SVEIKA MITYBA

Mityba – tai vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių žmonių sveikatą. Sveika mityba padeda išvengti daugelio susirgimų, saugo ir stiprina sveikatą. Pagrindinės maisto medžiagos yra trys: baltymai - pagrindinė organizmo ląstelių statybinė medžiaga; riebalai - labai svarbi maisto medžiaga reikalinga organizmo energetinei funkcijai atlikti; angliavandeniai - svarbiausias organizmo energijos šaltinis.

Sveikos mitybos principai:

1. **NUOSAIKUMAS** – svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Pvz. baltymai – imuninės sistemos veiklos pagrindas; tačiau didelis suvartojamų baltymų kiekis kelia alergijų pavojų ir tukina. Vit. C vartojant didelėmis dozėmis gali atsirasti inkstų akmenligė, o stingant maiste jo – atsiranda hipovitaminozė, mažėja organizmo atsparumas.
2.
2. ĮVAIROVĖ – su maistu būtina gauti apie 50 maisto medžiagų. Jos gaunamos valgant įvairų maistą. Vartojant augalinius ir gyvulinius maisto produktus, bus patenkinti organizmo poreikiai.
3. SUBALANSUOTUMAS – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo.

Sveikos mitybos piramidė iliustruoja maisto įvairovę ir parodo, koks turėtų būti paros davinio maisto produktų grupių santykis, kad mityba būtų sveika. Maisto produktai suskirstyti į grupes, kurios išdėstytos įvairiuose piramidės aukštuose, atsižvelgiant į tai, kiek jų sutartinių porcijų patariama suvalgyti per parą. Nereikėtų pamiršti, jog sveikos mitybos piramidė yra „pastatyta" ant kasdieninio fizinio aktyvumo pamatų. Visiškai aišku - jeigu pamatai niekam tikę, Jūsų statinys nebus tvirtas, todėl reikėtų pasistengti suderinti abi sveikos gyvensenos dalis.

Vanduo mūsų organizmui yra gyvybiškai būtinas. Jis yra būtinas fiziologiniams virškinimo ir šalinimo procesams. Vanduo palaiko pastovią kūno temperatūrą, o gyvybiniai procesai gali vykti tik tada, kai ląstelėse yra pakankamai vandens. Organizmo gyvybinėms funkcijoms palaikyti svarbu kasdien gauti reikiamą vandens kiekį, todėl sveikam žmogui per parą rekomenduojama išgerti 8 stiklines vandens.



Rekomenduojama valgyti *dažniau ir mažesnėmis porcijomis*, tokiu būdu paspartinsite medžiagų apykaitą. Maisto kiekis, kurį galėtumėte suvalgyti vieno valgymo metu turėtų būti toks, kad numalšintumėte alkį, tačiau po valgio neturėtų likti sunkumo jausmo. Jei lėkštę padalinsite į dvi dalis, tai viena didžiausia dalis turėtų būti užpildyta daržovėmis, o likusią dalį lėkštės dar padalinkite į dvi dalis ir ketvirtį skirkite pvz., grūdų košei, o likusį ketvirtį – gabalėliui žuvies ar paukštienos. Todėl laikydamiesi šių rekomendacijų, mes gyvensime sveikiau.

VSP specialistė Aušra Rapkevičienė

Literatūra: Michael Van Straten (2008).*Geros sveikatos žinynas.* Ramduva.