

Europos sveikos mitybos diena

Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kad lapkričio 8 d. – Europos sveikos mitybos diena. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, mūsų sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo gyvensenos ir mitybos. Šią dieną Europos šalyse visuomenė skatinama sveikai maitintis, žmonės raginami atkreipti dėmesį į ypatingą tinkamo maitinimosi svarbą sveikatai. Įvairių mokslinių tyrimų duomenimis, mūsų sveikatą net 25–30 proc. lemia mitybos įpročiai.



Maisto produktų pasirinkimo principai

Sveikos mitybos piramidė iliustruoja maisto įvairovę ir parodo, koks turėtų būti paros maisto produktų grupių santykis, kad mityba būtų sveika.

CUKRUS



Ribokite cukraus kiekį. Rekomenduojama per dieną suvartojamų laisvųjų cukrų kiekį sumažinti iki mažiau nei 10 proc. nuo bendrojo per dieną suvartojamo energijos kiekio, o sumažinus dar 5 proc. arba maždaug iki 25 gramų (6 arbatinių šaukštelių), būtų gauta papildoma nauda sveikatai. Atkreipkite dėmesį į tai, kiek cukraus yra maisto produktuose, kurie mūsų įprastai laikomi sveikais (jogurtuose, varškės sūreliuose, kečiupe, duonos gaminiuose, meduje bei vaisiuose ir jų sultyse). Atidžiai skaitykite maisto produktų etiketes ir rinkitės produktus, kuriuose kuo mažiau cukraus (pvz. rinkitės duoną, kurioje yra ne daugiau kaip 5 g cukraus 100 g gaminio).



RIEBALAI

Organizmui būtini, tik svarbu juos tinkamai pasirinkti. Rekomenduojama vartoti maisto produktus, kuriuose vyrauja nesotieji riebalai – riebias žuvis, avokadus, riešutus, saulėgrąžas, rapsų, linų sėmenų ir alyvuogių aliejus.

Vartokite mažiau sočiųjų riebalų, kurių šaltiniai yra riebi mėsa, sviestas, palmių ir kokosų aliejus, grietinėlė, sūris ir kiauliniai taukai.

Venkite pramoninių transriebalų, kurie susidaro kaitinant augalinius riebalus. Jų apstu perdirbtuose maisto produktuose, margarine, greito maisto, užkandžių, keptų patiekalų, šaldytų picų, pyragų, sausainių, skrebučių, pyragaičių, mėsainių, bulvių ir kitų traškučių ir kitų pikantiškų užkandžių sudėtyje. Per dieną turėtumėte suvartoti ne daugiau kaip 3 arbatinius šaukštelių riebalų.



BALTYMINIS MAISTAS

Baltyminio maisto (mėsos, žuvies, kiaušinių, ankštinių daržovių, riešutų) rekomenduojama suvartoti 1-2 porcijas per dieną. Per savaitę reikėtų suvalgyti mažiausiai 2×140 g žuvies, įskaitant riebios žuvies porciją. Mėsą rinkitės neriebią, nuimkite paukštienos odele, mažinkite raudonos apdorotos mėsos kiekį iki 70 g per dieną. Labai svarbus gamybos būdas – gaminkite grilyje, virkite ar ruoškite garuose.



PIENO PRODUKTAI

Rekomenduojama suvartoti 1-3 porcijas per dieną. Rinkitės liesą pieną, kefyrą, jogurtą, varškę. Venkite daugiau nei 2,5 proc. riebumo pieno produktų, riebių fermentinių ar lydytų sūrių.



ANGLIAVANDENIAI

Per dieną rekomenduojama suvartoti 3-5 porcijas sudėtinių angliavandenių turinčio maisto (kruopų, duonos, ryžių, makaronų). Rinkitės pilno grūdo produktus, kruopas (kukurūzus, soras, avižas, kviečius, ruduosius ryžius, kuskusą, bolivinę balandą, miežius).



DARŽOVĖS, VAISIAI

Rekomenduojama suvartoti 5-7 porcijas per dieną, mažiausiai 400 g vaisių ir daržovių. Bulvės, saldžiosios bulvės ir kitos krakmolingos šaknys nėra klasifikuojamos kaip vaisiai ir daržovės. Vaisių sulčių (taip pat ir trintų) turėtumėte suvartoti ne daugiau kaip 150 ml per dieną.



SKAIDULINĖS MEDŽIAGOS

Svarbu, kad racione būtų pakankamai skaidulinių medžiagų (20-30 g per parą). Ypač daug skaidulinių medžiagų turi produktai iš rupaus malimo miltų ar nemaltų grūdų gaminiai. Maistinių skaidulų ypač gausu kviečių, avižų bei miežių sėlenuose, taip pat ankštinėse daržovėse, riešutuose, kai kuriose daržovėse ir vaisiuose. Maistas turintis opakankamą maistinių skaidulų kiekį, greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje.



DRUSKA

Ribokite druskos kiekį. Rekomenduojama sunaudoti mažiau nei 5 g druskos (atitinka maždaug 1 arbatinį šaukštelį) per dieną. Deja, jos jau būna įdėta į daugelį perkamų maisto produktų. Pakeiskite ją pipirais ir prieskoniais.



GĖRIMAI

Išgerkite 6-8 stiklines skysčių per dieną. Kava bei arbata taip pat įskaitoma. Geriau gerkite vandens ar neriebaus 1 proc. pieno, negu gazuotus, energetinius ir vaisių gėrimus (kurie, beje, yra pagrindinė vaikų nutukimo priežastis). Vaisių sultys turi daug cukraus, todėl vartokite ne daugiau kaip 150 ml per dieną.

Kavą ir arbatą pradėkite saldinti vis mažiau ir po kurio laiko stebėsitės, kaip galėjote gerti tokią saldžią kavą.

Kiek vandens gerti pakanka? Kiekvienam skirtingai. Ar trūksta organizmui vandens parodo jūsų troškulys. Daugiau gerkite, jei esate fiziškai aktyvūs ar per karščius, vyresniame amžiuje. Stebėkite, kokius gėrimus geriate. Neretai net apie 400 kalorijų per dieną papildomai suvartojame su įvairiais gėrimais, o 100 papildomų kalorijų daro didelę įtaką svoriui. Pavyzdžiui 1 stiklinė Coca-cola kasdien - tai 100 papildomų kalorijų, o per metus 100×365 dienų = 365 000 kcal, taigi priaugsite apie 5 kg. Todėl negerkite kaloringų gėrimų, o geriau suvalgykite vaisių, daržovių ar baltyminio maisto. Skaidulos vaisiuose, daržovėse, pilno grūdo produktai ir pieno produktų baltymai padės ilgiau jaustis sotiesniais.

Gerkite ne gėrimus o vandenį tarp valgių. Vietoj gaiviųjų gėrimų geriamas vanduo saugos ir jūsų pinigine.

Vartokite kuo įvairesnius aukštos maistinės vertės produktus. Aukštos maistinės vertės produktai - tai produktai, kurių sudėtyje gausu vitaminų, mineralų, sudėtinių angliavandenių, baltymų ir kitų organizmui būtinų medžiagų ir tuo pačiu jie pasižymi mažu kaloringumu (daržovės, vaisiai, neriebi mėsa, žuvis, neriebūs pieno produktai, pilno grūdo duonos gaminiai, nesotieji riebalai).



*Parengė visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė*