

Paprasti patarimai, kaip gyventi sveikiau

Kasmet lapkričio 8 d. minima Europos sveikos mitybos diena. Minint šią dieną siekiama žmones paskatinti daugiau domėtis apie sveikatą ir maitintis sveikatai palankesniu maistu.

» Valgykite įvairų maistą.

Kiekvienas maisto produktas pasižymi jam būdingomis maistinėmis medžiagomis, vitaminais bei mineralais, tačiau nei vienas produktas neturi jų visų, kad būtų patenkinamas žmogaus organizmui reikalingas poreikis. Todėl siekite valgyti kuo įvairesnį maistą, pvz., skirtingų spalvų daržoves, įvairių rūšių kruopas ir pan.

» Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.

Visagrūdžių produktų maistinė vertė yra didesnė, lyginant su rafinuotais grūdų produktais, jie turi daugiau vitaminų, mineralų, antioksidantų bei skaidulinių medžiagų. Taip yra dėl to, kad grūdams išvalomas ir lieka visos jo dalys. Dėl savo skalsios struktūros, skaidulinių medžiagų gausos visagrūdžiai produktai suteikia sotumo jausmą, duoda energijos, gali padėti virškinimui ir kontroliuoti gliukozės kiekį kraujyje.

» Penkis kartus per dieną valgykite daržovių, vaisių ar uogų.

Teigiama, jog lengviausias būdas mažinti riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis yra paprasčiausiai suvalgant pakankamą kiekį, t. y. apie 400 g, augalinės kilmės produktų. Todėl prie kiekvieno pagrindinio valgymo ir užkandžio pridėkite šiek tiek daržovių, vaisių ar uogų. Patartina rinktis kuo įvairesnių spalvų, tai padės užtikrinti gaunamų vitaminų,

mineralų, antioksidantų įvairovę.

» Kontroliuokite riebalų suvartojimą.

Gaminimo metu naudokite mažesnę kiekį riebalų ir taip pat pasistenkite jų neperkaitinti. Ilgai kaitintame aliejuje gali susidaryti sveikatai pavojingų medžiagų. Taip pat svarbu rinktis tinkamą aliejų kepimui.

» Rinkitės liesą mėsą ir liesus mėsos produktus. Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį.

Rinkdamiesi liesesnius mėsos produktus, gauname vertingų baltymų ir kitų maistinių medžiagų, iš kurių ypač žmogaus organizmui naudingos mineralinės medžiagos geležies, kurią žmogaus organizmas geriau pasisavina būtent iš gyvulinės kilmės produktų.

» Vartokite liesus pieno produktus.

Kefyras, rūgpienis, pasukos, nesaldintas natūralus jogurtas – puikūs pieno produktai, kurie papildys organizmą ne tik vitaminais ir mineralais, bet ir gerosiomis bakterijomis, kurios žarnyno mikroflorei yra būtinos.

» Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.

Žuvis – didelės maistinės vertės produktas. Ši vertė prarandama netinkamai paruošus žuvį. Rekomenduojama vengti žuvį kepti tešloje ar dideliame kiekyje riebalų. Geriausiai žuvį kepti orkaitėje,

galima ją troškinti arba garinti. Svarbu valgyti tiek riebią, tiek liesą žuvį.

» Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.

Atkreipkite dėmesį į produktų sudedamąsias dalis ir ten esančio pridėtinio cukraus kiekį. Dažnai pridėtinio cukraus gali būti ir tuose maisto produktuose, kuriuose net nesitikima jo rasti. Gaminami namie atsisakykite įpročio saldinti gaminius iš akies, tokiu būdu dažnai cukraus įdedama daugiau negu iš tikrųjų reikia.

» Valgykite nesūrų maistą. Gaminami maistą ribokite druskos kiekį.

Namie savo gaminamus patiekalus skaninkite ne tik druska, bet taip pat įtraukite į racioną prieskoninių žolelių. Jos patiekalui suteiks ne tik išraiškingesnį skonį, bet taip pat ir praturtins papildomų vitaminų ir mineralų. Jei vis tik norisi papildomo sūrumo, rekomenduotina sūdyti gaminimo proceso pabaigoje, taip bus suvartojama mažiau druskos.

» Rinkitės maisto produktus, pažymėtus rakto skylutės simboliu.

Produktai, pažymėti rakto skylutės simboliu, nėra dietiniai, tačiau jų sudedamosios dalys yra sveikatai palankesnės, lyginant su kitu tos pačios grupės produktu (su mažesniu druskos, cukraus, sočiųjų riebalų ir didesniu skaidulų kiekiu).





» **Gerkite pakankamai vandens.**

Troškuliui numalšinti patariama rinktis vandenį, o ne saldintus, gazuotus vaisvandenius. Jeigu paprasto vandens nesinori gerti, galima jį pasiskaniinti vaisiais ar daržovėmis, taip jam suteiksite išraiškingesnio skonio. Geriausia, ką galite padaryti sau – pradėti rytą su stikline vandens.

» **Valgykite reguliariai ir saikingai.**

Saikas – vienas iš trijų sveiko maitinimosi principų. Valgydami neskubėkite ir gerai sukratykite maistą, pajuskite sotumą. Skirkite dėmesį pačiam valgymo procesui (atsisakykite naršymo telefonuose, TV žiūrėjimo ir pan.), tokiu būdu greičiau pajusite sotumo jausmą bei išmoksite mėgautis maistu.

» **Ilgiau žindykite kūdikius ir mažus vaikus.**

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja žindyti kūdikius ir vaikus iki 2 metų ir daugiau, kol vaikas ir mama to nori.

» **Gamindami ar rinkdamiesi jau pagamintą maistą, išbandykite tausojančius maisto gamino būdus.**

Sveikatai palankiausi gaminimo būdai yra virimas vandenyje ar garuose, kepimas orkaitėje. Kepti ant atviros ugnies, riebaluose, gruzdinti tešloje, džiūvėsėliuose nerekomenduotina, nes pernelyg aukštoje temperatūroje apdorojamame maiste padidėja kancerogeninių medžiagų atsiradimo rizika, taip pat pakinta ir produktų maistinės savybės (pvz., netenkama kai kurių vitaminų).

» **Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes.**

Skaitant maisto produktų etiketes reikėtų ieškoti informacijos ne tik apie produkto galiojimo terminą, bet taip pat labai svarbu pasidomėti ir maisto produkto sudedamosiomis dalimis, maistingumu ir kita informacija, kuri leidžia pasirinkti sveikatai palankesnę produktą.

» **Venkite gerti alkoholinius gėrimus.**

Alkoholio vartojimas silpnina imuninę sistemą bei tokiu būdu didina lėtinių neinfekcinių ligų (pvz., vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto) riziką. Taip pat neigiamai veikia ir žmogaus psichologinę sveikatą – sukelia priklausomybę, asmenybės degradaciją, mažina atsakomybės jausmą, didina traumų, avarių, nusikaltimų pavojų ir sukelia kitų skaudžių socialinių pasekmių. Taip pat didina depresijos, nerimo, panikos priepuolių tikimybę.

» **Palaikykite energijos balansą, daugiau dėmesio skirkite fiziniam aktyvumui.**

Fizinį aktyvumą būtina palaikyti visiems – vaikams, suaugusiems, senjorams. Palaikant fizinį aktyvumą nereikia imtis jokių specialių priemonių, užtenka lipti laiptais užuot kėlusis liftu, iš autobuso išlipti keliomis stotelėmis anksčiau ir likusį kelią paėjėti, į darbą keliauti pėsčiomis ar dviračiu ir pan. Svarbiausia – susirasti sau tinkamiausią ir smagiausią veiklą.

» **Siekite, kad Jūsų mityba būtų ne tik sveika, bet ir tvari.**

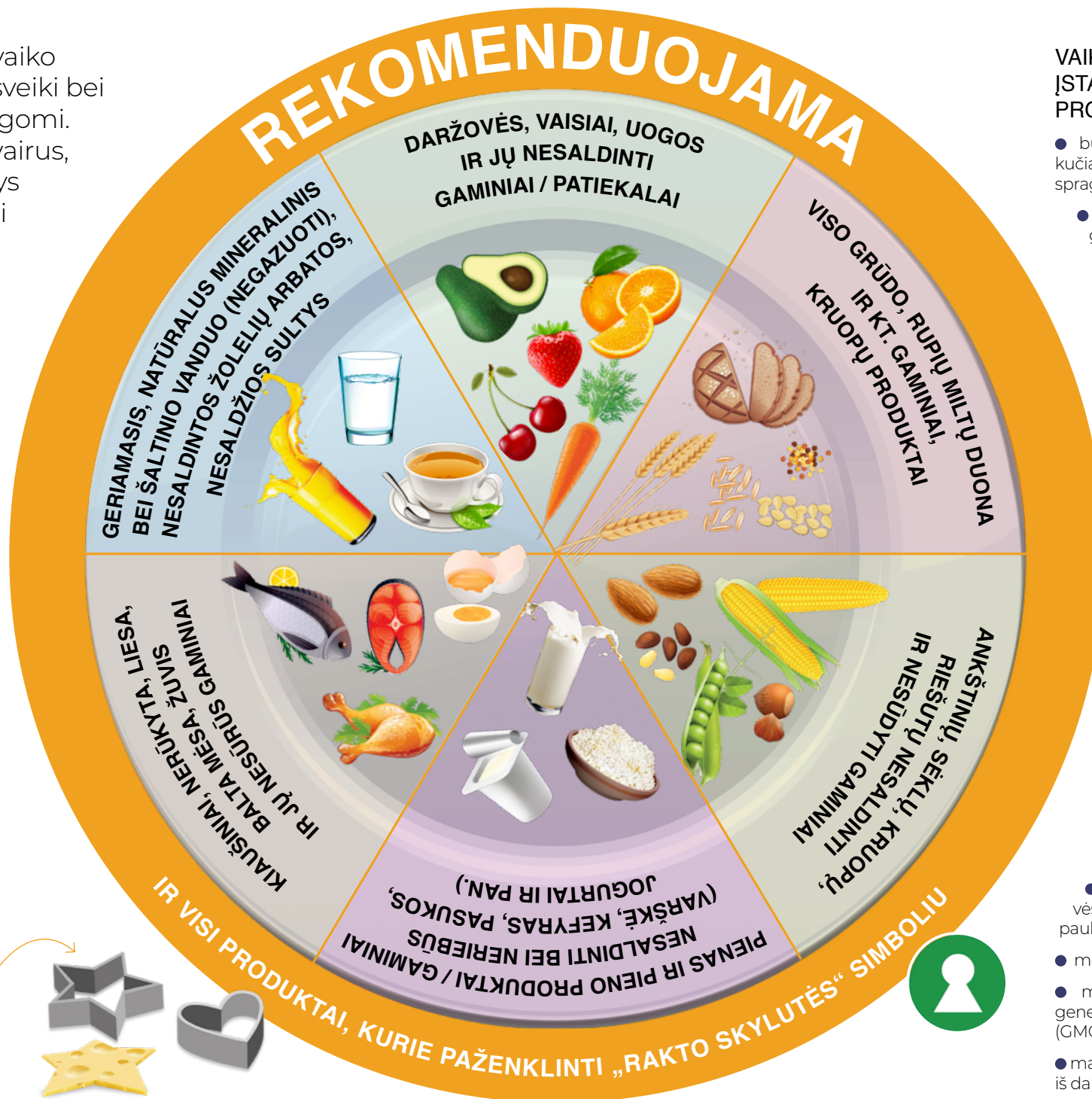
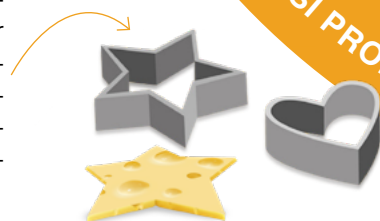
Namų ūkiai – vieta, kur susikaupia apie 50 % visų maisto atliekų. Pagrindinė priežastis, kodėl namų ūkiuose susidaro tokie dideli švaistomo maisto kiekiai – per didelis pagaminto maisto kiekis, parduotuvėse perkama daugiau negu iš tikrųjų reikia. To sprendimas gali būti pirkinių planavimas. Planuokite maisto pirkimą bei ruošimą, gamindami maistą atkreipkite dėmesį į produktų tinkamumo vartoti terminą ir pirmiau suvartokite maisto produktus, kurių tinkamumo vartoti terminas trumpesnis. Ir neikite į parduotuvę alkani.

Ypač svarbu, kad vaiko priešpiečiai būtų sveiki bei vaikui patogiai valgomi. Maistas turi būti įvairus, kad dėžutės turinys nuolat keistųsi, bei būtų užtikrinti augančio vaiko poreikiai.



Jei į priešpiečių dėžutę dedami greitai gendantys produktai (pvz., natūralus jogurtas), rekomenduojama atsižvelgti į laikymo sąlygas ir kaip greitai bus suvartotas produktas \ patiekalas.

Daugelį maisto produktų galima pateikti žaismingai bei kūrybingai: pjaustant įvairiais būdais (šiaudeliais, kubeliais, ir pan.) ar panaudojant sausainių formeleles (pvz., duoną skritulėliais ir sūrį žvaigždutės formos).



VAIKŲ MAITINIMUI UGDYMO ĮSTAIGOSE DRAUDŽIAMŲ PRODUKTŲ SĄRAŠAS:

- bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; valgomieji ledai;
- pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- kramtomoji guma;
- gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; gėrimai ir maisto produktai, kurių sudėtyje yra kavamedžio pupelių; kavos ar jų ekstrakto; kiti kavos pakaitalai (pvz., gilių ir pan.);
- kisieliai;
- sultinių, padažų koncentratai;
- konservuoti, šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos ir žuvies gaminiai bei mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos;
- maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechanškai atskirta mėsa ar žuvis; subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
- džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai;
- maisto papildai;
- maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (GMO), arba į kurių sudėtį įeina GMO;
- maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.

