

# Kasdienė mityba



Daugelis iš mūsų galvojame, kad žinome sveikos mitybos pagrindus. Vis dėlto kartais tinkamai neįvertiname kai kurių maistingųjų medžiagų poreikio ar pražiūrime kai kurių kasdienių valgių vertę, o juk dietologija netrypčioja vietoje. Štai keli naudingi ir galbūt netikėti patarimai, kaip gerinti sveikatą tinkamai maitinantis.

- Geriau 10 negu 7

Specialistai teigia, kad 10 porcijų daržovių per dieną - dar sveikiau negu paprastai rekomenduojamos 7 porcijos.

- ✓ **Gaukite įvairių medžiagų**, derindami skirtingus vaisius tirštuose kokteiliuose ir įvairių daržovių dėdami į sriubas ir troškinius.
- ✓ **Valgykite įvairius vaisius ir daržoves**, joks pavienis vaisius ar daržovė neturi visų jums reikalingų maistingųjų medžiagų.
  - **Paisykite porcijos dydžio.** Vaisių ir daržovių porcija sveria 80 gramų, o tai prilygsta mažam bananui, vidutinio dydžio obuoliui arba nedidukei morkai. Turint tai omeny, bus nesunku įtraukti į valgiaraštį tiek vaisių ir daržovių, kiek reikia norint būti sveikesniems.
  - **Pirkite plautas daržoves pakuotėse.** Jei nėra kada daržovių valyti, lupti ar pjaustyti, jums bus malonu sužinoti, kad

paruoštos vartoti daržovės pakuotėse yra tokios pat sveikos. Ieškokite plautų salotų lapų, taip pat paruoštų termiškai apdorotų šparaginių pupelių, smidrų, morkų, jaunų kukurūzų burbuolių, žalių žirnelių ir pupų. Pirkdami šiuos produktus, galite sutrumpinti maisto paruošimo laiką ir vis tiek sveikai maitintis, nors šiek tiek brangiau.

- **Morkas kepkite.** Termiškai apdorodami morkas su šlakeliu aliejaus, padidinsite pasisavinamo antioksidanto beta karoteno kiekį, nes šis vitaminas tirpus riebaluose. Dėkite morkų į kepinamus patiekalus, troškinius ir sriubas ar kepsnius orkaitėje.
- **Išgerkite puodelį žolelių arbatos.** Žolelių arbatos nauda sveikatai jau įrodyta. Mokslininkai nustatė, kad:
  - ✓ **Vaistinės ramunės** slopina uždegimą ir stiprina imuninę sistemą;
  - ✓ **Pipirmetės** padeda kovoti su infekcijomis ir žalingais laisvaisiais radikalais (šalutiniais organizmo ląstelėse vykstančių reakcijų produktais);
  - ✓ **Kinrožės** mažina kraujospūdį.
- **Uždegimą gydykite riešutais.** Įrodyta, kad riešutų – ypač graikinių ir lazdynų, taip pat migdolų – turtinga mityba mažina tikimybę susirgti metaboliniu sindromu, o dauguma šio sindromo simptomų rodo, kad didėja rizika susirgti II tipo diabetu ir širdies ligomis. Riešutais turtinga mityba mažina kiekį medžiagų, siejamų su uždegiminiais procesais organizme. Tarp pagrindinių dienos valgių užkandžiaukite riešutais ir dažniau riešutus įtraukite į savo valgių receptus.
- **Jautienos kepsnį keiskite į riešutų kepsnį.** Vietoj sekmadieninio mėsos kepsnio išsikepę sveikesnį riešutų ar

lęšių kepaliuką galite prailginti gyvenimą. Tyrėjai apskaičiavo, kad kiekviena papildoma kasdienė ėrienos, jautienos ar kiaulienos porcija (maždaug kortų malkos dydžio) 13 proc. padidina ankstyvos mirties riziką. Raudoną mėsą pakeitę žuvų, paukštienos ir augaliniais baltymais, kaip antai riešutais ir ankštiniais, prailginsite gyvenimą. Stenkitės per dieną suvalgomos raudonos mėsos sumažinti bent 40 gramų – mėsos didkepsnį pasilikite proginėms vaišėms ir stenkitės valgyti daugiau augalinių baltymų.

- **Atsargiau su „lengvais“ maisto produktais.** Atsargiai rinkitės „lengvus“, „neriebius“ ar „sveikus valgyti“ produktus, nors tikitės, kad jie sveikesni. „Lengvi“ valgiai gali turėti labai daug kalorijų, o „neriebiuose“ dažnai būna didesnis kiekis druskos. Žodis „neriebus“ ant užkandžių skatina žmones jų suvalgyti dvigubai daugiau. Geriau rinktis natūralaus riebumo produktus, tik jų valgyti mažiau. Štai keli paplitę maisto pakuočių teiginiai:

- ✓ **Mažesnio riebumo/ mažiau cukraus/ mažiau druskos.** Nors etiketėse rašoma, kad riebalų produkte yra bent 25 proc. mažiau, jis vis tiek gali būti labai riebus.
- ✓ **Neriebus.** Ne daugiau kaip 3gramai riebalų 100gramų kieto maisto ir 1,5 gramo riebalų 100ml skysčio (pusiau nugriebtas pienas: 1,8 g riebalų 100 ml.).
- ✓ **Be cukraus.** Vis tiek produkte gali būti daug natūralaus cukraus (pvz., pieno ar vaisių cukraus).
- ✓ **Lengvas.** Bent 30 proc. mažesnis kiekis nors vienos tipiškos vertės, tokios kaip kalorijos ar riebalai, palyginti su standartiniu tos pačios rūšies

produktu. Tačiau vieno gamintojo „lengvame“ produkte gali būti tiek pat riebalų ar kalorijų kaip standartiniame kito gamintojo. Lyginkite kalorijų kiekį šimte gramų.

- **Skaitykite etiketes.** Žmonės, įpratę skaityti maistines vertės informaciją ant pakuočių, suvalgo 5 proc. mažiau riebalų už tuos, kurie etikečių neskaityto.
- **Stiprinkitės sultimis.** Stiklinė apelsinų sulčių po valgio – geriau už arbatą ar kavą. Augaliniai junginiai arbatoje ar kavoje virškinimo trakte gali surišti geležį ir organizmas nebegalės jos asimiliuoti. Vitaminas C, priešingai, padeda geležį pasisavinti ir užkirsti kelią mažakraujystei. Atsispirkite kofeino potraukiui ir padidinkite vitamino C ir geležies organizme kiekį.
- **Rinkitės rudą spalvą vietoj baltos.** Visgi renkantis ryžius spalva yra svarbus rodiklis. Kasdien suvalgant baltųjų ryžių porciją 10 proc. padidėja II tipo diabeto rizika. Priežastis neaiški, bet daugelio baltųjų ryžių glikemijos indeksas (GI) yra didesnis negu rudųjų ryžių, todėl nuo jų staigiau padidėja gliukozės kiekis kraujyje. Be to, baltuosiuose ryžiuose mažiau B grupės vitaminų, tirpiųjų maistinių skaidulų ir magnio – diabeto riziką mažinančių medžiagų. Kai tik galite, rinkitės valgyti ruduosius ryžius.
- **Pradėkite nuo smidrų.** Šios gardžios daržovės yra turtingos oligofruktozės, natūralių tirpių maistinių skaidulų, jos nekelia apetito, užtat suteikia sotumo jausmą. Nustatyta, kad oligofruktozė skatina išsiskirti apetitą reguliuojančius virškinamojo trakto hormonus. Dar oligofruktozės aptinkama bananuose, svogūnuose, trūkažolės, miežiuose, kviečiuose ir

pomidoruose. Atkreipkite dėmesį, kaip jų valgant sumažėja apetitas.

- **Venkite cukraus.** Cukrus gadina dantis, be to, gaunate ne tik kalorijų ir negaunate jokių papildomų maistingųjų medžiagų. Per daug cukraus padaugina ir kenksmingų riebalų trigliceridų kraujyje. Šiuose riebaluose mažiau gerojo cholesterolio, kuris saugo nuo širdies ligų. Štai keli patarimai, kaip mažiau suvartoti cukraus:

- ✓ **Venkite** gaiviųjų gėrimų, saldainių, cukringų pusryčių dribsnių ir kitų maisto produktų, kuriuose yra gliukozės, fruktozės, invertuotojo cukraus, maltozės ir sirupo.
- ✓ **Tikrinkite**, kiek cukraus įrašyta visų perdirbtų produktų (pvz.: šaldytų paruoštų pusfabrikačių, padažų, desertų ir duonos) etiketėse.
- ✓ **Geriau tenkintės** tik natūraliu cukrumi, kurio yra vaisiuose, uogose ir daržovėse.
- ✓ **Rinkitės** tokius pusryčių dribsnius, kurių porcijoje yra ne daugiau kaip 8 gramai cukraus.
- ✓ **Vietoj cukraus** vartokite prieskonius: vanilę, cinamoną ir imbierą.



*Informaciją parengė:  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės  
sveikatos stiprinimą  
Diana Gedminienė*