



SVEIKA MITYBA IR KAIP SĖKMINGAI PAKEISTI ĮPROČIUS





SVEIKA MITYBA - kas tai?

- Ašis, ant kurios turėtų būti pastatyta jūsų sveika mityba, yra sveikos mitybos piramidė.
- Keičiantis žmonių gyvenimo būdui (mažėjant fiziniam aktyvumui, didėjant protiniam darbui), sveikos mitybos piramidė buvo koreguota ne kartą.
- Specialistai akcentuoja, kad pagrindinę raciono dalį sudarytų žalios ir virtos daržovės, aprūpinančios organizmą vitaminais ir nesikaupiančios nesudeginamais riebalais.



Sveika mityba turėtų prasidėti nuo maisto derinimo, būtent nuo jo priklauso mūsų virškinimo sistemos darbas, o nuo to, kaip dirba mūsų virškinimo sistema, prikauso, ar bus pamaitintos mūsų ląstelės, ar organizmas bus aprūpintas energija, Pagrindinę, didžiausią raciono dalį turėtų sudaryti šviežios daržovės (terminškai neapdorotos - išsaugo daugiausiai vitaminų).

Šiek tiek rečiau, bet taip pat drąsiai galite valgyti kitaip paruoštas (garuose virtas, orkaitėje keptas) daržoves.



Šiai piramidės daliai priskiriami ir uogos ir vaisiai, tik pastaraisiais nereikėtų piktnaudžiauti dėl itin didelio kiekio cukraus.

Antra kategorija po daržovių ir vaisių jūsų racione turėtų būti grūdinės kultūros.



Trečioje sveikos mitybos piramidės pakopoje yra baltymų šaltiniai – mėsa ir pieno produktai, kiaušiniai, jūros gėrybės, riešutai.

Dažniau patartina rinktis vištieną (ypač krūtinėlę, kadangi joje daugiausia naudingųjų baltymų). Venkite riebios raudonos mėsos (kiaulienos), rūkytų jos gaminių. Prioritetą teikite raudonajai žuviai, kurioje gausu omega-3 riebalų rūgščių.



Gerieji riebalai. Nors iš pažiūros ir nedidelė, tačiau itin svarbi grandis jūsų racione – gerieji riebalai. Jų gausu avokaduose, lydytame svieste, šalto spaudimo nerafinuotuose aliejuose (kokosų, alyvuogių, linų sėmenų, saulėgrąžų, sezamų, kanapių, kt.), riebioje žuvyje.

Sveiki desertai. Šiai kategorijai dažniausiai priskiriami džiovinti vaisiai, juodasis šokoladas, chalva.



Norint sveikai maitintis, be teisingo raciono sudarymo taip pat labai svarbu bendras ir atskiras kiekvieno valgymo maisto kiekis, kurį turėtumėte suvalgyti.

Kalorijų poreikis labai priklauso nuo jūsų kūno sudėjimo, nuo fizinio aktyvumo, amžiaus. Apytikslį dienos kalorijų kiekį galite pasiskaičiuoti skaičiuokle <http://www.Calculator.Net/calorie-calculator.Html>; <http://nutritiondata.Self.Com/tools/calories-burned>, kuri įvertina jūsų amžių, ūgį, svorį, fizinį aktyvumą.

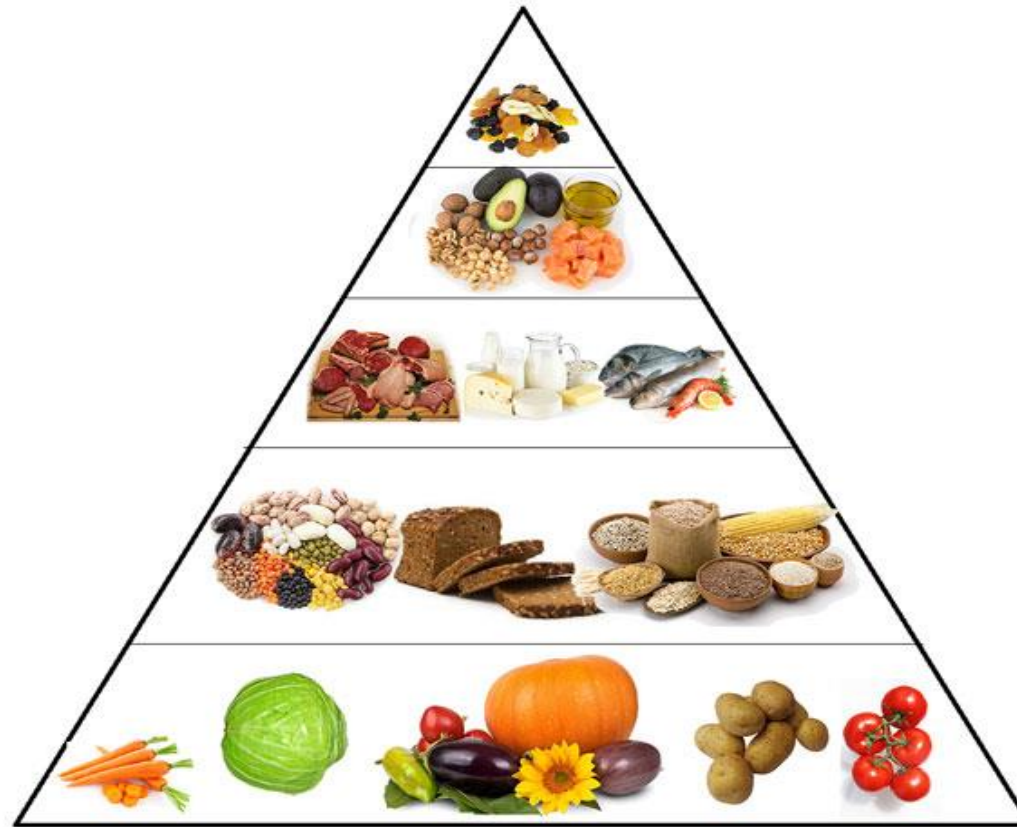


Amerikos medicinos institutas rekomenduoja dienos kalorijų normą įsisavinti iš tokių šaltinių: 45-65% iš angliavandenių (daržovių, grūdų, vaisių), 20-35% iš riebalų (gerųjų riebalų šaltiniai – avokadai, šalto spaudimo nerafinuoti aliejai, riešutai, raudona žuvis), 10-35% iš baltymų (mėsa, vištiena, pieno produktai, žuvis, kiaušiniai).



Ryte geriausia valgyti angliavandenius (košes), kad turėtumėte energijos dienos darbams, pietums rinkitės daržoves su baltymais (pvz., žalios ar garuose virtos daržovės su liesa mėsa ar žuvimi, salotos, troškiniai), vakarienei galite rinktis ankštinius bei pieno produktus – juose daug baltymų, kurie reikalingi raumenų augimui, arba žalias salotas, kurios nevirs nereikalingais riebalais jūsų kūne, bus greitai ir lengvai suvirškinamos ir nesukels miego problemų.

SVEIKOS MITYBOS PIRAMIDĖ





PAGRINDINĖS MAISTO DERINIMO TAISYKLĖS

Vaisius valgykite tik vienus ir ant tuščio skrandžio. Kai iškart po maisto suvalgote vaisių (ar desertą), jis įstringa skrandyje su kitu maistu ir pradeda pūti, kadangi nėra chemiškai apdorojamas.

Baltymus valgykite tik su nekrakmolingomis dažovėmis.

Valgant baltymus kartu su krakmolo turinčiais produktais (bulvėmis, duona, makaronais, ryžiais) išskiriami fermentai neutralizuoja vienas kitą, kas labai apsunkina virškinimo procesą.



Lapines daržovės, brokolius, šparagus, morkas, žiedinius kopūstus, kopūstus, salierus, ropes, ridikėlius, geltonuosius moliūgus, cukinija, agurkus, burokėlius galite derinti tiek su baltyminiai produktais, tiek su krakmolingais.



Nemaišykite krakmolingų produktų su cukrumi. Cukrus slopina fermentų išsiskyrimą seilėse, kuris yra būtinas krakmolo skaidymui. Todėl valgant kartu krakmolingus produktus (pvz., miltai, duona) su cukrumi (įvairūs sirupai, džemai). Krakmolo virškinimo procesas praleidžia pirmąjį etapą (burnoje receptoriai yra apgaunami cukraus, tad nepradedama virškinti krakmolo) ir yra pradedami virškinti tik skrandyje.



Laikas. Visas mūsų suvalgytas maistas iš skrandžio patenka į tolimesnią virškinimo sistemą. Tad net ir jausdami, kad skrandis nėra pilnas, turėtumėte išlaukti atitinkamą laiko tarpą tarp atskirų, nederančių maisto grupių valgymo. Štai kiek laiko, prieš valgant nederantį maistą turėtų praeiti suvalgius atitinkamą maistą:

- Sriubos, vaisiai : 30-45 min.
- Daržovės: 30-45 min.
- Grūdai, krakmolingos daržovės: 2-3 val.
- Baltymai: 3+ val.
- Sultys ir vanduo: 20-30 min.





Kiek kartų ir kaip bandyti?

<https://www.youtube.com/watch?v=04cs8yk1tI4>





- Darbo kalendoriuje ar užrašų knygelėje, užsirašykite valgymo laiką.
- Perdėliokite režimą.
- Rašykite maisto ir miego dienoraštį.
- Prisiimkite atsakomybę už kiekvieną kąsnį (ne aplinka kalta, o aš).
- Pasirinkite lėkštės dydį.
- 3 m taisyklė. Valgydami kalbėkite maloniu balsu, maloniai, apie malonius dalykus.



- Suvalgykite per dieną 2 porcijas daržovių.
- Pasirinkite vertingus užkandžius.
- Venkite perdirbto maisto (daug kalorijų, didina alkio jausmą, mažai maistingų medžiagų).
- Džiaukitės savo pasiekimais, apdovanokite save.
- Nustokite atidėlioti. Pradėti veikti - geriausia diena šiandien, geriausias laikas dabar.