

Spalio 1-oji – Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena: sveika mityba – svarbi geros savijautos dalis



Spalio 1-ąją minima Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena – tai proga atkreipti dėmesį į vyresnio amžiaus žmonių sveikatą, savijautą, gyvenimo kokybę ir poreikius. Viena iš svarbių geros savijautos ir aktyvaus gyvenimo sąlygų yra subalansuota mityba.

Bėgant metams organizme vyksta natūralūs pokyčiai: gali mažėti raumenų masė, fizinis aktyvumas, keistis apetitas ir energijos poreikis. Todėl vyresniame amžiuje svarbu ne tik kiek valgome, bet ir **ką valgome**. Įvairus, maistingas ir individualius poreikius atitinkantis maistas gali padėti palaikyti organizmo funkcijas ir išlikti kuo ilgiau aktyviems bei savarankiškiems.

Kodėl vyresniame amžiuje mitybai reikėtų skirti daugiau dėmesio?

Senstant energijos poreikis dažnai mažėja, tačiau kai kurių maistinių medžiagų poreikis išlieka toks pats ar gali būti didesnis. Todėl maistas turėtų būti ne tik sotus, bet ir maistingas.

Kasdienėje mityboje svarbu pasirinkti pakankamu:

- baltymų kiekiu;
- daržovių ir vaisių kiekiu;
- skaidulų vartojimu;
- vitaminų ir mineralų šaltiniais;
- sveikųjų riebalų kiekiu;
- skysčių vartojimu.

Svarbu prisiminti, kad vieno tinkamo mitybos plano visiems nėra. Mitybos poreikiams įtakos turi žmogaus sveikatos būklė, fizinis aktyvumas, vartojami vaistai ir kiti individualūs veiksniai.

Baltymai – svarbūs raumenų sveikatai

Vyresniame amžiuje ypač svarbu atkreipti dėmesį į pakankamą baltymų kiekį. Baltymai yra reikalingi raumenų masei ir funkcijai palaikyti.

Baltymų šaltiniai yra žuvis, paukštiena, liesesnė mėsa, kiaušiniai, pieno produktai, pupelės, lęšiai, avinžirniai, riešutai ir sėklos.

Naudinga baltymų šaltinį įtraukti į pagrindinius dienos valgymus. Pavyzdžiui, pusryčiams galima rinktis natūralų jogurtą ar varškę, pietums – žuvį, paukštieną ar ankštinius augalus, o vakarienei – kiaušinius ar kitą maistingą baltymų šaltinį.

Daržovės ir vaisiai – kasdienio stalo dalis

Daržovės ir vaisiai suteikia organizmui vitaminų, mineralų, skaidulų ir kitų naudingų medžiagų. Todėl jų įvairovė turėtų būti kasdienės mitybos dalis.

Verta rinktis skirtingų spalvų daržoves ir vaisius: morkas, paprikas, pomidorus, brokolius, kopūstus, burokėlius, obuolius, uogas ir kitus sezoninius produktus.

Jeigu dėl dantų ar kramtymo problemų sunku valgyti kietesnį maistą, daržoves galima troškinti, virti ar ruošti sriubas ir kitus minkštus patiekalus.

Skaidulos – svarbios virškinimo sistemai

Vyresniame amžiuje vidurių užkietėjimas gali tapti dažnesne problema. Subalansuota mityba, pakankamas skaidulų ir skysčių vartojimas bei fizinis aktyvumas gali padėti palaikyti normalią žarnyno veiklą.

Skaidulų gausu:

- avižose ir kituose pilno grūdo produktuose;
- daržovėse;
- vaisiuose ir uogose;
- pupelėse, lęsiuose ir kituose ankštiniuose augaluose;
- riešutuose ir sėklose.

Skaidulų kiekį mityboje geriausia didinti palaipsniui, ypač jei anksčiau jų buvo vartojama nedaug.

Nepamirškime skysčių

Vyresniame amžiuje troškulio pojūtis gali būti silpnesnis, todėl žmogus kartais gali pamiršti reguliariai atsigerti.

Vanduo turėtų būti pagrindinis kasdienis gėrimas. Skysčių taip pat gauname su sriubomis, daržovėmis ir vaisiais.

Vis dėlto skysčių poreikis yra individualus. Žmonėms, kuriems dėl tam tikrų sveikatos sutrikimų gydytojas yra rekomendavęs riboti skysčius, reikėtų laikytis individualių medicininių rekomendacijų.

Mažiau druskos ir cukraus

Kasdienėje mityboje verta riboti daug pridėtinio cukraus ir druskos turinčius produktus. Ypač svarbu atkreipti dėmesį į stipriai perdirbtą maistą – saldumynus, saldžius gėrimus, užkandžius, kai kuriuos pusgaminius ir kitus produktus, kuriuose gali būti daug druskos, cukraus ar sočiųjų riebalų.

Gaminant namuose galima dažniau naudoti prieskonines žoleles, daržoves, česnaką ar kitus prieskonius ir taip sumažinti poreikį papildomai sūdyti maistą.

Sveika mityba neturi būti sudėtinga

Sveika mityba nebūtinai reiškia brangius ar sudėtingai paruošiamus patiekalus. Daugelį sveikatai palankių produktų galima rasti kasdienėje virtuvėje.

Pavyzdžiui, paprastas ir maistingas dienos valgiaraštis galėtų atrodyti taip:

Pusryčiai: avižinė košė su uogomis ir natūraliu jogurtu.

Pietūs: daržovių sriuba, orkaitėje kepta žuvis, griekiai ir daržovės.

Užkandis: vaisius ir saujelė riešutų.

Vakarienė: daržovių troškinys su pupelėmis arba kiaušiniu.

Svarbiausia – maisto įvairovė ir reguliarumas, o ne griežtos dietos.

Maistas – ne tik energijai, bet ir bendravimui

Mityba turi ir socialinę reikšmę. Bendras valgymas su šeima, draugais ar bendruomenės nariais gali būti maloni kasdienybės dalis.

Vyresnio amžiaus žmogui kartais svarbu ne tik tai, kas yra lėkštėje, bet ir **su kuo jis sėdi prie stalo.**

Todėl Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena gali tapti gražia proga kartu paruošti sveikus pietus, pasidalinti šeimos receptais ar tiesiog ramiai pabūti prie bendro stalo.

Maži pokyčiai – geras pradžios taškas

Mitybos įpročių nereikia keisti per vieną dieną. Dažnai užtenka pradėti nuo nedidelių žingsnių:

- į kasdienį meniu įtraukti daugiau daržovių;
- dažniau rinktis žuvį ar ankštinius augalus;

- vietoje saldaus gėrimo pasirinkti vandenį;
- į pusryčius įtraukti pilno grūdo produktų;
- nepamiršti baltymų šaltinio pagrindinių valgymų metu;
- rinktis mažiau perdirbtą maistą;
- reguliariai gerti vandens;
- pagal galimybes išlikti fiziškai aktyviems.

Tokie nedideli pokyčiai ilgainiui gali tapti įprasta kasdienio gyvenimo dalimi.

Spalio 1-oji – proga pasirūpinti savimi ir artimaisiais

Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena primena, kad rūpestis vyresnio amžiaus žmonių gerove neturėtų apsiriboti viena diena per metus.

Sveika mityba, fizinis aktyvumas, pakankamas poilsis, bendravimas ir reguliarus dėmesys sveikatai yra svarbios geros gyvenimo kokybės dalys.

Šią dieną galime ne tik pasveikinti vyresnius artimuosius, bet ir parodyti dėmesį jų kasdieniams poreikiams – kartu nueiti apsipirkti, paruošti sveiką patiekalą, išgerti arbatos ar tiesiog skirti laiko pokalbiui.

Rūpestis prasideda nuo mažų dalykų

Spalio 1-oji – puiki proga prisiminti, kad sveikata ir gera savijauta kuriama kasdien.

Subalansuota mityba nėra draudimų ar griežtų taisyklių rinkinys. Tai įvairus, maistingas ir žmogaus poreikiams pritaikytas maistas, kuris leidžia mėgautis valgymu ir rūpintis savo organizmu.

Linco pyragas – klasikinis skonis šventiniam stalui



*Senjorų dienos proga puikiai tiks klasikinis **Linco pyragas** – kvapnus, trapus, su riešutais ir švelniu aviečių džemo įdaru. Šis pyragas ne tik gražiai atrodo, bet ir pripildo namus maloniu cinamono bei keptų riešutų aromatu.*

Linco pyragui reikės: 200 g kvietinių miltų, 150 g sviesto, 100 g maltų migdolų arba lazdyno riešutų, 100 g cukraus, vieno kiaušinio, šaukštelio cinamono, žiupsnelio maltų gvazdikėlių, šaukštelio kepimo miltelių ir žiupsnelio druskos. Įdarui reikės apie 200–250 g aviečių džemo, o pyragui papuošti – šiek tiek cukraus pudros.

Pirmiausia minkštą sviestą išsukame su cukrumi, įmušame kiaušinį ir gerai išmaišome. Atskirame dubenyje sumaišome miltus, maltus riešutus, kepimo miltelius, cinamoną, gvazdikėlius ir druską. Sausus ingredientus suberiame į sviesto masę ir užminkome minkštą tešlą.

Maždaug trečdalį tešlos atidedame pyrago viršui. Likusią tešlą paskleidžiame kepimo formoje ir suformuojame nedidelį kraštelį. Ant tešlos tolygiai paskleidžiame aviečių džemą. Iš atidėtos tešlos suformuojame plonas juosteles ir išdėliojame jas ant pyrago viršaus, sudarydami gražų tinklelio raštą.

Pyragą kepame iki **175 °C įkaitintoje orkaitėje apie 35–40 minučių**. Iškepusį pyragą visiškai atvėsiname ir prieš patiekiant pabarstome cukraus pudra.

Linco pyragas ypač skanus kitą dieną, kai susistovi jo skoniai ir pyragas tampa minkštesnis. Jį galima patiekti prie arbatos ar kavos ir jaukiai pasidalyti su šeima, draugais bei bendruomenės nariais. Tai paprastas, tačiau šventiškas desertas, tinkantis gražiai Senjorų dienos progai.

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