



Lapkričio 8-oji paskelbiama Europos sveikos mitybos diena. Šią dieną Europos šalyse visuomenė skatinama maitintis sveikai, yra organizuojami renginiai, kuriuose pasakojama apie tinkamos mitybos principus. Kiekvienas žmogus turėtų žinoti, jog sveika mityba priklauso nuo to, ar jis suvartoja būtinų maisto medžiagų tinkamą kiekį.

Pagrindiniai netinkamos mitybos padariniai-antsvoris, nutukimas arba priešingai- organizmo nualinimas, anoreksija. Pastebėta, kad nutukusių žmonių pasaulyje vis daugėja. Kasdienė mityba yra labai svarbi, daranti įtaką žmogaus sveikatai. Mityba turi įtakos fiziniam bei protiniam darbingumui, nes maisto medžiagos teikia organizmui ne tik pakankamą kiekį energijos, bet ir kitus esminius veikliuosius komponentus, be kurių neįmanoma normali organizmo veikla. Sveika mityba turi remtis trimis principais ir taisyklėmis.



Sveikos mitybos principai:

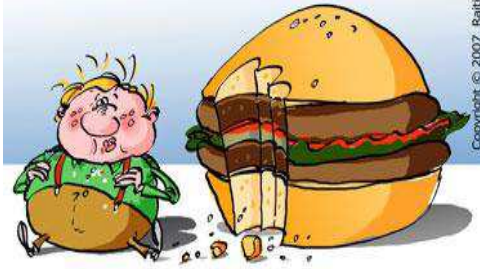
- ✓ Saikingumas,
- ✓ Įvairumas,
- ✓ Subalansavimas.

Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra kenksminga sveikatai. Kiekvienam reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, nes su maistu organizmas gauna apie 40 maistinių medžiagų. Jeigu žmogaus mityba subalansuota, jo organizmas gauna tinkamą kiekį baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų.

Sveikos mitybos taisyklės:

- ✓ Valgyti kiek galima įvairesnį maistą;
- ✓ Būtina išlaikyti normalų kūno svorį;
- ✓ Valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų;
- ✓ Vartoti kuo mažiau (kiek tik įmanoma) cukraus ir saldumynų;
- ✓ Vartoti kuo mažiau valgomosios druskos;
- ✓ Riboti alkoholio vartojimą;

Gresia nutukimu



Sveika mityba – tai gera sveikata ir žvalumas, darbingumas ir ilgas amžius. Normalios racionalios mitybos sąlygos galimos tik esant energijos pusiausvyrai – kai gaunamas su maistu energijos kiekis per parą atitinka išseiktos energijos kiekį. Maisto produktuose yra baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių druskų, mikroelementų, vitaminų, vandens ir kitokių junginių.

- **Angliavandeniai** - tai pagrindinė energiją teikianti maisto medžiaga, dažniausiai sudaranti daugiau kaip pusę paros maisto kalorijų. Beveik visi angliavandeniai gaunami iš augalinių produktų, išskyrus pieną, vienintelį gyvulinės kilmės produktą, kuriame yra daug angliavandenių (laktozės). Gausiai vartojantys angliavandenių žmonės tunka, jiems anksti pradeda vystytis aterosklerozė, gali sutrikti riebalų ir angliavandenių apykaita, pablogėti kasos veikla, susidaryti palankios sąlygos susirgti cukriniu diabetu, sumažėti darbingumas. Maiste ypač nepageidautinas cukraus perteklius. Jo šaltiniai yra cukringi produktai ir konditerijos gaminiai. Juose angliavandenių paprastai būna daugiau kaip 70 procentų, o jei būna mažiau, tuomet didelį kiekį sudaro riebalai.
- **Riebalai** – tai glicerino ir riebiųjų rūgščių junginiai. Cheminės riebalų savybės priklauso nuo riebiųjų rūgščių santykio. Organizme

riebalai gali sintezuotis ne vien iš maisto riebalų, bet ir iš angliavandenių, o kartais – baltymų. Riebalų organizme mažėja badaujant, o daugėja tunkant.



Mitybos režimas sveikesniam gyvenimui

Pasak sveikatos specialistų, norint būti sveikiems reikia ne tik laikytis mitybos taisyklių, bet ir režimo.

- Mitybos režimas - tai valgymas tam tikru laiku. Labai svarbu valgyti kasdien tuo pačiu metu, nes atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinimo sultys, atsiranda apetitas, o pavalgius - maistas geriau suvirškinamas. Virškinimo sistema pailsi miegant. Ji turi ilsėtis ne mažiau kaip 8-10 valandų per parą.
- Maisto produktus, kurie turi daug gyvulinių baltymų ir riebalų, reikia vartoti dieną ar rytą, nes jie skatina medžiagų apykaitą, dirgina nervų sistemą, apsunkina miegą. Todėl sveikatos specialistai vakare rekomenduoja geriau vartoti pieną, kefyrą, varškę, daržovių salotas, vaisius. Paros maisto raciono energetinės vertės dalis kiekvienam valgymui priklauso nuo darbo veiklos pobūdžio, fizinio krūvio ir amžiaus.
- Sveikam suaugusiam žmogui rekomenduojama valgyti 3-4 kartus per dieną. Kiekvieno valgymo metu gaunamas energijos kiekis taip pat turi skirtis.

- Atskirų valgymų rekomenduojamos energinės vertės: jei valgoma 4 kartus per dieną: pusryčiai - 25 procentai, pietūs - 35 procentai, pavakariai (priešpiečiai) – 15 procentų, vakarienė – 25 procentai paros energinės vertės. Vakarieniauti reikėtų likus maždaug dviem valandoms iki miego.



Maisto kokybė priklauso nuo gaminimo būdo

Norint pagerinti bei pagreitinti maisto medžiagų virškinimą ir pasisavinimą organizme, reikia atkreipti į maisto apdorojimo būdai: 1) Virimas vandenyje, 2) Kepimas, 3) Virimas garuose.

Pakaitinti baltymai ir angliavandeniai pasisavinami lengviau. Tačiau per aukšta temperatūra daugumą organizmui reikalingų maisto medžiagų visiškai arba iš dalies suardo. Verdant ne tik suardomos maisto medžiagos, bet ir sunaikinami įvairūs mikroorganizmai. Mikroorganizmai žūsta, kai verdamo produkto viduje pasiekama 75 °C temperatūra. Virdamos daržovės netenka iki 50% vitamino C. Neluptose daržovėse išlieka daugiau vitaminų, nes odelė - tai puikus barjeras, neleidžiantis vitaminams patekti į vandenį.

- ✓ Verdant maisto produktus vandenyje prarandama daugiausia vitaminų, nes didelė jų dalis yra tirpūs vandenyje.
- ✓ Kepant maistas paprastai kaitinamas trumpiau negu verdant, tačiau kepimo temperatūra yra daug aukštesnė negu virimo. Be to, kepant

vartojami riebalai, o jų ir taip dažnai vartojame per daug. Orkaitėje maistas kepa ilgiau. Todėl, pavyzdžiui, orkaitėje keptos bulvės netenka tiek pat vitaminų, kaip ir virtos. Kaitinant augalinį aliejų aukštoje temperatūroje susidaro vėžį sukeltantys kenksmingi junginiai. Kepant maistą įkaitintuose riebaluose išsaugoma daugiau vitaminų, tačiau maisto produktai prisigeria riebalų ir būna labai kaloringi.

- ✓ Garuose virtame maiste išlieka beveik du kartus daugiau vitaminų nei virtame įprastai, nes produktai neturi tiesioginio kontakto su skysčiu. Garuose ruoštas maistas ypač tinka tiems, kurie siekia sveikai maitintis ar laikosi dietos, nes gaminant maistą gariniame troškintuve nereikia riebalų. Produktai išlieka sultingi ir neprikepa prie indo sienelių dėl jame susidariusios drėgmės. Gaminant garuose nuodingų medžiagų nesusidaro.