

Subalansuota mityba – raktas į ilgaamžiškumą



Amžėjimas – natūralus gyvenimo procesas, kurio sustabdyti negalime, tačiau galime jį sulėtinti ir pagerinti gyvenimo kokybę. Vienas iš svarbiausių ilgalaikės sveikatos ramsčių – mityba. Tyrimai rodo, kad subalansuota ir tinkamai pasirinkta mityba gali padėti sumažinti lėtinių ligų riziką, išsaugoti protinę veiklą ir fizinį aktyvumą net vyresniame amžiuje.

Spalio 1-oji – Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena. Tai puiki proga prisiminti, kad rūpestis sveika mityba ir gyvenimo būdu yra raktas į kokybišką ir džiaugsmingą senatvę.

Kodėl mityba svarbi su amžiumi?

Su metais organizmo poreikiai keičiasi – lėtėja medžiagų apykaita, mažėja raumenų masė, silpnėja kaulai, didėja rizika sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu ar demencija. Tinkama mityba padeda aprūpinti kūną būtinais vitaminais, mineralais, baltymais bei antioksidantais, kurie svarbūs sveikatai palaikyti.

Pagrindiniai mitybos principai:

1. Valgykite kuo daugiau augalinio maisto

Daržovės, vaisiai, pilno grūdo produktai, ankštiniai augalai turėtų sudaryti didžiąją raciono dalį. Juose gausu skaidulų, vitaminų bei antioksidantų, kurie saugo ląsteles nuo senėjimo, mažina kraujospūdį, reguliuoja

cholesterolio lygį, gerina kraujagyslių būklę, stiprina imunitetą, sumažina širdies ligų, diabeto, insulto ir kai kurių vėžio formų riziką.

2. Pasirūpinkite pakankamu baltymų kiekiu

Su amžiumi natūraliai mažėja raumenų masė – tai vadinama sarkopenija. Dėl jos silpnėja kūnas, didėja griuvimų ir traumų (ypač kaulų lūžių) rizika. Baltymai yra būtini raumenų atstatymui ir stiprinimui, ypač jei žmogus stengiasi išlikti fiziškai aktyvus. Baltymai dalyvauja gaminant antikūnus ir kitus imuninės sistemos komponentus, todėl pakankamas baltymų kiekis padeda geriau kovoti su infekcijomis, greičiau sveikti po ligų ar operacijų. Rekomenduojama kiekvieno valgymo metu vartoti kokybiškų baltymų – žuvies, liesos mėsos, kiaušinių, pieno produktų ar augalinių baltymų (sojos, pupelių, lęšių). Daugeliui vyresnio amžiaus žmonių rekomenduojama suvartoti **1–1,2 g baltymų kilogramui kūno svorio per dieną** (pvz., jei sveriate 70 kg – apie 70–85 g baltymų per dieną). Baltymus svarbu paskirstyti per **visus dienos valgymus**, o ne suvalgyti viską vakare.

3. Ribokite cukraus, druskos ir perdirbtų produktų vartojimą

Perteklinis cukraus vartojimas prisideda prie **uždegiminių procesų** organizme. O uždegimas – viena pagrindinių lėtinių ligų (širdies, sąnarių, demencijos, 2 tipo diabeto) priežasčių. Senstant natūraliai atsiranda daugiau uždegimo židinių, todėl cukraus ribojimas padeda apsaugoti organizmą. Vyresniame amžiuje dažnai pasitaiko **gliukozės apykaitos sutrikimų** – didėja rizika susirgti 2 tipo diabetu ar prediabetu. Perteklinis cukrus greitai kelia gliukozės kiekį kraujyje, skatina insulino perteklių, ilgai silpnina kasos funkciją, ardo dantų emalį ir skatina uždegimus. Cukrus – „tuščios kalorijos“, kurios nesuteikia maistinės vertės, bet greitai virsta riebalais. Pilvo srityje kaupiami riebalai ypač pavojingi – jie siejami su padidėjusia širdies ligų, diabeto, insulto rizika.

4. Gerkite pakankamai vandens

Vyresnio amžiaus žmonės dažnai nejaučia troškulio, todėl būtina sąmoningai gerti vandenį, kad būtų palaikytas tinkamas skysčių balansas. Dehidracija gali sukelti nuovargį, galvos svaigimą ar net painiavą.

5. Nepamirškite „gerųjų“ riebalų

Omega-3 riebalų rūgštys, esančios riebioje žuvyje (lašišoje, skumbrėje), linų sėmenyse, alyvuogių aliejuje, padeda mažinti uždegiminius procesus ir yra svarbios smegenų veiklai.

Sveika mityba – ne dieta, o gyvenimo būdas

Svarbu pabrėžti, kad sveika mityba neturi būti nuobodi ar drastiška. Ji turėtų būti maloni, įvairi ir prisitaikiusi prie individualių poreikių. Maisto gaminimas kartu su artimaisiais ar draugais gali būti ir socialinė, ir emocinė terapija.

Papildomi patarimai:

- Rinkitės spalvingą lėkštę – kuo daugiau skirtingų daržovių, tuo daugiau naudingų medžiagų.
- Valgykite reguliariai – tai padeda palaikyti energijos lygį ir stabilų cukraus kiekį kraujyje.
- Nevalgykite vėlai vakare – leiskite organizmui pailsėti.
- Konsultuokitės su gydytoju ar dietologu – ypač jei vartojate vaistus ar turite sveikatos sutrikimų.

Sveikata nėra atsitiktinumas – ji yra mūsų kasdienių sprendimų rezultatas. Kiekvienas žmogus, kurį pasirenkame, gali būti žingsnis link sveikesnės, aktyvesnės ir laimingesnės senatvės. Valgykime išmintingai – dėl savęs ir dėl tų, kuriems rūpime.

*Informaciją parengė Visuomenės sveikatos stiprinimo
skyriaus specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos
stiprinimą Diana Gedminienė*

