

Sveikos mitybos pagrindai

Mityba yra viena iš svarbiausių gyvenimo elementų. Sveika mityba būtina bet kuriuo žmogaus amžiaus laikotarpiu, tačiau ypač aktuali ji yra vaikystėje ir paauglystėje. Tuo laiku organizmas intensyviai auga ir vystosi, energijos poreikiai santykinai yra žymiai didesni negu suaugusiųjų: vaikų medžiagų apykaita intensyvesnė, jie yra judresni, todėl sunaudoja daugiau energijos.

Daug energijos reikia ir įtemptam protiniam darbui mokantis. Pažymėtina, kad vaiko organizmas jautriau reaguoja į įvairių maisto medžiagų trūkumą ar perteklių, lengviau pažeidžiami jo virškinimo organai. Nevisavertė ar neteisingai organizuota mityba sutrikdo augimą, sumažina pasipriešinimą nepalankiems aplinkos veiksniams ir ligoms.

Gydytojai ir mitybos specialistai su prasta mityba sieja daugybę žmogaus ligų: širdies ir kraujagyslių sistemos, onkologines, medžiagų apykaitos, virškinimo organų ir t.t. Nors daugiausia ir rimčiausių mitybos sutrikimų pasitaiko vargingai gyvenančiose šeimose, tačiau mitybos sutrikimai stebimi ir šeimose, kurios turi galimybę įsigyti ne tik pakankamai, bet ir pilnaverčio maisto. Taigi, didelės pajamos negarantuoja geros mitybos; jos leidžia vartoti daugiau vertingų produktų, tačiau kartu didėja ir menkos biologinės vertės, nenaudingų, bet brangių produktų vartojimas. Netinkama mityba dažnai būna dėl to, kad šeima turi nepakankamai žinių apie sveiką mitybą. Didelė dalis tėvų yra labai užimti darbe ir negali prižiūrėti, ką ir kaip valgo vaikai. Apie mitybą, jos įvairias kryptis pastaraisiais metais kalbama ir rašoma labai plačiai, tačiau kai kurie teiginiai yra ne tik neteisingi, bet ir destruktivūs. Kas gi svarbiausia sveikai maitinantis? Kokie svarbiausi sveikos mitybos principai?

1. **Įvairumas.** Kad organizmas būtų aprūpintas visomis jam reikalingomis medžiagomis, maistas turėtų būti kuo įvairesnis, t.y. per parą reiktų gauti apie 40 įvairių maisto medžiagų iš šių pagrindinių maisto grupių:

- Duonos, grūdų, bulvių ir jų produktų;
- Daržovių;
- Vaisių;
- Pieno ir jo produktų;
- Mėsos produktų (čia taip pat įeina žuvis, kiaušiniai, ankštinės daržovės, riešutai).

Ypatingai svarbu gauti pakankamai grūdų produktų (duonos, kruopų, nesijotų miltų makaronų), kuriuose yra kompleksinių angliavandenių, maisto skaidulų, vitaminų (ypač B grupės), mineralinių medžiagų ir baltymų. Su vaisiais ir daržovėmis, ypač šviežiomis, organizmas gauna daug mineralinių medžiagų, vitaminų ir maisto skaidulų. Pieno produktai yra vertingų baltymų ir kalcio, mėsa ir žuvis, o taip pat kiaušiniai, ankštiniai, riešutai - baltymų, vitaminų, geležies ir kitų mineralinių medžiagų šaltiniai. Tyrimai rodo, kad, valgant įvairų maistą, organizmas geriau panaudoja maisto medžiagas.

2. **Nuosaikumas.** Kad persivalgymas kenkia sveikatai, pripažįsta visi mitybos specialistai. Suvalgius iš karto daug maisto, jam perdirbti gali nepakakti virškinimo fermentų, maistas užsistovi virškinimo trakte, žmogus jaučia diskomfortą: sunkumo jausmą, pykinimą, vidurių pūtimą ir pan.

Be to, nuolat persivalgant, nepanaudotos maisto medžiagos virsta riebalais ir atsideda organizme, atsiranda antsvoris. Taigi, svarbu patenkinti organizmo poreikius, bet nepersivalgyti.

3. Subalansavimas. Organizmas normaliai funkcionuoti gali tik tada, kai yra aprūpinamas reikiamu kiekiu visų būtinų jam medžiagų (baltymais, riebalais, angliavandeniais, vandeniu, mineralinėmis medžiagomis, vitaminais), gaunamų palankiausiu santykiu.

Sveikos mitybos rekomendacijas atspindi sveikos mitybos piramidė. Ji nepateikia tikslaus produktų kiekio gramais ar kalorijomis, o yra orientyras, kokius maisto produktus valgyti. Sveikos mitybos piramidė padeda pasirinkti maisto produktus, kad mūsų mityba būtų sveika. Ji iliustruoja mitybos įvairovės taisyklę ir parodo, koks turėtų būti maisto produktų grupių santykis paros maisto davinyje. Daugiausiai reikėtų valgyti tų maisto produktų, kurie pavaizduoti piramidės pagrinde. Iš grūdinių produktų, bulvių, daržovių ir vaisių turėtų susidaryti daugiau nei pusė visos per parą gaunamos energijos. Piramidės vidurinėje dalyje pavaizduoti mėsos ir pieno produktai vartotini saikingai. Iš jų organizmas gauna reikiamų medžiagų (baltymų, kalcio, geležies, vitaminų ir kt.), bet juose yra riebalų, ypač sočiųjų riebalų rūgščių, kurios kenkia sveikatai. Mažiausiai reikėtų vartoti riebalų ir saldumynų, nupieštų piramidės viršūnėje. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra.

Paauglių dienos energijos normos yra pačios didžiausios, palyginti su kitomis amžiaus grupėmis, todėl kalorijų arba baltymų ribojimas stabdo augimą šiuo laikotarpiu. Visi paaugliai, ypač anksti bręstantys, turi būti įvertinti atsižvelgiant į jo (ar jos) brendimo stadiją ir biologinį amžių. Nerekomenduojama standartinės maisto medžiagų lentelės duomenis taikyti individualiam paaugliui, tačiau bendri dėsninukai egzistuoja. 14-16 m. amžiaus paaugliai sunaudoja suaugusio žmogaus energijos kiekį. Berniukams ankstyvosios paauglystės tarpsniu per parą būtina gauti 2420 kcal, mergaitėms — 2200 kcal. Vėliau (15-18 m.) berniukai turėtų gauti net 2890 kcal, mergaitės — 2400 kcal.

Tiksliai savo raciono kaloringumą ir atskirų maisto medžiagų kiekį ir vertę galima paskaičiuoti, naudojantis maisto produktų sudėties ir energetinės vertės lentelėmis.

Norint garantuoti pakankamą vaiko augimą, su maistu jis turi gauti ir tam tikrą kiekį vitaminų. Ypač svarbūs A, D, C, B grupių vitaminai. Jei vaikai maitinami įvairiu maistu ir pakankamai, dažniausiai B grupės vitaminų stoka jiems negresia.

Paauglystėje itin pavojinga laikytis dietos, nes stingant pagrindinių maisto medžiagų, sutrinka lytinis brendimas, augimas. Paaugliai turi valgyti tiek, kad gauta su maistu energija atitiktų fizinio aktyvumo metu išseiktą energiją, o kūno masė būtų normali. Šiame amžiaus tarpsnyje vitaminų poreikis didėja dėl audinių sintezės ir kaulų augimo. Greitai augant, paauglių organizmas pasisavina du kartus daugiau kalcio, geležies, cinko ir magnio nei kitais gyvenimo metais. Todėl jiems reikėtų daugiau vartoti vitaminų, mineralinių medžiagų, maistinių skaidulų turinčių produktų, t.y. grūdinių patiekalų, vaisių, daržovių.

Vien mitybos principai negarantuoja sveikos mitybos, ne mažiau svarbu yra **tinkamas mitybos režimas**, į kurio sąvoką įeina: valgymų dažnumas, intervalai tarp valgymų, valgymo laikas ir paros raciono paskirstymas pagal kaloringumą, sudėtį ir maisto produktų kiekį kiekvieno valgymo metu.

Valgymo dažnumas priklauso nuo žmogaus amžiaus. Maži vaikai maitinami dažniau, vyresni rečiau, nes kuo jaunesnis vaikas, tuo mažesnė jo skrandžio talpa, mažesnis fermentų aktyvumas, o maisto medžiagų poreikis. Normaliai vaiko raidai būtina reguliari mityba su 3-4 valandų

intervalais. Mokiniai turėtų valgyti tuo pačiu metu 4-5 kartus per dieną ir gauti būtiną energijos kiekį. Pažymėtina, kad užkandžiavimas tarp pagrindinių valgių, ypač jei valgomi saldumynai, mažina apetitą, sutrikdo ritmišką virškinimo sistemos veiklą. Ilgi tarpai tarp valgių sutrikdo virškinimo procesų bioritmą ir gali būti įvairių ligų priežastimi. Valgyti reikia ramiai, nes valgant greitai, skubant, maistas blogiau sukratomas, blogiau virškinamas, prasčiau panaudojamas, nes fermentai nesuskaldo maisto medžiagų iki galutinių skilimo produktų. Be to, nespėja atsirasti sotumo jausmas, todėl žmogus dažnai persivalgo. Vaikas pusryčiams turėtų gauti apie 25-30 proc., pietums 35-40 proc., pavakariams ar priešpiečiams 10-15 proc. ir vakarienei 20-25 proc. bendro energijos kiekio. Tyrimai rodo, kad nesilaikant mitybos režimo - valgant bet kada, retai, labai gausiai ar nuolat sausą, šaltą maistą, gali atsirasti virškinimo sistemos ligos: gastritai (skrandžio gleivinės uždegimai), opaligė, kasos, tulžies pūslės ir latakų ligos ir pan.

Dėmesys pusryčiams. Jie ypač svarbūs vaikams, kurie darželyje ar mokykloje pirmą dienos pusę užsiima aktyvia protine veikla. Smegenys sudaro tik 2 proc. kūno, bet sunaudoja 20 proc. per parą žmogui reikalingos energijos. Smegenys nekaupia atsargų, todėl badaujant kenčia labiausiai.

Kiekvienas paauglys turėtų žinoti, kad pusryčiai yra svarbiausias dienos valgis. Jis pažadina organizmą po aštuonių valandų miego, kuomet energija buvo naudojama lėtai. Tai gan ilgas laikas, kuomet nebuvo valgoma, tad reikia jį kompensuoti. Sveiki pusryčiai galėtų susidėti iš kviečių košės ar dribsnių su pienu, arba skrudinta kvietinės duonos riekelė, aptepta trintu bananu ar riešutų sviestu. Tiktų vaisių kokteilis, kurį galima kas rytą gerti vis kitoki. Prie viso to pridėkite pora šviežių vaisių, tokių kaip kiviai ar obuoliai, patarkite gerkti daug vandens ir tai jūsų paaugliui bus puiki dienos pradžia.