



Lapkričio 8-oji – Europos sveikos mitybos diena

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, mityba yra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių žmogaus sveikatą ir mažinančių ligų riziką. Norint pagerinti gyvenimo kokybę, svarbu formuoti tinkamus sveikos mitybos ir gyvensenos įpročius.



Nesubalansuota ar nesveika mityba laikui bėgant gali paskatinti įvairius sveikatos sutrikimus – padidėjusį cholesterolio kiekį, aukštą kraujospūdį, nutukimą, širdies ir kraujagyslių ligas, depresiją bei kitus negalavimus.



Todėl Europos sveikos mitybos diena – puiki proga sustoti, įvertinti savo kasdienes pasirinkimus ir pradėti keisti juos sveikatos labui.

Ką galima daryti jau šiandien?

1. Planuokite subalansuotą dienos mitybą

- Didžiausią dalį – apie 50–60 % lėkštės – turėtų sudaryti gerieji angliavandeniai: vaisiai, daržovės, kruopos.
- Maždaug trečdalį lėkštės skirkite geriesiems riebalams: kokybiškam aliejui, avokadams, alyvuogėms, riebiai žuviai, riešutams.
- Likusią dalį – apie 10–15 % – turėtų sudaryti baltymai: liesa mėsa, ankštinės daržovės, kiaušiniai.



2. Rinkitės vietinį ir sezoninį maistą

- Vartodami sezonines daržoves ir vaisius, remiate vietos ūkius, mažinate transportavimo taršą ir gaunate šviežesnę, daugiau maistinių medžiagų turintį maistą.

3. Pasimėgaukite maisto gaminiu

- Gaminkite kartu su šeima ar draugais – tai ne tik malonus užsiėmimas, bet ir būdas kontroliuoti ingredientus bei mažinti perdirbtų produktų vartojimą.

4. Mokykitės ir dalinkitės žiniomis

- Pasidomėkite, kaip sudaryti sveiką mitybos planą: įtraukite į racioną įvairių spalvų daržoves ir vaisius, skaidulinius produktus bei sveikus riebalus (pvz., alyvuogių aliejų, riešutus).
- Skatinkite kolegas, bendruomenę ar šeimą kalbėtis apie mitybą – dalinkitės patarimais, receptais, patirtimis.
- Mokyklose ar bendruomenėse galima surengti „sveiko maisto degustaciją“ – vaisių ir daržovių pietus ar atviro tipo virtuvės demonstracijas.

5. Praktikuokite sąmoningą valgymą

- Valgykite be telefono ar kompiuterio, sutelkite dėmesį į maistą – jo kvapą, spalvą, skonį. Tai padeda geriau pajusti sotumą, suvalgyti mažiau ir gerina virškinimą.

Kodėl rezultatai pasimato tik po kurio laiko?

Sveikos mitybos pokyčiai nėra greiti, tačiau jie duoda ilgalaikę naudą. Toks gyvenimo būdo pasirinkimas padeda kasdien geriau jaustis – turėti daugiau energijos, geresnę nuotaiką – ir mažina įvairių ligų riziką ateityje:

- Subalansuota mityba padeda palaikyti normalų kraujospūdį, tinkamą riebalų (lipidų) kiekį kraujyje ir gerina širdies veiklą.
- Žarnyno mikroflorei priklauso nuo to, ką valgome: daugiau skaidulų ir daržovių reiškia sveikesnę mikroflorą, o mažiau perdirbto maisto – mažiau uždegimų.
- Investicija į sveiką mitybą šiandien – tai mažesnė tikimybė prireikti gydymo ateityje.



Europos sveikos mitybos diena – tai ne tik dar
viena data kalendoriuje. Tai kvietimas kasdien skirti
laiko sveikai mitybai, atkreipti dėmesį į savo
pasirinkimus ir jų poveikį sveikatai.
Kiekvienas valgymas – galimybė jaustis geriau,
gyventi ilgiau ir sveikiau.



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

