



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

Sveikos ir tvarkios mitybos rekomendacijos

1. Valgykite įvairų maistą.

Nė vienas maisto produktas neturi visų reikiamų maistinių medžiagų ir pakankamo jų kiekio, todėl didesnė tikimybė, kad gausite visko, ko reikia, ir pakankamais kiekiais, bus tada, jeigu valgysite įvairų maistą.

Dažniau rinkitės augalinės kilmės maistą. Augaliniuose produktuose yra vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų sveikatai palankių medžiagų, kurių nėra arba yra mažai gyvūniniuose produktuose.

2. Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių

Rinkitės viso grūdo produktus – duoną, košes, dribsnius, makaronus. Juose daugiau skaidulinių medžiagų, mineralų bei vitaminų.

Viso grūdo produktai gaunami perdirbus (susmulkinus, sutrupinus, termiškai apdorojus) valytus sveikus grūdinių augalų grūdus. Juose yra visos grūdo sudėtinės dalys būdingomis sveikam grūdai proporcijomis.

3. Penkis kartus per dieną valgykite daržovių, ar vaisių.

Kiekvieno valgio metu valgykite daržovių, vaisių ar uogų. Kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400-500 g. arba 5 porcijas daržovių, vaisių, ar uogų, iš kurių – apie 300 g. daržovių (neskaitant bulvių) ir 150-200 g. vaisių bei uogų.

Daržovių, vaisių ar uogų sultys nėra visavertis daržovių, vaisių ar uogų pakaitalas, nes jose lieka kur kas mažiau organizmui reikalingų skaidulinių medžiagų bei santykinai daugiau cukrų, todėl sultis vartokite saikingai.

Bent 2-3 kartus per savaitę vartokite ankštines daržoves (pupeles, žirnius, lęšius), kurios yra vertingi, daug augalinių baltymų turintys maisto produktai.

4. Kontroliuokite riebalų

Ribokite daug riebalų (ypač sočiųjų) turinčių maisto produktų vartojimą. Valgant riebią maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energetinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas suvalgius riebaus maisto atsiranda lėčiau. Rinkitės neriebius mėsos ir pieno produktus vietoje riebių.

Gyvūninius riebalus (taukus, sviestą, grietinę) bei kitus daug sočiųjų riebalų turinčius produktus (kokosų bei palmių aliejaus, kietuosius margarinus) keiskite augaliniams aliejais (alyvuogių, rapsų ir kt.), turinčiais mažai šių riebalų rūgščių.

5. Rinkitės liesą mėsą ir liesios mėsos

Riebią mėsą ir mėsos produktus keiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi ar paukštiena.

Patartina rinktis mėsą ir mėsos produktus, kuriuose riebalų kiekis neviršija 10 proc., nes iš riebios mėsos ir jos produktų gaunama daug sveikatai nepalankių sočiųjų riebalų rūgščių.

Riebią mėsą ir mėsos produktus keiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi ar paukštiena.

Rinkitės mažiau perdirbtų, rūkytų, sūdytų bei konservuotų mėsos produktų, nes dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių ir druskos, todėl juos vartoti siūloma keletą kartų per mėnesį mažais kiekiais.

6. Vartokite liesius pieno

Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažai riebalų, druskos ir cukraus. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, kefyra, pasukas, liesą nesaldintą jogurtą, rūgpienį.

Ribokite arba saikingai vartokite pieno produktus, kuriuose daug sočiųjų riebalų, pvz., grietinėlė, grietinė, fermentiniai ir kiti riebi sūriai.

7. Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.

Dažniau rinkitės žuvį ir žuvies produktus ir valgykite jų du, tris kartus per savaitę.

Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300-450 g. žuvies ar jos produktų. Iš jų bent 200 g. turėtų būti riebi žuvis, pvz., lašiša, upėtakis, skumbrė ar silkė, turinčios daugiau omega 3 riebalų rūgščių.

Ribokite arba saikingai vartokite plėšriąsias žuvis (ešerys, lydeka, tunas, kardžuvė), kuriose gali būti gyvsidabrio. Šių žuvų nerekomenduojama valgyti nėščiosioms, žindančioms, mamoms ir vaikams.

8. Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.

Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus. Kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų šaltiniai (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai.

Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi.

9. Valgykite nesūrų maistą. Gamindami maistą ribokite druskos kiekį.

Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g. arba vienas arbatinis šaukštelis.

Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nebeatrodo, jog druskos yra per mažai. Sūrus maistas tampa nebeskanus.

10. Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.

Pirkdami maistą rinkitės produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.

Šiuo simboliu žymimi produktai, kuriuose, palyginti su kitais tos pačios grupės maisto produktais, yra mažiau druskos, cukraus ir riebalų, o grūdiniuose produktuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.

„Rakto skylutės“ simboliu paženklinuose maisto produktuose nėra saldiklių.

Parengta pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos ir Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą, visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė, simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt, mob. +37062741643