĄ).**

Rekomenduojama nors 5 kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad taip maitinasi vos 3 proc. tirtų Lietuvos gyventojų. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kasdien suvalgyti bent po 400 g vaisių ir daržovių, neskaitant bulvių. Epidemiologinių tyrimų duomenys rodo, kad kraujotakos ligų,

piktybinių navikų paplitimas mažesnis ten, kur gyventojai vartoja daug daržovių ir vaisių. Kol kas nėra žinomi visi apsauginio poveikio mechanizmai, taip pat kurios medžiagos yra veiksmingiausios, tačiau aišku, kad valgant įvairias daržoves ir vaisius gaunama daug maistinių skaidulų, vitaminų ir kitų medžiagų, saugančių nuo ligų. Be to, daržovėse ir vaisiuose beveik nėra riebalų.



Lietuvoje daug nutukusių žmonių. Nutunkama, kai su maistu gaunama energijos daugiau, nei jos išsikvojama.



Riebalai yra svarbus energijos šaltinis. Jų energinė vertė yra didžiausia, palyginti su kitomis maisto medžiagomis. Su riebalais žmogus gauna polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurių organizme nesigamina, taip pat riebaluose tirpstančių vitaminų. Be to, riebalai pagerina patiekalų skonines savybes. Riebalai, kuriuose yra daug sočiųjų rūgščių, kambario temperatūroje būna kieti (jautienos, kiaulienos riebalai, sviestas). Dauguma augalinių aliejų turi nesočiųjų rūgščių, todėl yra skysti. Sočiosios riebalų rūgštys dalyvauja cholesterolio apykaitoje. Per daug vartojant sočiųjų riebalų rūgščių, padidėja cholesterolio koncentracija kraujyje. Jis pradeda kauptis kraujagyslių sienelėse – vystosi aterosklerozė, kurios išraiška gali būti išeminė širdies liga, smegenų insultas. Daug sočiųjų riebalų rūgščių yra riebiuose mėsos ir pieno produktuose.



Kadangi iš riebios mėsos gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, patariama rinktis tik liesą mėsą. Matomus riebalus pašalinti. Mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl vartotini labai saikingai. Žuvis yra sveika raudonosios mėsos alternatyva. Rekomenduojama jos valgyti bent du ar tris kartus per savaitę. Žuvies baltymai yra geriau pasisavinami, su žuvimi gaunama vertingų polinesočiųjų riebalų rūgščių, o su jūrų žuvimi – ir mineralų.

7. VARTOTI LIESĄ PIENĄ, LIESUS IR NESŪRIUS
PIENO PRODUKTUS (RŪGPIENĮ, KEFYRĄ,
JOGURTĄ, VARŠKĘ, SŪRĮ).



Iš pieno ir pieno produktų organizmas gauna baltymų ir kalcio. Kalcio ypač reikia vaikams, paaugliams ir moterims. Jis reikalingas formuoti kaulams ir dantims, nervų sistemos bei vidinės ir išorinės sekrecijos liaukų veiklai, kraujo krešėjimo procesams, skeleto ir širdies raumenų darbui.

8. RINKTIS MAISTO PRODUKTUS, TURINČIUS
MAŽAI CUKRAUS. REČIAU VARTOTI
RAFINUOTĄ CUKRŲ, SALDŽIUS GĖRIMUS,
SALDUMYNUS.



Maisto produktai, kuriuose yra daug paprastųjų angliavandenių (cukrų, gliukozės, fruktozės, maltozės, medaus, kukurūzų sirupo ir kt.) paprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie yra tik energijos šaltinis.



9. VALGYTI NESŪRŲ MAISTĄ.
BENDRAS DRUSKOS KIEKIS
MAISTE, ĮSKAITANT GAUNAMĄ SU
RŪKYTAIS, SŪDYTAIS,
KONSERVUOTAIS PRODUKTAIS,
DUONA, NETURI BŪTI DIDESNIS
KAIP VIENAS ARBATINIS
ŠAUKŠTELIS (5 g)/d. VARTOTI
JODUOTA DRUSKA.

Gausus druskos vartojimas skatina hipertenzijos atsiradimą, todėl Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kasdien suvartoti ne daugiau kaip 5 g druskos (2 g natrio). Daugelio žmonių maisto davinyje druskos yra per daug. Tyrimai rodo, kad 60–80 proc. druskos žmogus gauna iš maisto pramonės pagamintų produktų: sūrių, dešrų, konservų, duonos, todėl maisto gamintojai turėtų mažiau dėti druskos į maisto gaminius, ypač tuos, kurie dažnai valgomi, pvz., duona. Kartais žmonės sūdo maistą net neparagavę. Šito įpročio reikia atsisakyti. Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus mažiau sūdyti maistą, greitai nebeįjuntama, kad trūksta druskos. Sūrus maistas tampa nebeskanus.



10. RIBOTI ALKOHOLIO
VARTOJIMĄ.

Nuolatinis ir gausus alkoholio vartojimas kenkia smegenims, kepenims ir kitiems gyvybiškai svarbiems organams. Alkoholiniai gėrimai yra labai kaloringi, todėl jie yra vienas iš svarbių nutukimo rizikos veiksnių. Be to, alkoholiniai gėrimai žadina apetitą, todėl suvalgoma daugiau maisto. Alkoholis didina arterinį kraujospūdį, o jo skilimo produktai toksiškai veikia širdies raumenį, gali sutrikdyti širdies ritmą. Sistemingai vartojant alkoholinius gėrimus, didėja rizika susirgti ūmiu ar lėtiniu kasos uždegimu. Moterys, nėštumo metu vartojančios alkoholinius gėrimus, gali pagimdyti naujagimius, turinčius įvairius apsigimimus.



Nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai. Tyrimais nustatyta, kad valgantys du ar tris kartus per dieną dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais negu valgantys reguliariai tris arba keturis kartus per dieną.

A photograph showing water being poured from a source into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating bubbles and a dynamic splash. Another glass filled with water is visible in the background to the right. The background is a soft-focus outdoor scene with greenery.

12. GERTI PAKANKAMAI SKYSČIŲ, YPAČ VANDENS

Vanduo - gyvybiškai būtinas mitybos komponentas, nes jis organizme atlieka labai svarbias fiziologines funkcijas. Vanduo sudaro maždaug 60 % vyro ir 50 % moters kūno svorio; vaikams – iki 70 proc. Sveikam suaugusiam žmogui per parą rekomenduojama išgerti 2 - 3 litrus skysčių, didžiąją jų dalį turi sudaryti geriamasis vanduo.

A collection of various sports equipment laid out on a patch of green artificial grass. The items include a red football helmet, a white and black football, a red and white boxing glove, a blue and white bicycle helmet, a pair of white and black sneakers, a pair of white and red boxing gloves, a basketball, a pair of white and red tennis rackets, a yellow tennis ball, a wooden baseball bat, a brown baseball glove, and a pair of black sneakers.

13. KASDIEN AKTYVIAI JUDĖTI

Patariama judėti kasdien arba beveik kasdien bent po 30 min., kad pagreitėtų kvėpavimas ir žmogus suprakaituotų. Kiekvienas gali rinktis prienamiausią ir teikiančią malonumo fizinio aktyvumo formą: eiti, plaukti, važiuoti dviračiu, žaisti krepšinį arba tinklinį ir pan. Svarbu stengtis kasdien daugiau judėti. Lipkite laiptais, užuot važiavę liftu, pasivaikščiokite per pietus. Nebūtina tapti sportininku, bet judėti

būtina.



 LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA www.sam.lt

Sveikos mitybos patarimais dalijosi gyd. dietologė Vita Polevoda