



Ar laikais sveikos mitybos principų?

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, mūsų sveikata didžiaja dalimi priklauso nuo gyvenamos ir mitybos. Pasitvirtino daugelio autorių moksliniais tyrimais įrodyti faktai, kad didžioji dalis moksleivių nevalgo reguliariai, nesilaiko dienos režimo ir geria per mažai skysčių.

Daugelis mokinių atsisako pusryčių. Vaikai, kurie nevalgo pusryčių, neturi pakankamai energijos, jėgų mokytis, atlikti užduotis, dalyvauti fizinio lavinimo pamokose. Nepavalgius pusryčių ima trūkti gliukozės, o tai reiškia, kad vaikas sunkiau susidoros su jam paskirtomis užduotimis, taps irzlus, bus sunku susikaupti. Atlikti tyrimai, kurie įrodo, kad vaikų, kurie nevalgo pusryčių, mokymosi rezultatai yra prastesni.

Sveikos mitybos principai:

Nuosaikumas (Svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai);

Įvairumas (Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Nė vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų. Jos gaunamos valgant įvairų maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms);

Subalansuotumas (Mitybos subalansavimas - tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo).

Valgyti įvairų maistą – daržoves, vaisius ir uogas, nesmulkinto, viso grūdo maisto produktus, žuvį ir riboti perdirbtos mėsos, raudonos mėsos, druskos ir cukraus kiekį. Nė vienas maisto produktas neturi reikiamo visų maistinių medžiagų kiekio, todėl valgant kuo įvairesnį maistą bus mažesnė tikimybė, kad organizmas pritrūks kai kurių reikalingų medžiagų ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų. Dažniau rinkitės augalinės kilmės maistą bei maisto produktus, turinčius kuo mažiau sočiųjų riebalų, cukraus ir druskos.

Kiekvieną dieną valgyti visagrūdžių grūdų produktus. Vietoje rafinuotų grūdų produktų rinkitės sveikatai palankesnius visagrūdžius produktus, kuriuose yra daug skaidulinių medžiagų ir mažai riebalų, cukraus ir druskos.

Ne mažiau kaip penkis kartus per dieną valgyti daržovių, vaisių ir uogų. Rekomenduojama per dieną suvartoti ne mažiau kaip 400 g įvairių daržovių ir vaisių, neskaitant bulvių. Daugiau negu vaisių reikėtų vartoti daržovių: ne mažiau kaip pusės iš penkių valgymų metu turi būti valgomos daržovės. Kiekvieną dieną suvalgykite po saują nesūdytų riešutų.

Kontroliuoti riebalų suvartojimą. Ribokite daug riebalų turinčius maisto produktus, vietoje maisto produktų, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, rinkitės maisto produktus, kuriuose yra daugiau nesočiųjų riebalų. Gyvūninius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais. Rinkitės neriebius mėsos, pieno produktus.

Valgyti liesą mėsą ir liesos mėsos produktus. Riboti perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį. Iš riebios mėsos ir jos gaminių gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl patariama rinktis tik liesą mėsą ir jos produktus. Ribokite perdirbtos, rūkytos, sūdytos bei konservuotos mėsos gaminius.

Valgyti žuvį du ar tris kartus per savaitę. Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies ar jos produktų ir bent 200 g iš šio kiekio turėtų būti riebi žuvis, pavyzdžiui, lašiša, upėtakis, skumbrė ar silkė.

Vartoti liesus pieno produktus. Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažai riebalų, druskos, cukraus bei sočiųjų riebalų. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, kefyra, rūgpienį.

Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus. Saldūs gėrimai, įvairūs saldumynai, saldainiai, desertai yra pagrindiniai pridėtinio cukraus šaltiniai, todėl vartokite jų kuo rečiau.

Valgyti nesūrų maistą. Riboti druskos kiekį, gaminant maistą. Rinkitės maisto produktus ir paruoštą (perdirbtą) maistą, kuriame yra mažai druskos. Apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais. Vietoje druskos maistą paskaninkite įvairiais augaliniais prieskoniais.

Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens. Geriamasis vanduo yra geriausias būdas numalšinti troškulį. Rekomenduojama gerti geriamąjį vandenį, mineralizuotą ar silpnos mineralizacijos natūralų mineralinį vandenį.

Taip pat rekomenduojama kasdien aktyviai judėti. Aktyviai judėkite bent 30 min. kiekvieną dieną.

Rinktis maisto produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“. Palyginti su kitais tos pačios rūšies maisto produktais, produktai su šiuo simboliu atitinka vieną arba daugiau iš šių reikalavimų: mažiau sočiųjų riebalų, mažiau cukraus, mažiau druskos, daugiau maistinių skaidulų.

Parengė Visuomenės sveikatos specialistė Jurgita Skujienė

LITERATŪRA:

1. <http://www.smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014%20MOK%20rekom%20mitybos%20skatinimas%202015%2001%2012.pdf>
2. <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/rakto-skylyte>