

SVEIKA MITYBA, KAS TAI!?



Maistas – bet kokia medžiaga, vartojama organizmo veiklai ir sveikatai palaikyti, tai yra palaikyti gyvybę ir augimą.

Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

1-asis principas - *saikingumas*. Tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

2-asis principas – *įvairumas*. Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms.

3-asis principas - *subalansavimas*. Mitybos subalansavimas - tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo.

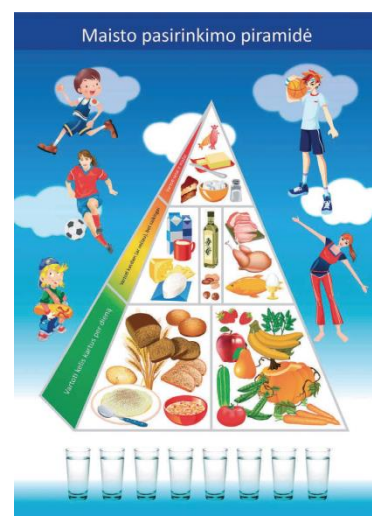
Sveikos mitybos piramidė padeda pasirinkti maisto produktus, kad mityba būtų sveika. Ji iliustruoja mitybos įvairovės taisyklę ir parodo, koks turėtų būti maisto produktų grupių santykis paros maisto davinyje.

Valgyti *daugiausiai* reikėtų tų maisto produktų, kurie pavaizduoti piramidės pagrinde. Iš grūdinių produktų, bulvių, daržovių ir vaisių turėtų susidaryti daugiau nei pusė visos per parą gaunamos energijos.

Mėsos ir pieno produktų vartoti *saikingai*. Iš jų organizmas gauna reikiamų medžiagų (baltymų, kalcio, geležies, vitaminų ir kt.), bet juose yra riebalų, ypač sočiųjų riebalų rūgščių, kurios kenkia sveikatai.

Mažiausiai reikėtų vartoti riebalų ir saldumynų, nupieštų piramidės viršūnėje. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra.

Rekomenduojama būti fiziniai aktyviam.



Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Darina Klimaitienė
pagal 36,6 C žurnalo medžiagą. Mob. tel. +370 67684749