

SVEIKA MITYBA

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:

Pirmasis principas – saikingumas. Tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

Antrasis 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.

Trečiasis 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 taisyklės:

Pirma taisyklė – valgyti kiek galima įvairesnį maistą. Valgant kuo įvairesnį maistą bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių medžiagų truks organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų.

Antra taisyklė – būtina išlaikyti normalų kūno svorį. Kai kūno svoris viršija normalų, iškyla aterosklerozės, priešlaikinio infarkto ar insulto pavojus. Padidėja rizika susirgti cukriniu diabetu, tulžies pūslės akmenlige; moterims – dažnesnė nėštumo patologija ir dažnesnės komplikacijos gimdymo metu.

Ideali kūno masė – $KMI = 22$.

Trečia taisyklė – pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ir cholesterolio. Cholesterolio kiekį kraujyje didina per didelis maisto kaloringumas.

Ketvirta taisyklė – valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų. Apie 55–60 % energijos į žmogaus organizmą turi patekti iš angliavandenių.

Penkta taisyklė – vartoti kuo mažiau (kiek tik įmanoma) cukraus ir saldumynų.

Šešta taisyklė – vartoti kuo mažiau valgamosios druskos.

Septinta taisyklė – riboti alkoholio vartojimą.

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



Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
Zofija Šocik