

Sveika mityba



Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis mūsų sveikata didžiaja dalimi priklauso nuo gyvenamos ir mitybos. Tačiau pastaraisiais dešimtmečiais Europos šalyse atliktų gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo, deja, blogėjančią gyventojų mitybos būklę, kuri sąlygoja reikšmingą nutukimo, kraujotakos sistemos ligų, cukrinio diabeto, onkologinių ligų paplitimo didėjimą. Gyventojai dažnai renkasi pigesnius, biologiškai mažiau vertingus, greitai paruošiamus maisto produktus, o tai daro neigiamą įtaką jų sveikatai.

Būtent sveika ir tinkama mityba gali aprūpinti žmogų energija ir gyvybinei organizmo veiklai reikalingomis maistinėmis medžiagomis bei užtikrinti normalų vystymąsi, nuolatinį kūno ląstelių atsinaujinimą, teikti veikliąsias medžiagas, o neatitinkanti fiziologinių organizmo poreikių mityba gali būti antsvorio ir nutukimo priežastis bei nulemti įvairių ligų, visų pirma kraujotakos sistemos ligų, vėžio ir kt. atsiradimą.



Įrodyta, kad gausus sočiųjų riebalų rūgščių vartojimas gali būti vienas iš kraujotakos sistemos ligų rizikos veiksnių, o mityba, atitinkanti rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, kaip ir tinkamų bei palankių sveikatai maisto produktų gamyba ir vartojimas, gali padėti išvengti su mityba susijusių lėtinių neinfekcinių ligų.

Išskiriami trys pagrindiniai rizikos veiksniai, su kuriais siejamos kraujotakos sistemos ligos: aukštas kraujospūdis, cholesterolio kiekis ir rūkymas.

Maistas, kuriame yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, transmononesočiųjų riebalų rūgščių, cholesterolio didina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio koncentraciją kraujyje ir skatina išeminės širdies ligos atsiradimą.

Augaliniuose aliejuose esančios polinesočiosios ir mononesočiosios riebalų rūgštys mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje. Omega-3 polinesočiosios rūgštys, kurių yra jūrų žuvų riebalų sudėtyje, mažina trigliceridų koncentraciją kraujyje, kraujo krešuminės sistemos aktyvumą, todėl apsaugo nuo aterosklerozės atsiradimo.

Cholesterolio koncentraciją mažinančiu poveikiu pasižymi tirpiosios maistinės skaidulos. Nustatyta, kad arterinis kraujospūdis dažniau padidėja nutukusiems žmonėms. Hipertenzijos riziką taip pat didina didelis valgomosios druskos kiekis maiste.



Dažnas ir gausus cukraus vartojimas, ypač esant blogai burnos ertmės higienai, skatina dantų ėduonies atsiradimą. Per didelis ir per mažas fluoro kiekis maiste taip pat kenkia dantims.

Dėl jodo trūkumo maiste padidėja skyd liaukė, gali sumažėti darbingumas, protiniai sugebėjimai. Ypač pavojinga, kai jodo trūksta nėščioms moterims ir vaikams.

PAGRINDINĖS SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina:

1. VALGYTI MAISTINGĄ, ĮVAIRŲ, DAŽNIAU AUGALINĮ NEI GYVULINĖS KILMĖS MAISTĄ

2. KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYTI GRŪDINIŲ PRODUKTŲ AR BULVIŲ

3. KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYTI ĮVAIRIŲ, DAŽNIAU ŠVIEŽIŲ VIETINIŲ DARŽOVIŲ IR VAISIŲ (NORS 400 g PER DIENĄ)

4. IŠLAIKYTI NORMALŲ KŪNO SVORĮ (KŪNO MASĖS INDEKSAS: 18,5–25).

5. MAŽINTI RIEBALŲ VARTOJIMĄ: GYVULINIUS RIEBALUS, KURIUOSE YRA DAUG SOČIŲJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ, KEISTI AUGALINIAIS ALIEJAIS IR MINKŠTAIS MARGARINAIŠ, TURINČIAIS NESOČIŲJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ



6. RIEBIAJĄ MĖSĄ IR MĖSOS PRODUKTUS PAKEISTI ANKŠTINĖMIS DARŽOVĖMIS, ŽUVIMI, PAUKŠTIENA AR LIESA MĖSA
7. VARTOTI LIESĄ PIENĄ, LIESUS IR NESŪRIUS PIENO PRODUKTUS (RŪGPIENĮ, KEFYRĄ, JOGURTĄ, VARŠKĘ, SŪRĮ)
8. RINKTIS MAISTO PRODUKTUS, TURINČIUS MAŽAI CUKRAUS. REČIAU VARTOTI RAFINUOTĄ CUKRŲ, SALDŽIUS GĖRIMUS, SALDUMYNUS
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). VARTOTI JODUOTĄ DRUSKĄ
10. RIBOTI ALKOHOLIO VARTOJIMĄ
11. SKATINTI IŠIMTINĮ ŽINDYMĄ IKI 6 MĖN. IR ŽINDYMĄ IKI 2 M. IR ILGIAU, UŽTIKRINANT TINKAMĄ IR SAUGŲ PAPILDOMĄ KŪDIKŲ IR MAŽŲ VAIKŲ MAITINIMĄ
12. VALGYTI REGULIARIAI.
13. GERTI PAKANKAMAI SKYSČIŲ, YPAČ VANDENS.
14. KASDIEN AKTYVIAI JUDĖTI

Labai svarbu, kad būtų laikomasi ne vienos ar kelių taisyklių, bet būtų atsižvelgiama į jas visas.



Maisto pasirinkimo piramidė



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

www.sam.lt

Sveikos mitybos piramidėje neminimas geriamasis vanduo, nors tai plačiausiai vartojamas maisto produktas. Sveikam suaugusiam žmogui per parą rekomenduojama išgerti 2 - 3 litrus skysčių, didžiąją jų dalį turi sudaryti geriamasis vanduo. Dalį skysčių gauname su maistu (su 23 sriuba bei gėrimais - iki 1500 ml, vaisiais, daržovėmis, mėsa, duona bei kitais maisto produktais - iki 1000 ml), tačiau tikrų skysčių būtina per parą išgerti apie 2 litrus prarastam vandeniui kompensuoti. Be to, organizme vykstant metaboliniams procesams per parą pasigamina apie 0,3- 0,5 litro 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.

Maisto produktų grupių porcijų skaičius priklauso nuo žmogaus fizinio aktyvumo. Kuo žmogus yra fiziškai aktyvesnis darbe ar poilsio metu, tuo daugiau porcijų jis turi suvalgyti, kad gautų pakankamai energijos ir būtinų maisto medžiagų. Patariama per parą suvartoti 5–11 standartinių grūdinių produktų ar bulvių porcijų. Kasdien reikėtų suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių: rekomenduojamos 3–5 standartinės daržovių ir 2–4 vaisių porcijos. Patariama valgyti kuo įvairesnių daržovių ir vaisių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausiai – šviežios, Lietuvoje išaugintos daržovės. Kai trūksta šviežių vaisių ir daržovių, galima valgyti ir šaldytas ar džiovintas, taip pat ir konservuotas, jeigu jos nelabai sūrios.

Riebi mėsa ir jos produktai turėtų būti keičiami ankštiniais, žuvimi, kiaušiniais, paukštiena ar liesa mėsa. Pakanka nedidelio šių produktų



kiekio (2–3 porcijų), kad būtų patenkinti organizmo baltymų poreikiai (0,75 g baltymų 1 kg kūno svorio). Kairėje piramidės dalies pusėje nupiešti pieno produktai yra svarbiausias kalcio šaltinis. Tačiau juose gali būti ir sočiųjų riebalų. Todėl patariama rinktis liesus pieno produktus ir per parą suvartoti apie 2–3 porcijas šių maisto produktų. Piramidės viršūnėje pavaizduoti riebalai ir saldumynai. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra. Reikėtų valgyti tik labai mažus šių produktų kiekius ir rečiau.

Daugiau nei pusė paros maisto daavinio 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 (kaliu, kalciumu, 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. Be to, krakmolo energinė vertė yra mažesnė nei riebalų ar alkoholio.

Pakeisti mitybos įpročius, be abejo, nelengva. Tam reikia nemažų valios pastangų, noro ir žinių. Dažnai bandoma pasiteisinti maisto produktų pasirinkimo stoka, finansinėmis problemomis, laiko stoka. Tačiau tik pats asmuo pirmiausia yra atsakingas už savo sveikatą, todėl tik jis pats gali pakeisti savo mitybos įpročius ir išsaugoti bei pagerinti savo sveikatą, o geriausia jei tinkami mitybos įpročiai pradedami formuoti nuo pat vaikystės ir tokie išlieka per visą gyvenimą. Kitų šalių



patirtis rodo, kad nuolat aiškinant žmonėms mitybos svarbą sveikatai ir
25 mokant juos sveikai maitintis, taip pat sudarius palankias
ekonomines sąlygas sveikai mitybai, visuomenės mityba keičiasi, jos
sveikata gerėja

