



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Sveikos mitybos balansas



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti.

Svarbu:



Valgyti maistingą, įvairų. Daugiau augalinį, nei gyvulinės kilmės maistą.

Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 pavadinimų maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų.



Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų ir bulvių.



Grūdiniuose produktuose ir bulvėse yra labai mažai riebalų. Be energijos, jie aprūpina organizmą baltymais, maistinėmis skaidulomis, mineralinėmis medžiagomis (kalciu, kalciumu, magniu) ir vitaminais (C, B6, folio rūgštimi, karotenoidais).



Kelis kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių.



Rekomenduojama nors 5 kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad taip maitinasi vos 3 proc. Tirtų Lietuvos gyventojų. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kasdien suvalgyti bent po 400 g. vaisių ir daržovių, neskaitant bulvių.



Valgyti ankštines daržoves, žuvį, paukštieną ar liesą mėsą.



Ankštinės daržovės, riešutai, mėsa, paukštiena, kiaušiniai aprūpina žmogaus organizmą baltymais ir geležimi. Vertingi ne tik gyvuliniai, bet ir augaliniai baltymai, gaunami iš ankštinių ir grūdinių produktų.



Vartoti liesą pieną, liesius ir nesūrius pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį.)



Iš pieno ir pieno produktų organizmas gauna baltymų ir kalcio. Kalcis reikalingas formuoti kaulams ir dantims, nervų sistemos bei vidinės ir išorinės sekrecijos liaukų veiklai, kraujo krešėjimo procesams, skeleto ir širdies raumenų darbui.



Valgyti reguliariai



Mitybos režimas – tai valgymų skaičius per parą ir kiekybinis maisto pasiskirstymas atskirų valgymų metu. Mitybos režimą reguliuoja pagumburis, nusijęs su alkio jausmu. Maitinimosi laikas gali būti įvairus, tačiau rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienės būtų 5-6 valandos.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Sveikatos apsaugos ministerijos ir Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą, Mob. +37062741643, el.paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt