



Pasaulinė maisto diena

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai informuoja, kad kiekvienais metais, spalio 16 d. minima Pasaulinė maisto diena, kurios metu siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į pasaulio mitybos problemas, maisto nepriteklių ir badą. Šią dieną 1979 metais įsteigė Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (FAO), norėdama paraginti pasaulio bendruomenę veikti siekiant užtikrinti visų žmonių teisę į tinkamą mitybą ir spęsti maisto saugumo problemas.

2024 metų Pasaulinės maisto dienos tema yra „Teisė į maistą geresniam gyvenimui ir geresnei ateičiai“. Ši tema pabrėžia, kad visi žmonės turi turėti prieigą prie maistingo, įvairaus ir prieinamo maisto, kuris yra pagrindinė žmogaus teisė. Pagrindinis dėmesys skiriamas ne tik maisto tiekimui, bet ir užtikrinimui, kad dietos būtų turtingos maistinėmis medžiagomis bei prieinamos visiems, ypač sprendžiant globalias problemas, tokias kaip badas, klimato kaita ir konfliktai.

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

Sveikos mitybos principai:

- Pirmasis principas - saikingumas. Tai pagrindinis sveikos mitybos principas.
- Antrasis principas – įvairumas. Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų.
- Trečiasis principas - subalansavimas . Mitybos subalansavimas - tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose.

Sveikos mitybos taisyklės:

- Pirma taisyklė - valgyti kiek galima įvairesnį maistą.
- Antra taisyklė - būtina išlaikyti normalų kūno svorį.
- Trečia taisyklė - pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų, ir cholesterolio.



- Ketvirta taisyklė - valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų.
- Penkta taisyklė - Vartoti kuo mažiau (kiek tik įmanoma) cukraus ir saldumynų.
- Šešta taisyklė - vartoti kuo mažiau valgomosios druskos.
- Septinta taisyklė - riboti alkoholio vartojimą.

Isidėmėkite, kad reikia:

1. Valgyti tik tada, kai esi tikrai alkanas. (Kartais valgyti nori tik akys...). Kiekvieną kąsnį kramtyti bent 32 kartus.
2. Stengtis nepersivalgyti. (Pakilti nuo stalo nepajutus visiško sotumo jausmo).
3. Pusryčiams rekomenduotina valgyti įvairias rupių kruopų ar dribsnių košes. Jose yra B grupės vitaminų, stambiamolekulinių angliavandenių, suteikiančių energijos, skaidulinių medžiagų.
4. Mėsą valgyti su daržovėmis, o ne su kruopų koše, nes kruopose yra medžiagų, mažinančių geležies absorbciją.
5. Į maisto racioną būtina įtraukti daug skaidulinių medžiagų turinčių maisto produktų – šakniavaisinių daržovių, įvairių sėklų (moliūgų, juodgrūdžių, saulėgrąžų, bolivinių balandų ir kt.).
6. Nepamiršti imunines organizmo jėgas stiprinančių produktų – vitamino C. Kurio gausu raugintuose kopūstuose, žaliajame daržovėse, saldžiosiose paprikose, citrusiniuose vaisiuose, bulvėse, tik geriausia virti jas garuose ir valgyti iš karto, kol neatvėso.
7. Užkandžiauti atsakingai - rinktis kokį nors vaisių: obuolį, kriaušę, bananą, apelsiną ar saujelę riešutų (iki 20 vnt. per dieną).
8. Vienkartinis maisto kiekis neturi viršyti 300-400 g. (jūsų kumščio dydis).
9. Vakare paskutinį kartą valgyti likus 2-3 val. iki miego.
10. Gerti daug skysčių – iki 8 stiklinių per dieną.
11. Stengtis išlaikyti fizinį aktyvumą - bent 1 val. per dieną.