



Lapkričio 8-oji - Europos sveikos mitybos diena

Lapkričio 8-oji paskelbta Europos sveikos mitybos diena! Ši diena skirta atkreipti dėmesį į sveikos mitybos svarbą ir skatinti sveikus mitybos įpročius visoje Europoje. Renginiai, susitikimai ir iniciatyvos organizuojami siekiant informuoti visuomenę apie sveikos mitybos naudą, pabrėžti subalansuotos mitybos poveikį sveikatai ir prevencijai, įskaitant nutukimo ir lėtinių ligų rizikos mažinimą. Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistai pateikia keletą sveikos mitybos patarimų:

1. Maistas reikalingas gyvybei palaikyti. Maisto gausa ir įvairovė – tai ne tik pasitenkinimas arba ritualas. Kiekvienas suvalgytas kąsnelis teikia organizmui energiją ir palaiko gyvybę.

2. Mityba turi būti visavertė. Baltymų, riebalų, angliavandenių santykis turėtų būti 1:1:4. Šią proporciją prisiminti nėra sudėtinga: įsivaizduokite lėkštę, suskirstytą į tris vienodas dalis. Dvi iš jų turėtų užimti angliavandeniai, o trečioji dalis atitekti baltymams ir riebalams.

3. Pajvairinkite savo racioną. Visada vienodi patiekalai ant stalo – tai nuobodu ir neįdomu, taip pat organizmas negauna visų reikalingų jam medžiagų. Gauti visas organizmui būtinas medžiagas galima tik iš labai įvairaus asortimento: vaisiai, daržovės, mėsa, žuvis, riešutai, pieno produktai, pupelės, duona, makaronai, uogos, žalumynai ir t.t.

4. Valgykite dažniau! Kad ir kaip paradoksalu bebūtų, bet tam, kad nepriaugtumėte svorio, reikia valgyti dažniau. Sotūs pusryčiai, geri pietūs ir kukli vakarienė, tarp jų – lengvi užkandžiai (vaisiai, sultys, jogurtas), o prieš miegą – liesas kefyras arba rūgpienis. Taip maitindamiesi, nejausite alkio jausmo ir galėsite lengvai kontroliuoti suvartojamo maisto kiekį.

5. Angliavandeniai būtini! Angliavandeniai yra labiausiai ištirta medžiaga, turinti didelę įtaką fiziniam darbingumui. Angliavandeniai arba jų apykaitos produktai dalyvauja riebalų, baltymų, nukleorūgščių sintezėje. Nuo jų kiekio raumenyse ir kepenyse priklauso fizinis darbingumas ir nuovargio atsiradimas. Įrodyta, kad žmogaus griaučių raumenų galingumas didėja dėl angliavandenių, o ne riebalų ar baltymų.

6. Paprasti ir sudėtiniai angliavandeniai. Maisto produktai, turintys daug cukraus puikiai aprūpina organizmą energija, tačiau jos užtenka labai trumpam ir greitai ima kamuoti alkio jausmas. Todėl geriausia valgyti sudėtinius angliavandenius, kurie energiją organizmui tiekia palaipsniui: daržovės, pilno grūdo produktai, makaronų gaminiai, kruopos.

7. Mažiau cukraus. Cukraus perteklius maiste – dar viena antsvorio priežastis. Atidžiai skaitykite etiketes. Kartais įdėtas cukrus tiesiog kitaip vadinamas: sacharozė, maltozė, kukurūzų sirupas, kukurūzų cukrus, vaisių koncentratas, cukranendrių cukrus ir kt. Atsisakykite saldžių gėrimų. Vienoje gazuoto gėrimo stiklinėje yra iki 8 arbatinių šaukštelių cukraus ir apie 130 kcal.

8. Valgykite daugiau „pilno grūdo“ produktų. Į jų sudėtį įeina sudėtiniai angliavandeniai, kurie labai lėtai virškinami ir mažina potraukį saldumynams. Į savo racioną įtraukite: nešlifuotus ryžius, duoną su sėlenomis, avižas ir kt. Visi šie produktai turi daug ląstelienos ir padeda sumažinti alkio jausmą ir saugo organizmą nuo širdies-kraujagyslių ligų. Pilno grūdo produktuose mažiau kalorijų ir daug B, E grupės vitaminų, kalcio, kalio, cinko ir kt. naudingų mikroelementų.

9. Baltymus valgyti būtina! Iš baltymų gaminamos organizmo ląstelės, ypač raumenys. Hormonai, antikūnai – tai irgi baltymai. Jeigu su maistu gaunama per mažai baltymų, silpsta imunitetas, sutrinka hormonų balansas ir audinių sintezė. Pieno, mėsos produktai, ankštiniai – pagrindiniai baltymų šaltiniai.

10. Riebalų negalima visiškai atsisakyti. Riebalai yra būtini nervinių ląstelių gamybai, jie įeina į ląstelės sienelės sudėtį, taip pat svarbūs ląstelių dalijimuisi ir svarbių hormonų sintezei. Riebalų trūkumas sąlygoja vitaminų deficitą, kurie juose yra, sutrinka nervų ir hormoninės sistemos darbas. Atminkite, kad gyvuliniai riebalai turi sudaryti tik ketvirtadalį visų gaunamų riebalų, likusieji turi būti – augaliniai.

11. Riebalus reikia riboti. Riebalų perteklius ne tik kaupiasi organizme, bet ir sutrikdo kepenų veiklą. Riebalai yra net liesuose produktuose. Gyvuliniai ir augaliniai riebalai vienodai kaloringi.

12. Sumažinti riebalų kiekį maiste labai nesudėtinga. Liesi pieno produktai savo skonio savybėmis nei kiek neatsilieka nuo riebių, tačiau jų kaloringumas yra beveik du kartus mažesnis. Rinkitės neriebią mėsą, paukštieną be odelės. Mėsą troškinkite, kepkite orkaitėje, ant laužo, bet ne keptuvėje. Atsisakykite riebios grietinės, majonezo, grietinėlės. Verta prisiminti, jog augaliniai aliejai irgi yra riebalai ir gardinant salotas reikėtų apsiriboti vienu arbatiniu šaukšteliu.

13. Ne mažiau 600 g vaisių ir daržovių kasdien. Vaisiai, daržovės ir uogos turi daug vitaminų, kurių kituose maisto produktuose nėra: C, P vitaminai. Vaisius ir daržoves geriausia valgyti žalius ir termiškai neapdorotus. Dažniau valgykite žalios ir oranžinės spalvos daržoves, nes jų sudėtyje daug flavanoidų – gamtinių antioksidantų, saugančių mūsų organizmą nuo ankstyvos senatvės.

14. Mažiausiai vieną kartą į savaitę valgykite žuvį. Riebiose žuvyse – skumbrėje, silkėje – daug nepakeičiamųjų riebiųjų rūgščių omega-3, kurios kovoja su širdies-kraujagyslių susirgimais, gerina atmintį, padeda įveikti stresą, mažina agresyvumą, padeda kovoti su depresija.

15. Į racioną įtraukite pieno produktus. Paros kalcio normą galima gauti išgėrus pusę litro pieno, o vitamino B2 – stiklinę. Rūgštūs pieno produktai tinka tiems, kurie netoleruoja pieno. Jie taip pat naudingi kaip ir pienas, gerai virškinami ir padeda palaikyti gerą žarnyno mikroflorą.

16. Mokykite vaikus tinkamai maitintis. Pagrindinės antsvorio priežastys dažniausiai kyla nuo vaikystės. Vaikai neturi „vidinių stabdžių“, todėl riboti saldumynų, nerekomenduotinių produktų vartojimą turėtų tėvai. Pratinkite save ir vaikus valgyti vaisius vietoj saldainių, negerkite saldžių gėrimų, ugdykite sveikos mitybos pagrindus nuo mažų dienų.

17. Antsvoris ir nutukimas – disbalansas tarp gaunamos ir neišeikvotos energijos. Svoris didėja tada, kai su maistu organizmas gauna daugiau energijos nei jis sunaudoja. Neturi reikšmės ar suvalgyta daugiau ledų ar obuolių.

18. Patikrinti savo svorį nesudėtinga. Suprasti, ar Jūsų svoris normalus, galima paskaičiavus savo KMI (kūno masės indeksas). Tai ūgio ir svorio santykio rodiklis, leidžiantis įvertinti

ar žmogaus svoris normalus, per mažas, yra antsvoris, ar nutukimas. Šis indeksas apskaičiuojamas pagal formulę: $KMI = \frac{\text{Kūno masė (kg)}}{\text{ūgis (m}^2\text{)}}$. KMI reikšmių paaiškinimas: mažiau kaip 18,5- per mažas svoris; 18,5 - 24,9- normalus svoris; 25 - 29,9- viršsvoris; 30 - 34,9- pirmo laipsnio nutukimas; 35 - 39,9- antro laipsnio nutukimas; 40 ir daugiau - trečio laipsnio nutukimas.

19. Kalorijų kiekis priklauso nuo Jūsų gyvenimo būdo. Energijos kiekis, reikalingas organizmui priklauso nuo Jūsų aktyvumo. Jeigu kasdien sėdite darbe, tai eikvojate apie 1600 kcal – tai labai mažas aktyvumas. Kasdien mankštindamiesi sudeginate apie 2200 kcal – tai vidutinis krūvis. Sunkus fizinis krūvis kai netenkama 4000 kcal ir daugiau per parą. Įvertinus savo fizinį aktyvumą, atitinkamai tiek kalorijų ir turėtų būti suvartojama.

Pradėkite keisti valgymo įpročius ir jūs pamatysite, kaip pasikeis jūsų gyvenimo būdas. Gyvenimas nušvis kitom spalvomis, patys pastebėsite kaip atsiras noras ir energija jaustis, atrodyti, galų gale, gyventi kitaip. Sveika mityba – puiki pradžia atrasti save iš naujo.



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