

1. Taigi, kas ta pilnavertė mityba? Ar tai tas pats, kas sveika mityba?

Visi puikiai žinome, jog tinkama, pilnavertė mityba turi didelę reikšmę žmogaus raidai bei tolesniam gyvenimui. Racionali mityba yra tuomet kai žmogus gauna visų ir pakankamais kiekiais jo organizmui reikalingų maistinių medžiagų. Svarbu laikytis maitinimosi režimo, tinkamai paskirstyti energinę paros raciono vertę, valgyti kuo įvairesnę maistą.

„Sveika mityba“ yra dažnai mūsų girdimas išsireiškimas, kai kalbame apie pilnavertę mitybą, tačiau iš tiesų nėra „sveikos“ ar „nesveikos“ mitybos, yra tinkamai arba netinkamai subalansuota mityba. Nėra nieko baisaus jei retkarčiais suvalgysime traškučių, picos su daug sūrio ar išgersime kolos, kurie laikomi „nesveikos mitybos“ pavyzdžiais. Visgi, tokiu maistu negalima piktnaudžiauti. Jeigu mūsų racionas nebus subalansuotas ir apsiribos tik tokia mityba, ilginiui gali atsirasti rimtų sveikatos problemų.

2. Tuo pačiu gal galėtumėte priminti, kas yra nepilnavertė mityba? Kuo ji pavojinga?

Netinkama, nepilnavertė mityba yra tuomet, kai mūsų racione nėra pakankamai mums reikalingų maistinių medžiagų, neturime maitinimosi režimo, geriame nepakankamai skysčių, vartojame greitą maistą, saldumynus, netinkamai užkandžiaujame, valgome mažai daržovių ir vaisių.

Dėl netinkamos mitybos, organizme gali pristigti tam tikrų maistinių medžiagų, dėlto gali nusilpti imunitetas, sumažėti apsauginės organizmo ypatybės. Pavojinga ne tik maisto stoka, bet ir jo perteklius: didėja kūno masė, kyla pavojus atsirasti nutukimui, cukriniam diabetui ar kitoms lėtinėms neinfekcinėmis ligoms.

3. Kokios pagrindinės mitybos taisyklės, kurias reikėtų žinoti visiems? Ar yra universalių mitybos taisyklių, tinkančių iš esmės visiems? Ar vis dėlto tai individualus dalykas, labai priklausantis nuo įvairių veiksnių (amžiaus, sveikatos būklės, gyvenimo būdo ar net religinių/moralinių normų)?

*Yra tam tikrų tinkamos mitybos taisyklių, kurios, priklausomai nuo asmens amžiaus, pasirinktos maitinimosi grupės, alergijų, gretutinių ligų ir kt., gali keistis, tačiau dažiausiai minimos ir visiems tinkančios taisyklės yra šios: **nuosaikumas**, kuomet net ir būtina maistinė medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra žalinga sveikatai, **įvairumas**, kai nuolat vartojama pakankamai kuo įvairesnio maisto bei **subalansuotumas** – tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose.*

Taip pat derėtų prisiminti ir šias pagrindines mitybos taisykles:

- *Vartoti kuo įvairesnių šviežių maisto produktų, domėtis jų sudėtimi ir rinktis tuos, kuriuose yra kuo mažiau konservantų, dažiklių ir saldiklių.*
- *Laikytis mitybos režimo, valgyti kas tris – penkias valandas. Per pusryčius ir pietus žmogus turėtų gauti daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Stengtis, kad dienos raciono pagrindą sudarytų grūdiniai produktai.*
- *Valgyti daugiau sezoninių daržovių, uogų ir vaisių, kai jie pigiausi, o skonis – pats geriausias.*
- *Pirmenybę teikti augaliniams riebalams ir tinkamai pasirinkti užkandžius: vaisius, riešutus, jogurtą ar sumuštinį su grūdėta duona ir žuvimi, liesa mėsa ar mažiau riebiu sūriu.*
- *Vengti riebaluose kepto maisto, o įprasti maistą troškinti, virti garuose, kepti orkaitėje.*
- *Rinktis mažiau druskos turinčius maisto produktus ir valgyti mažiau saldumynų.*
- *Kasdien išgerti pakankamai vandens – apie 20 – 40 ml vandens kilogramui kūno svorio (1,5 – 2 l per parą).*
- *Nepersivalgyti ir kasdien aktyviai judėti.*

4. Tyrimai rodo, kad, nepaisant to, jog dauguma Lietuvos gyventojų patys augina (arba turi artimųjų, kurie tai daro) daržoves, uogas ir vaisius, šių maisto produktų valgome per mažai. Kaip manote, kodėl? Kas tai lemia? Kaip formuoti įprotį valgyti daugiau daržovių, vaisių ir uogų? Kuo šie maisto produktai naudingi?

Iš tiesų, tyrimai rodo, jog lietuviai suvartoja per mažai vaisių ir daržovių. Manau, taip yra dėl to, kad vidutinio bei vyresnio amžiaus žmonių mitybos įpročiai susiformavo tuo metu, kai maisto krautuvėse nebuvo tokio plataus daržovių ir vaisių pasirinkimo, kokį turime šiandien. Šie mitybos įpročiai perduodami ir savo vaikams, todėl tinkami įpročiai formuojasi lėčiau nei norėtusi. Taip pat Lietuvoje taip plačiai apie mitybą pradėta kalbėti dar visai neseniai. Mums vis dar trūksta tinkamų įpročių vartoti pakankamai daržovių ir vaisių, tačiau matoma nemaža pažanga vaikų ugdyje, skatinama juos rinktis ir vartoti kuo daugiau daržovių, taip pat lietuviai vis labiau domisi žiniomis apie mitybą.

Vaisius ir daržoves rekomenduojama valgyti kasdien, kiekvieno valgio metu. Jų suvartoti reikėtų apie 300 – 400 g. per dieną. Šiuos maisto produktus svarbu vartoti nuolat, nes juose yra daug mums taip reikalingų vitaminų, bei mineralų. Jų nevartojant kyla didesnė rizika sirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis: širdies ir kraujagyslių ligomis, osteoporozė, žarnyno ligomis, dėl to gali kilti spaudimas ar cholesterolio lygis kraujyje bei kt.

Nors pirmenybė turi būti teikiama šviežiems produktams, tačiau šių nuostabių produktų suvartojimą galime didinti rinkdamiesi įvairaus pavidalo vaisius ir daržoves: šaldytus, džiovintus, liofilizuotus. Taip pat, pajvairindami savo kasdienį meniu, vaisius bei daržoves galime kepti, daržovės ypač skanios keptos ant griliaus. Prisiminkime, kad galime šiuos produktus trinti, darytis skanutėlius kokteilus, kurie bus patrauklūs išvaizda ir labai naudingi mūsų organizmui.

Kada reikia vartoti papildus? Ar visuomet prieš juos naudojant reikia atlikti tyrimus?

Maisto papildai mums reikalingi paros maisto racionui papildyti maistinėmis medžiagomis, jeigu ilgainiui jų su maistu gauname nepakankamai. Nors maisto papildai nėra maisto pakaitalas ir tikrai negali pakeisti visavertės mitybos, kartais papildyti savo mitybą maisto papildais yra verta, ypač jei jaučiame nuovargį, sumažėjusį darbingumą, niūrią nuotaiką, dažniau vargina peršalimo ligos.

Vitaminų ir mineralų gali stigti dėl nepilnavertės mitybos, netinkamo maisto pasirinkimo ar didelio užimtumo, streso. Taip pat daugiau medžiagų organizmui reikia ir tuomet, kai turime intensyvios veiklos, sportuojame. Prieš pradėdant vartoti papildus reikėtų įsivertinti savo mitybą, ar ji yra pilnavertė. Jei žmogus valgo įvairų maistą, tuomet tiksliai be tyrimų sunku pasakyti, ar jam kažkurių medžiagų trūksta, tad tokiu atveju būtinai rekomenduoju pasidaryti tyrimus bei pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Ką dar svarbiausio reikėtų žinoti apie maisto papildus? Kokiais atvejais neteisingas jų vartojimas (perdozavimas ir pan.) organizmui gali padaryti žalos?

Jei vartosime kompleksinius papildus ir laikysimės rekomendacijų, nurodytų papildų lapelyje, neturėtume perdozuoti, tačiau jei vartojate kelių skirtingų rūšių maisto papildus, derėtų patikrinti ar sudėtyje esančios medžiagos nesidubliuoja, jei dubliuojasi, tuo laikotarpiu reikėtų vartoti tik vienus papildus, taip apsisaugosite nuo perdozavimo.

Nors vitaminų ar mineralų perdozavimas pasitaiko retai, perdozavimo pasekmės gali būti net stipresnės nei jų stoka. Dažniausiai maisto papildų žmonės perdozuoja nesilaikydami rekomendacijų, norėdami kuo greičiau pašalinti tam tikro mineralo ar vitamino trūkumą.

Parengė dietistė Gabija Paulina Juodagalvė