

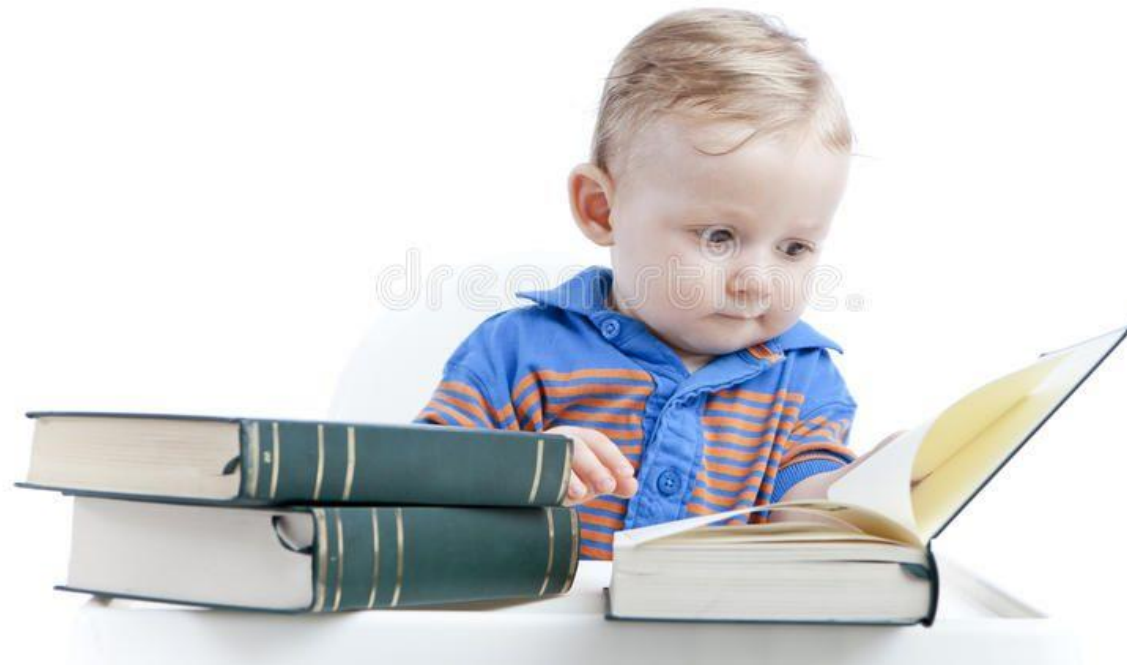


# SVEIKA MITYBA - NEJAUGI TAI TAIP SUNKU?





Kas iš tiesų yra sveika mityba?



Daugelį žmonių, pagalvojus apie sveikos mitybos laikymąsi, išpila prakaitas. Jie mano, kad sveika mityba reiškia, jog daugiau gyvenime nebebus galima nė pažiūrėti į „nesveiką“ maistą!

Kiekvienas žmogus ją skirtingai supranta, interpretuoja. Kai kuriems atrodo, kad reikia valgyti daug baltymų, tik salotas, atsisakyti saldumynų. druskos.



## Nauja mada ar nauda?

- Daug baltymų;
- Tik daržovės;
- Be saldumynų (dar labiau norėsime užkandžių);
- Be druskos (bus neskanu ir traškučių, sausainių...) Taigi, viskas turi būti su saiku.





Sveika mityba siejama su gražiu kūnu. Norime gražiai atrodyti. Dažnai kalbama, kad tai mada, kuri atėjo ir ji greit dings. Galbūt tai iš dalies mada, bet ji labai gera ir naudinga mada nes rūpinamės sveikata, norime būti gražūs ir sveiki. 😊



Norime žinoti ką mes valgome ir kaip valgome. Maistas tai mūsų kuras, energija, reikalinga palaikyti organizmo funkcijas (kvėpuoti, judėti, miegoti, mokytis, sportuoti) ir atlikti įvairius darbus. Turime būti draugais organizmui ir padėti jam: duoti visas jam reikalingas medžiagas.





Subalansuota (sveika) mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas: vanduo, angliavandeniai, baltymai, riebalai, vitaminai, mineralinės medžiagos.



Kaip tai pritaikyti kasdienybėje, ką reikia valgyti?





Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

Pirmasis principas – subalansuotumas – gauname visas reikalingas medžiagas plus valgome reguliariai. Mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose.





Antrasis principas – 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.

Trečiasis principas – nuosaikumas. Tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.





## Sveikos mitybos taisyklės

Valgyti kiek galima įvairesnį maistą. Valgant kuo įvairesnį maistą bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių medžiagų trūks organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų.





Būtina išlaikyti normalų kūno svorį. Kai kūno svoris viršija normalų, iškyla ligų pavojus.





Pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų. Daug yra riebioje mėsoje, kiaušiniuose, nenugriebtame piene, grietinėlėje, grietinėje, riebiame sūryje, svieste). Riebalai yra sveikos mitybos piramidės viršūnėje, taigi šiuos maisto produktus reikėtų vartoti saikingai.





Valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų. Angliavandenių gausu daržovėse, bulvėse, grūdų produktuose, duonoje, ankštiniuose.



Vartoti kuo mažiau (kiek tik įmanoma) cukraus ir saldumynų. Per gausus saldumynų vartojimas skatina antsvorio atsiradimą. Saldumynus, cukrų ir cukraus gaminius, saldintus gėrimus rekomenduojama vartoti retai.



Vartoti kuo mažiau valgamosios druskos.

