

**Visavertēs mitybos  
svarba**



Daugiau nei prieš 2000 metų medicinos mokslų tėvas, senovės graikų gydytojas Hipokratas ragino žmones palaikyti gerą sveikatą bei atsparumą ligoms valgant sveiką ir subalansuotą maistą. „Tegul maistas būna tavo vaistas, o vaistas – tavo maistas“, – savo veikale „Išpažinimas“ rašė jis.

Šiandien ši frazė įgauna naują gyvenimą. Moksliniai tyrimai, analizuojantys įvairių farmacinių išradimų, šiuolaikinių maisto papildų poveikį, vieni kitus paneigia ir kelia daug dvejonių dėl jų naudos žmogaus organizmui. Tuo metu visi mitybos ekspertai sutaria: subalansuota mityba, arba įvairių maisto produktų vartojimas, užtikrina pakankamą mineralų, vitaminų, baltymų, angliavandenių ir riebalų kiekį, reikalingą organizmui augti, vystytis ir gerai funkcionuoti. Gera mityba psichinei ir fizinei sveikatai svarbesni už bet kokius farmacinius stebuklus.

Vitaminai ir mineralai – tai būtinos medžiagos normalioms mūsų organizmo augimo, vystymosi, energijos, kraujo krešėjimo, imuninės ir nervų sistemos funkcijoms. Vitaminų ir mineralų gausu daržovėse (ypač žaliosiose) ir vaisiuose (A, C, K, folio rūgštis, B6), pieno produktuose (kalcis, vitaminas D).



Vaisius ir daržoves rekomenduojama valgyti ne tik dėl juose esančių vitaminų, bet ir skaidulų bei antioksidantų. Be to, valgantys pakankamai vaisių ir daržovių, rečiau jaučia alkį.

Viso grūdo produktai, tokie kaip viso grūdo duona, rudieji, laukiniai ryžiai, avižiniai dribsniai, viso grūdo griekiai, miežiai ar kukurūzai yra puikus skaidulų, baltymų ir B grupės vitaminų šaltinis. Jie padeda ilgiau išlikti energingiems, sveikiems ir sotiems.

Mėsoje, žuvyje, ankštiniuose augaluose ir kiaušiniuose gausu baltymų ir geležies, atsakingos už deguonies pernešimą organizme. Baltyminiai produktai, tokie kaip ankštiniai augalai, riešutai, sėklos, žuvis, vėžiagyviai, kiaušiniai, paukštiena, liesa raudona mėsa, neriebus pienas, neriebūs jogurtai, kefyras, palaiko ir stiprina kaulų, raumenų funkciją, yra svarbūs odos būklei.

Riebalai ir aliejai yra esminė maisto medžiaga, padedanti organizmui absorbuoti riebaluose tirpius vitaminus (A, D, E, K). Taip pat riebalai teikia energiją. Augaliniuose aliejuose (saulėgrąžų, alyvuogių) yra vitamino E, organizme veikiančio kaip antioksidantas. Kita vertus, riebalus ir aliejus rekomenduojama vartoti saikingai, nes jie labai kaloringi. Pagal PSO rekomendacijas, bendras suvartojamas riebalų kiekis neturėtų viršyti 30 % visos suvartojamos energijos.



Sočiųjų riebalų suvartojimas turėtų sudaryti mažiau nei 10 % visos suvartojamos energijos, o transriebalų – mažiau nei 1 % visos suvartojamos energijos.

Kalbant apie transriebalus, labai svarbu vengti apdoroto maisto: „greito“ maisto, dešrainių, traškučių, sausainių, šaldytų picų, konditerijos gaminių, baltos duonos. Apdorojimo metu iš maisto produktų dažnai pašalinamos svarbios maistinės medžiagos, tokios kaip vitaminai, mineralai ir skaidulos, pridedama daug druskos ir cukraus bei kitų žmogaus organizmui kenksmingų ingredientų, gerinančių skonį, padedančių prailginti produkto galiojimo laiką.

Vanduo ne tik puikiai malšina troškulį, bet ir atlieka ypatingas funkcijas organizme: padeda reguliuoti kūno temperatūrą, medžiagų apykaitą, virškinimo procesą, transportuoja maistines medžiagas, tokias kaip vitaminai ir mineralai, deguonį, drėkina odos ir kitų audinių ląsteles, šalina toksines medžiagas, yra svarbus energijos gamybai. Tad gerti vandenį reiškia palaikyti būtiniausias savo organizmo poreikis ir jo sveikatą.



Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį