Lapkričio 8-oji – Europos sveikos mitybos diena: maži pasirinkimai – didelė nauda sveikatai



Kasmet lapkričio 8 dieną minima Europos sveikos mitybos diena. Ši diena skirta atkreipti visuomenės dėmesį į sveikos ir subalansuotos mitybos svarbą, skatinti palankius mitybos įpročius ir priminti, kad rūpinimasis savo sveikata prasideda nuo kasdienių pasirinkimų.

Tinkama mityba yra vienas svarbiausių geros savijautos pagrindų. Ji padeda palaikyti energiją, stiprina organizmą, aprūpina jį reikalingomis maistinėmis medžiagomis ir prisideda prie lėtinių ligų rizikos mažinimo.

Sveika mityba nebūtinai reiškia griežtus apribojimus ar mėgstamų patiekalų atsisakymą. Svarbiausia – maisto įvairovė, saikas ir reguliarumas.

Ką verta įtraukti į kasdienę mitybą?

Norint maitintis sveikiau, nebūtina iš karto keisti visų savo įpročių. Pradėti galima nuo nedidelių, tačiau naudingų pokyčių:

- **Valgykite daugiau daržovių ir vaisių.** Stenkitės jų įtraukti į kiekvieną pagrindinį valgymą. Rinkitės kuo įvairesnių spalvų sezonines gėrybes.
- **Rinkitės viso grūdo produktus.** Pilno grūdo duona, avižos, grikiai ir rudieji ryžiai suteikia organizmui skaidulų.
- **Nepamirškite baltymų.** Įtraukite į racioną žuvį, kiaušinius, ankštines daržoves, liesesnę mėsą ar pieno produktus.
- **Gerkite pakankamai vandens.** Vanduo yra būtinas normaliai organizmo veiklai, todėl saldžius gėrimus dažniau keiskite vandeniu.
- **Ribokite druską ir pridėtinį cukrų.** Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes ir stenkitės rečiau rinktis stipriai perdirbtus produktus.

- **Valgykite reguliariai.** Susiplanuokite valgymus taip, kad išvengtumėte ilgo badavimo ir impulsyvaus užkandžiavimo.

Keli paprasti patarimai sveikesnei kasdienybei

1. **Pradėkite dieną sočiais pusryčiais.** Avižinė košė su uogomis, natūralus jogurtas ar viso grūdo sumuštinis gali būti puiki dienos pradžia.
2. **Planuokite savo maistą.** Iš anksto apgalvotas savaitės valgiaraštis padeda rinktis įvairesnius patiekalus ir išvengti spontaniškų, ne visada palankių pasirinkimų.
3. **Valgykite neskubėdami.** Skirkite laiko maistui, mėgaukitės jo skoniu ir atkreipkite dėmesį į sotumo pojūtį.
4. **Atraskite sveikesnes mėgstamų patiekalų alternatyvas.** Pavyzdžiui, rinkitės orkaitėje keptas daržoves vietoj gruzdintų, o saldumynus kartais pakeiskite šviežiais vaisiais.
5. **Derinkite sveiką mitybą su fiziniu aktyvumu.** Kasdieniai pasivaikščiojimai, judėjimas ir kokybiškas poilsis papildo sveikos gyvensenos įpročius.

Sveika mityba – investicija į save

Svarbu prisiminti, kad sveika mityba nėra trumpalaikis tikslas ar vienos dienos iššūkis. Tai kasdienis rūpinimasis savimi, kuris prasideda nuo paprastų sprendimų – stiklinės vandens, vaisiaus vietoj saldumyno ar daržovių porcijos pietų lėkštėje.

Europos sveikos mitybos dienos proga kviečiame kiekvieną susimąstyti apie savo mitybos įpročius ir žengti bent vieną žingsnį sveikesnio gyvenimo būdo link.

Rūpinkimės savimi kasdien – juk gera savijauta prasideda nuo to, ką pasirenkame savo lėkštėje!



Obuolių pyragas

Siūlome išbandyti nesudėtingą obuolių pyrago receptą. Jam nereikės ypatingų ingredientų ar daug laiko, o rezultatas tikrai pradžiugins smalužius!

Ingredientai:

- 3–4 obuoliai;
- 3 kiaušiniai;
- 150 g cukraus;
- 200 g miltų;
- 100 ml pieno;
- 80 ml aliejaus;
- 1 šaukštelis kepimo miltelių;
- 1 šaukštelis cinamono;
- žiupsnelis druskos;
- cukraus pudros papuošimui.

Gaminimo eiga:

1. Kiaušinius išplakite su cukrumi ir žiupsneliu druskos.
2. Supilkite pieną, aliejų ir gerai išmaišykite.
3. Suberkite miltus bei kepimo miltelius. Išmaišykite iki vientisos tešlos.
4. Obuolius nulupkite, supjaustykite nedideliais gabalėliais ir apibarstykite cinamonu.
5. Obuolius įmaišykite į tešlą ir supilkite ją į kepimo popieriumi išklotą formą.

6. Kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje apie 35–45 minutes. Ar pyragas iškepęs, patikrinkite mediniu pagaliuku.

Ši diena primena, kad džiaugsmas slypi paprastuose dalykuose: bendrame pokalbyje, šypsenoje, naminiu kepiniu ir galimybėje pasidalyti tuo, ką turime.

Tad kviečiame išbandyti receptą, pasikviesti artimuosius prie bendro stalo ir nepamiršti – kartais vienas gabalėlis pyrago gali praskaidrinti visą dieną!

Informaciją parengė:
Visuomenės sveiktos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos
stiprinimą Diana Gedminienė