MITYBA

Sveika mityba – tai tokia mityba, kurioje dominuoja natūralus, šviežias, kuo mažiau termiškai apdorotas maistas, savyje neturintis pridėtinio cukraus, konservantų, sintetinių dažiklių, transriebalų.

Didžioji dalis žmonių klaidingai supranta sveikos mitybos esmę. Manoma, jog vieni maisto produktai yra „nesveiki“ ir laikantis sveikos mitybos, jų reikia vengti kaip velnias kryžiaus, o kiti – sveiki ir sveikai maitinantis galima valgyti tik juos. Vis dėlto, suvokus pagrindines sveikos mitybos funkcijas, požiūris į ją drastiškai pasikeičia, o jos laikytis tampa kur kas lengviau.

Išskiriami trys svarbiausi sveikos mitybos principai:

NUOSAIKUMAS – tai pagrindinis sveikos mitybos principas ir jo laikantis svarbu visas maistines medžiagas vartoti saikingai. Jei vienos ar kitos maisto medžiagos vartojama per daug arba per mažai, tai gali pakenkti sveikatai. Pavyzdžiui, svarbu su maistu gauti optimalų baltymų kiekį, nes baltymai yra imuninės sistemos veiklos užtikrinimo pagrindas ir atlieka daugybę gyvybiškai svarbių funkcijų, tačiau baltymų suvartojant per daug gali kilti alergijų pavojus ar sutrikti virškinimas.

ĮVAIRUMAS. Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų, tačiau nėra nė vieno maisto produkto, kuriame būtų absoliučiai visos maistinės medžiagos. Pavyzdžiui, duona yra svarbus B grupės vitaminų šaltinis, tačiau geležis iš duonos pasisavinama maždaug 3 kartus blogiau nei iš mėsos. Tad tik vartojant įvairius maisto produktus galima patenkinti visų organizmui būtinų maistinių medžiagų poreikį.

SUBALANSUOTUMAS – šiuo terminu apibūdinamas tinkamas santykis tarp baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralinių medžiagų. Įvairių maisto medžiagų poreikis yra labai individualus ir priklauso nuo daugelio veiksnių, tokių kaip amžius, lytis, fizinis aktyvumas.

Svarbu nepamiršti sveikos mitybos taisyklių, nes jų žinojimas bei taikymas padeda pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus:

- Kelis kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių, ypač šviežių. Rekomenduojama suvartoti bent 400 g vaisių ir daržovių, neskaitant bulvių, taip pat valgyti kuo įvairesnius vaisius ir daržoves, nes jų sudėtis labai skiriasi. Valgant įvairias daržoves ir vaisius gaunama daug skaidulinių bei mineralinių medžiagų, vitaminų ir kitų medžiagų. Daržovių rekomenduojama valgyti daugiau negu vaisių.

- Kelis kartus per dieną valgyti viso grūdo duonos, kruopų, makaronų. Be energijos, šie produktai aprūpina organizmą baltymais, skaidulinėmis medžiagomis, mineralinėmis medžiagomis (pvz., K, Ca, Mg) ir vitaminais (C, B6, folio rūgštimi, karotenoidais).
- Valgyti liesą mėsą, ankštines daržoves, žuvį, paukštieną. Mėsa, žuvis, kiaušiniai tiekia organizmui baltymus ir geležį. Vertingi ne tik gyvūniniai, bet ir augaliniai baltymai, gaunami iš riešutų, ankštinių ir grūdinių produktų. Geležis geriausiai įsisavinama iš mėsos. Geležies taip pat yra augaliniuose produktuose, todėl ir ankštinės bei žalios lapinės daržovės (brokoliai, ropių, griežčių lapai, špinatai) gali papildyti geležies atsargas.
- Vartoti liesą pieną ir liesus pieno produktus. Pienas ir pieno produktai yra baltymų ir kai kurių vitaminų bei mineralinių medžiagų šaltinis. Šiuose produktuose yra nemažai kalcio, kuris ypač reikalingas kaulams ir dantims. Rekomenduojama vartoti liesus pieno produktus, kadangi juose yra pakankamas kalcio kiekis, net šiek tiek didesnis negu riebiuose. Kai kurie pieno produktai gali būti labai sūrūs ir riebūs, pvz., fermentiniai sūriai. Jų nereikėtų valgyti daug, tačiau dėl juose esančio didelio kalcio kiekio visiškai atsisakyti taip pat nereikia.
- Rekomenduojami maisto produktai, turintys mažai cukraus, o saldžius gėrimus, saldumynus, saldainius reikėtų vartoti retai ir po mažai. Maisto produktai, kuriuose yra daug paprastųjų angliavandenių (cukraus, gliukozės, fruktozės, maltozės, kukurūzų sirupo ir kt.), paprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie gali būti tik energijos šaltiniu. Cukraus vartojimas laikomas dantų ėduonies rizikos veiksniu, jei burnos ertmės higiena yra bloga. Kuo dažniau vartojami maisto produktai ir gėrimai, kuriuose yra daug cukraus, kuo ilgiau jie būna burnos ertmėje, tuo didesnė tikimybė, kad atsiras dantų ėduonis. Todėl patariama nevalgyti saldumynų ir saldainių tarp pagrindinių valgymų ir reguliariai valyti dantis.
- Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant druską, kurios yra jau pagamintuose maisto produktuose, tokiuose, kaip duona, sūris, pomidorų padažas ir kt., turi neviršyti 4–5 gramų per dieną. Druską patartina vartoti tik joduotą. Daugumos žmonių racione druskos yra per daug, todėl būtina jos po truputį atsisakyti. Beje, sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus mažiau sūdyti maistą, greitai ima pakakti mažesnio jos kiekio, o sūrus maistas tampa nebeskanus. Valgymo metu ant stalo neturėtų būti padėta druskos.
- Gerti pakankamą skysčių kiekį. Labai svarbu per parą gauti pakankamą kiekį skysčių. Dalį skysčių gauname su maistu, tačiau to nepakanka kompensuoti natūraliai organizmo prarandamiems skysčiams – būtina per parą išgerti apie 1,5–2,0 litrus skysčių. Vandens kiekis, kurį reikia suvartoti per parą, kiekvienam asmeniui yra individualus ir priklauso nuo daugelio veiksnių, įskaitant amžių, kūno svorį, ūgį, fizinį aktyvumą ir kt. Rekomenduojama gerti geriamąjį vandenį, mineralizuotą ar silpnos mineralizacijos natūralų mineralinį vandenį. Gaiviuosius gėrimus, gazuotus gėrimus, ypač saldžius, reiktų gerti kuo rečiau ir kuo mažiau.

Vanduo

Ko gero, apie vandens naudą ir reikšmę organizmui esate girdėję daug ar skaitę ne vieną straipsnį. Apibendrintai galime priminti, kad vanduo:

- perneša ląstelėms būtinas maistines medžiagas ir deguonį
- padeda iš organizmo pašalinti nereikalingas medžiagas (sumažina inkstų ir kepenų apkrovą)
- pašalina toksinus
- drėkina audinius (burna, akys, nosies ertmė, plaučiai);
- apsaugo audinius ir organus
- padeda išvengti vidurių užkietėjimo
- padeda ištirpinti mineralus ir vitaminus, kad organizmas galėtų juos įsisavinti
- reguliuoja kūno temperatūrą
- drėkina sąnarius

Parengta pagal Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro informaciją.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Eglė Bertulienė

SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras