

TURINYS

ĮŽANGINIS AUTORIAUS ŽODIS	8
I dalis	
MITYBA IR MAISTINĖS MEDŽIAGOS	15
<i>1 skyrius</i>	
MAITINIMOSI PLANAS. KOKS YRA GERAS?	16
Maisto jautrumė	17
Kontrastinė mityba geriau nei badauimas	18
Individualumas ir kritinis vertinimas	18
Galimas dienos maitinimosi planas	19
Kodėl pusryčiams košės	19
Vakarienė	21
Ką valgyti, kad sublogtum. O gal ko nors nevalgyti?	22
Kas yra sveikuolis	26
<i>2 skyrius</i>	
KIEK IR KOKIŲ MEDŽIAGŲ TURIME GAUTI SU MAISTU	28
Kaip apskaičiuoti paros energijos, arba kalorijų, poreikį	29
Kiek mums reikia energijų teikiančių maistinių medžiagų	31
<i>3 skyrius</i>	
PAGRINDINĖS MAISTINĖS MEDŽIAGOS	35
Baltymai – organizmo funkcionavimo pagrindas	36
Riebalai suteikia energijos	38
Angliavandeniai – pagrindinis energijos šaltinis	41
Skaidulinės medžiagos – gerai žarnyno veiklai	42
Mus saugo mikrobiota	43
<i>4 skyrius</i>	
VITAMINAI IR MINERALINĖS MEDŽIAGOS – BŪTINI KASDIEN	46
Riebaluose tirpūs vitaminai	47
Vandenyje tirpūs vitaminai	49
Mineralinės medžiagos	53

5 skyrius

ALERGIJA IR MAISTO NETOLERAVIMAS 63

Kuo skiriasi alergija maistui ir maisto netoleravimas **64**

Natūrali alergija maistui **65**

6 skyrius

SENĖJIMĄ LĒTINA PAPRASTI DALYKAI 67

Antioksidantai – ne produktai, o juose esančios medžiagos **68**

II dalis

MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ 71

1 skyrius

PABANDYKIME PRAKTIKUOTI KASDIEN 74

Pirmasis piramidės aukštas: dvi jo dalys **75**

Antrasis piramidės aukštas: trys jo dalys **77**

Trečiasis piramidės aukštas – piramidės viršūnė **78**

2 skyrius

MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖS PAGRINDAS – 8 STIKLINĖS GERIAMOJO VANDENS 80

Geriamasis vanduo **82**

Kastinių šulinių vanduo **85**

Vanduo buteliuose **86**

3 skyrius

LAIPTELIS PO LAIPTELIO – AUKŠTYN Į MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ 88

Duona **89**

Makaronai **93**

Kruopos **94**

Bulvės **98**

Ankštiniai **100**

Pienas ir pieno produktai **100**

Mėsa ir mėsos produktai **108**

Žuvis ir žuvių produktai **117**

Riebalai **120**

Kiaušiniai **123**

Vaisiai, daržovės, uogos **125**

Grybai, jų maistinė ir biologinė vertė **175**

Riešutai **176**

Vaisuandeniai, mineralinis vanduo, sultys **181**

Energiniai gėrimai **184**

Cukrus	185
Valgomoji druska	186
Prieskoniai	188
Funkcionalusis maistas	195
Bičių produktai	197
III dalis	
MITYBOS ISTORIJA	205
<i>1 skyrius</i>	
ŽINIOS APIE MAISTĄ IR MITYBĄ	206
<i>2 skyrius</i>	
KĄ LIETUVIAI VALGĖ SENOVĖJE	209
PABAIGAI	214

ĮŽANGINIS AUTORIAUS ŽODIS

Maisto pasirinkimo ir maitinimosi srityje, kaip ir daugelyje gyvenimo sričių, turi būti aiškus, sąmoningas, lengvai pritaikomas ir gyvenimo kokybę efektyviai gerinantis veiksmų planas. Ši knyga skirta tiems, kurie aktyviai to siekia, domisi maistu, mityba, jau yra perskaitę daug literatūros apie maistą ir maitinimąsi, bet dar turi neatsakytų ar iškilusių klausimų. Knyga padės užpildyti žinių spragas, taip pat suteiks naujos informacijos, o gal paskatins dar labiau pasidomėti kuria nors mitybos tema.

Knygos tikslas – maitinimosi sąmoningumo ugdymas, nes tai labai susiję su harmoningu gyvenimu.

Knygoje sensacijų nerasite, bet ji sudėlios viską į vietas. Tai ne tik populiariosios literatūros leidinys, bet ir mokslo žiniomis grįsta knyga, kuri padės kritiškiau vertinti jau turimą ir naują informaciją. Mityba – sveikatos



pagrindas ir šiandien tuo neabejojama, tačiau norėtusi, kad maistas ne tik padėtų saugoti sveikatą, stiprintų organizmą, bet ir teiktų malonumą. **Perskaičius šią knygą to siekti bus paprasčiau. Bus lengviau sąmoningai rinktis maistą ir kritiškai vertinti tą didžiulį srautą informacijos, kuri kone kasdien mus moko, ką valgyti, ko nevalgyti, kaip ir kada valgyti, ką su kuo valgyti ir panašiai.**

Leidinyje trumpai aptariamos pagrindinės biologiškai aktyvios, vertingos maistinės medžiagos, nurodoma, kiek jų žmogui reikia gauti su maistu, o tada „kopijama“ į maisto pasirinkimo piramidę, kol pasiekiami viršūnė. Ar reikia jų pasiekti? Į šį klausimą tikrai bus atsakyta. Taip pat sužinosite kitų svarbių dalykų apie maistą ir maitinimąsi, perskaitysite daug naudingos informacijos apie juairius produktus.

Ši knyga galėtų tapti parankine, nes sveikai reikia valgyti kasdien, ir verta žinoti, ką valgome, kuo naudingi juairūs maisto produktai. Juk visa, ką suvalgome, organizmas įsivaina, ir tai tampa kūno sudėtine dalimi. Todėl neturėtų būti tas pats, kas patenka į mūsų kūno ląsteles.

Kodėl svarbu žinoti esminius sveiko maitinimosi principus ir maitintis sveikai?

Sveika ir tinkama mityba gali aprūpinti žmogų energija, gyvybinei organizmo veiklai reikalingomis maistinėmis, veikliosiomis medžiagomis ir užtikrinti normalią raidą, nuolatinį kūno ląstelių atsinaujinimą, o fiziologinių organizmo poreikių neatitinkanti mityba gali būti antsvorio ir nutukimo priežastis, skatinti juairias ligas, visų pirma, kraujotakos sistemos, uėžines ir kt.

Ar galima pastebėti, kad žmogus maitinasi netinkamai?

Pirmieji netinkamos, nesveikos ir nesubalansuotos mitybos atspindžiai išryškėja veide: pakinta odos spalva, elastingumas, stangrumas, atsiranda raukšlių, jų daugėja, jos gilėja.

Šiek tiek vėliau ir bendra asmens išvaizda praneša apie tai, kaip jis maitinasi. Vienas ryškiausių perteklinės mitybos rezultatų – padidėjusi kūno masė, antsvoris, nutukimas, veido oda tampa riebi, o kartais, atvirkščiai, ima sausėti.

Kai mityba nepakankama, ima mažėti kūno masė, oda glemba, praranda skaistumą, sausėja, šerpetoja, greičiau sensta. Pradeda skilinėti nagai, slinkti plaukai. Vėliau žmogus pajunta juairius negalavimus, gali

IŽANGINIS
AUTORIAUS ŽODIS



paūmėti turimos lėtinės ligos arba išryškėti naujos. **Taigi, tinkama sveikamityba yra ir sveikatos pagrindas, ir grožio garantas.**

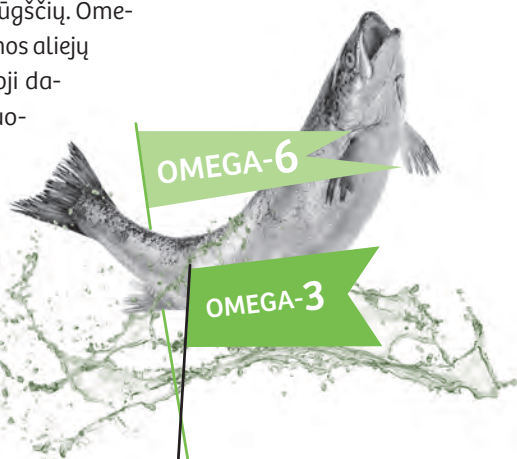
Tik atitinkanti organizmo fiziologinius poreikius, paremta sveikos mitybos principais ir rekomendacijomis, sveiko režimo mityba bus ir sveika, ir sveikatinanti, taigi padės ir išsaugoti, ir stiprinti sveikatą.

Ar nesueika ir netinkama mityba sukelia lėtinės neinfekcines ligas?

Sukaupta pakankamai mokslinių įrodymų, kad nesueika, netinkama mityba sukelia lėtinės neinfekcines, ypač kraujotakos sistemos ir onkologines, ligas, labiausiai didinančias Lietuvos gyventojų mirtingumą, taigi pripažįstama šių ligų rizikos veiksniu. Įrodyta, kad gausus gyvūninių riebalų, turinčių daug sočiųjų riebalų rūgščių, vartojimas gali būti vienas iš kraujotakos sistemos ligų rizikos veiksnių, o rekomenduojamas maistinių medžiagų ir energijos paros normas atitinkanti mityba, kaip ir tinkamų, palankių sveikatai maisto produktų vartojimas, gali padėti išvengti su mityba susijusių lėtinių neinfekcinių ligų.

Maistas, kuriame daug sočiųjų riebalų rūgščių, didina mažo tankio lipoproteinų (MTL), arba blogojo, cholesterolio koncentraciją kraujyje ir skatina išeminę širdies ligą. Augaliniuose riebaluose (aliejuose) esančios polinesočiosios (omega-3 ir omega-6) ir mononesočiosios riebalų rūgštys mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje. Omega-3 riebalų rūgštys, kurių gausu jūrinių žuų riebaluose, mažina trigliceridų koncentraciją kraujyje, kraujo krešėjimo sistemos aktyvumą, todėl apsaugo nuo aterosklerozės. Vis daugiau vartojama maisto, kuriame gausu omega-6 ir per mažai omega-3 riebalų rūgščių. Omega-6 riebalų rūgštis – pagrindinė daugumos aliejų (saulėgrąžų, sojų, kukurūzų) sudedamoji dalis. Šių riebalų rūgščių santykis atskiruose maisto produktuose neretai yra nuo 10 : 1 iki 20 : 1, o Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomenduojamas omega-6 ir omega-3 riebalų rūgščių santykis – nuo 2 : 1 iki 5 : 1.

Cholesterolio koncentraciją mažina tirpiosios skaidulinės medžiagos. Nustatyta,



kad arterinis kraujospūdis dažniau padidėja nutukusiems žmonėms. Hipertenzijos riziką taip pat didina valgomoji druska, todėl jos reikėtų vartoti kuo mažiau.

Mokslinių tyrimų duomenimis, yra ryšys tarp kai kurių antioksidacinėmis savybėmis pasižyminčių vitaminų (puz., vitaminų E ir C), beta karoteno trūkumo maiste ir padidėjusios rizikos susirgti kraujotakos sistemos, onkologinėmis ligomis. Antioksidantai, gaunami su augaliniais maisto produktais, saugo mažo tankio lipoproteinus nuo oksidacijos ir neleidžia vystytis aterosklerozei. Folatai mažina homocisteino, uieno iš išeminės širdies ligos rizikos veiksnių, koncentraciją kraujyje. Maistas, kuriame daug sočiųjų riebalų rūgščių, gali didinti storosios žarnos, krūties, prostatos vėžio riziką. **Jrodyta, kad išsivysčiusiose šalyse sergamumą ir mirtingumą nuo piktybinių navikų 20–50 % lemia mitybos ypatumai.**

IŽANGINIS
AUTORIAUS ŽODIS



Daržovėse ir vaisiuose yra daug vitaminų, mikroelementų, saugančių nuo vėžio. Gausiai valgant daržovių ir vaisių galima išvengti per 10 vėžio lokalizacijų (burnos, stemplės, skrandžio, storosios ir tiesiosios žarnos, plaučių, gerklų, krūties ir kt.).

Dažnai ir gausiai vartojamas cukrus, ypač nesilaikant burnos higienos, skatina rasti dantų ėduonį. Be to, dantims kenkia ir per didelis, ir per mažas fluoro kiekis maiste. Dėl jodo trūkumo maiste gali padidėti skydliaukė, sumažėti darbingumas, protiniai gebėjimai. Ypač pavojinga jodo stoka nėščiosioms ir vaikams.

Lietuvos gyventojų mityba ne itin sveika. Per mažai žmonių renkasi sveikatą gerinantį ir ligų padedantį išvengti maistą. Be to, nepakankamai vartojama šviežių daržovių ir vaisių, grūdinių produktų. Maisto racione per daug riebalų ir per mažai angliavandenių; skaidulinių medžiagų su maistu gaunama mažiau, negu rekomenduojama, per daug vartojama valgomosios druskos, taip pat produktų, kurie didina cholesterolio koncentraciją kraujyje.

Per pastaruosius du dešimtmečius nutukimas tampa vis didesne sveikatos problema, nes tris kartus padaugėjo nutukusių žmonių, daugiau negu pusė daugelio Europos šalių suaugusiųjų turi antsvorio, o ketvirtis jau yra nutukę. Manoma, kad pasaulyje yra 300 mln. nutukusių žmonių, 750 mln. turi antsvorio, o tai yra daugiau nei tų, kurie stokoja maisto ir jų kūno masė per maža. Jau dabar yra žinomi medicininiai šio reiškinio padariniai, kiti paaiškės vėliau, ir visi jie yra žalingi tiek visuomenei, tiek valstybei. **Nutunkama, kai su maistu energijos gaunama daugiau, nei išekuojama. Nutukimą skatina ir fizinio aktyvumo stoka.**

Prasta mityba spartina žmogaus organizmo senėjimo procesus, dėl to gali pablogėti savivertė, sutrikti vidinė darna, atsirasti emocinės sveikatos sutrikimų. Tai neabejotinai blogina gyvenimo kokybę.

I

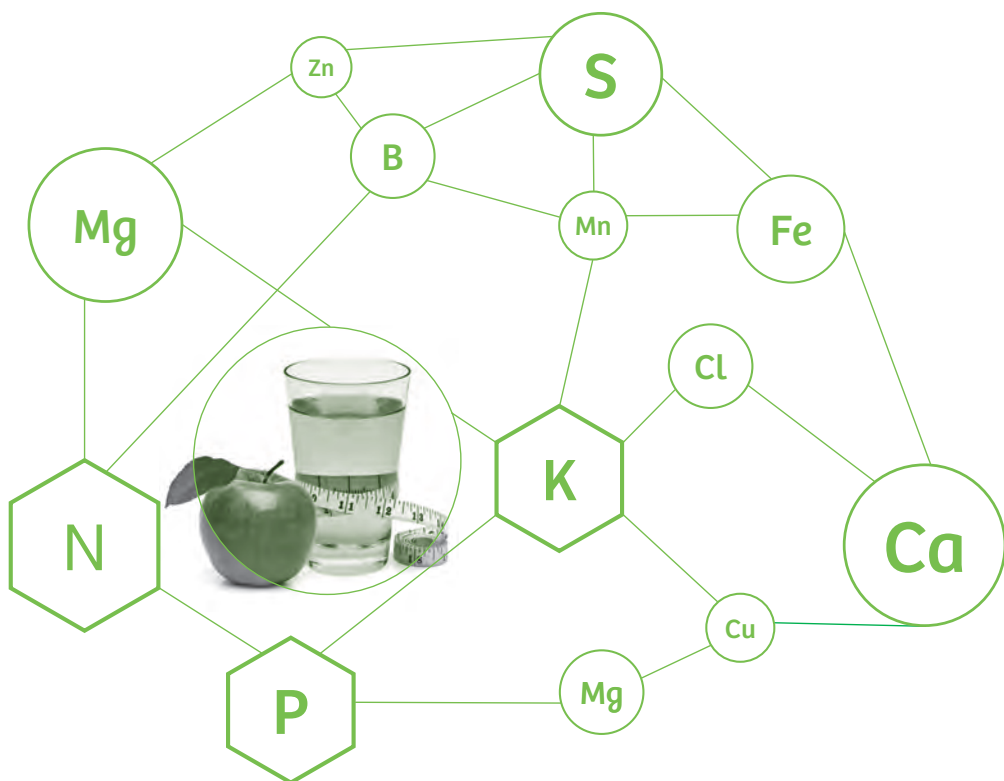
dalis

Mityba ir maistinės medžiagos

1

skyrius

MAITINIMOSI PLANAS. KOKS YRA GERAS?



Maisto įvairovė

Atliekant tyrimus pagal metodiką, žmogaus klausama, koks jo maisto racionas: ko ir kiek jis valgo per pusryčius, pietus, vakarienę. Sąrašas atrodo idealus. Ir jeigu nieko daugiau nebūtų klausama, galima būtų sakyti, kad žmogus maitinasi itin gerai. Bet paaiškėja, jog jis tą patį maistą valgo ir pirmadienį, ir antradienį, ir trečiadienį... Taigi, nors dienos maisto racionas ir tinkamas sveikatai stiprinti, puoselėti, palaikyti, bet mityba yra neįvairi, todėl prasta. **Kad organizmas būtų gyvas, per dieną žmogui reikia maždaug 40 skirtingų maistinių medžiagų.** Jų jis gali gauti su maistu. Jeigu kurios nors medžiagos ar produkto organizmas negauna, vadinasi, yra skriaudžiamas. Tai nereiškia, kad reikia labai daug visko suvalgyti, kartais užtenka kelių kėšnių, bet svarbu gauti visų medžiagų. Tik ne visada vienos medžiagos gali pakeisti kitas, puz., vitaminas C – antioksidantas, selenas – taip pat, bet jie vienas kito nepakeis. Taigi, organizmo veikla bus puiki tik gaunant visų medžiagų.

Kaip rodo tyrimai, jau apie 20 metų Lietuvos gyventojų maisto pasirinkimo kriterijai yra maždaug tokie patys – maisto nauda sveikatai yra trečioje vietoje. Žmonėms svarbiausia yra skonis, tada kaina, o sveikata paskiausiai. Galbūt tą lemia tai, kad vidutinio ir vyresnio amžiaus karta, kuri gyvena, kai dar nebuvo tokios maisto įvairovės, nori visko. O studentams, jauniems žmonėms sveikata ir sveika mityba dabar yra gerokai svarbiau. Sveikai maitintis šiuolaikiniam jaunimui yra mados reikalas. Deja, problema ta, kad ne visi teisingai supranta, kas yra sveika mityba. Vieni įsitikinę, kad sveika nevalgyti mėsos, būti vegetaru, veganu ar žaliavalgiumi. Kiti renkasi teisingai – visauertę, kuo įvairesnę mitybą. **Tik reikia atminti, kad kiekvieno žmogaus organizmas yra individualus, todėl ir mityba turėtų būti individuali. Kas tinka vienam, nebūtinai tiks kitam.** Reikia įsiklausyti į savo organizmą, o paskui, vadovaujantis bendrosiomis sveikos mitybos rekomendacijomis, pasirinkti tai, kas tinkamiausia, ką jūsų organizmas lengviausiai virškina ir pan.

Supratimo lygis ir lemia žmogaus pasirinkimą, ką valgyti. Bet kad domimasi mityba ir jos poveikiu sveikatai, jau yra gerai, nes tai reiškia, kad požiūris į maistą keičiasi. Todėl dabar svarbu paraginti žengti teisinga kryptimi tuos, kurie dar neapsisprendę.

Valgome, kad būtume sotūs. Be to, maistas skatina ir daug gerų dalykų, puz., norą bendrauti, taip pat jis gali padėti išvengti daugelio

ligų, sulėtinti organizmo senėjimą, didinti ilgaamžiškumą, pratęsti ko-
kybiško gyvenimo metus.

Kontrastinė mityba geriau nei badavimas

Dažnai tenka girdėti, skaityti, kad rekomenduojamas protarpinis ba-
davimas. Bet apie badavimą iš viso nederėtų kalbėti, nes tai nėra gerai.
Kai pradeda badauti, kartais ir nusibadaujama. Labai naudinga yra
kontrastinė mityba. Visos organizmo sistemos, kai patiriamas kontrastas,
puz., vieną dieną valgomi tik vaisiai ir daržovės, tarsi supurtomos. Jos
suaktyvėja, patiria stresą ir vėl su naujomis jėgomis pradeda veikti: virš-
kinti, įsisavinti medžiagas. Tačiau svarbu atminti: kontrastinė mityba – ne
nuolatinis maitinimosi būdas, ir ją patartina taikyti tik
1–2 kartus per mėnesį ar rečiau.

Badavimas tinkamas nebent pagal medicininės
indikacijas, kai jis yra sudėtinė gydymo dalis vargi-
nant kokiems nors sveikatos sutrikimams. Bet sveikam
žmogui geriau ne badauti, o rinktis kontrastinę mitybą.

I dalis
MITYBA IR
MAISTINĖS
MEDŽIAGOS

1 skyrius
MAITINIMOSI
PLANAS.
KOKS YRA GERAS?

Individualumas ir kritinis vertinimas

Kalbant mitybos temomis, negalima būti 100 % kategoriškam ir 100 %
būti vienoje ar kitoje barikadų pusėje. Svarbu individualumas ir kritinis
vertinimas, nes kiekvieno žmogaus organizmas yra vis kitoks. Čia kaip ir
su vaistais: vienam ligoniui vaistas nuo tam tikros ligos tinka ir jį visiškai
išgydo, o kito neveikia. Taip pat ir su maistu: kas vienam labai patinka ir
tinka, kitam gali ir netikti. **Nėra sveikų ar nesveikų produktų. Yra sveika
arba nesveika mityba. Jei pats nesueikiausias maistas bus valgomas
labai retai, reikšmingos įtakos sveikatai neturės.**

Populiariai yra sakoma: „Reikia įsiklausyti į savo organizmą.“ Tačiau
labai svarbu gilinti savo žinias apie maistą, mitybą ir kritiškai vertinti,
pažinti, domėtis, žinoti. Reikia vertinti ir mąstyti kritiškai, stebėti savo or-
ganizmo pokyčius, kaip jaučiamasi – gerai ar ne. Svarbus individualumas.
Tai, kas pateikiama kaip mitybos rekomendacijos, yra tik rekomendacijos,
tik mitybos krypties parodymas. Tai ne privalomos taisyklės ar nurodymai,

kad reikia tik taip ir ne kitaip. Vadovaujantis rekomendacijomis, būtina išlikti kritiškais.

Kiekvienas turime būti aktyvus ir sąmoningas savo mitybos vadybininkas. Žmogui, kuris turi žinių, geba kritiškai vertinti tai, ką valgo, sauaiame pavyksta ne specialiai, o labai natūraliai atsirinkti, kas sveikatai palankiausia. Toks pirkėjas įdėmiai skaito maisto produktų etiketes. Įvairius maisto produktus, jų kieki, derinius jis jau geba teisingai pasirinkti daug negalvodamas ir tiesiog nesąmoningai, nes sąmoningumą jau sau įdiegė.

Galimas dienos maitinimosi planas

Pusryčiai: košės.

Pietūs (sočiausias dienos valgymas): įvairių maisto produktų derinys.

Vakarienė: baltymai (pieno produktai, varškė, balta žuvis, balta mėsa (vištų krūtinėlė).

Pagal visas rekomendacijas pusryčiai turi būti sotesni negu vakarienė, pietūs – sočiausias valgymas (patys turėtume įsivertinti, ar pietūs buvo sočiausi), vakarienė – ne tokia kaloringa kaip pusryčiai. Ar valgyti priešpiečius ir pavakarius – kiekvieno pasirinkimas. Tik jie turėtų būti nekaloringi.

Moksliskai nėra tiksliai įrodyta, kiek kartų per dieną žmogus turi valgyti. Dienos maitinimosi planas galėtų būti toks, o galėtų būti ir kitoks – per dieną valgyti 6 kartus (dažnai ir ne po daug), įterpiant priešpiečius, pavakarius, priešnakčius. Geriau valgyti po mažiau ir dažniau, nes valgant retai ir po daug pradės augti svoris. Antsvorio prevencija – valgyti dažniau ir po mažai.

Kodėl pusryčiams košės

Pusryčiams patariama valgyti košes, nes jose yra stambiamolekulių angliavandenių – polisacharidų, kurie greitai atpalaiduoja energiją. Jau seilės pradeda juos skaidyti ir, kai jie patenka į kraują, organizmas gautą energiją gali pradėti naudoti. Angliavandeniai reikalingi ir smegenų veiklai, nes jie – pagrindinis jų maistas.



I dalis
MITYBA IR
MAISTINĖS
MEDŽIAGOS

1 skyrius
MAITINIMOSI
PLANAS.
KOKS YRA GERAS?

Košių įvairovė didelė, bet manų košė tinkama tik retkarčiais, nes jos biologinė vertė labai maža – turi kalorijų, bet neturi biologinio aktyvumo. **Vertingiausios – stambios, nešlifotos kruopos: griekiai, perlinės, ryžiai.** Tik labai svarbu nesugadinti košės, tai yra negardinti sviestu, spirgučiais ar kitais riebalais. Geriausia yra košę skaninti pomidorų tyrė, prieskoninėmis žolelėmis, saulėje džiovintais pomidorais arba, jei patinka, uogomis ar vaisiais. Taip sukuriamas vis kitoks skonis. Košė, keičiant pagardus, vieną dieną gali būti pikantiška ir aštri, o kitą dieną kone desertas.

Galima pasigaminti ir dar naudingesnį pusryčių patiekalą – košę paversti funkciniu (kuo nors geresniu už įprastą) maistu. Tereikia pagardinti ją įvairiomis sėklomis: juodgrūdėmis, sezamais (tik jie gali alergizuoti), saulėgrąžomis, moliūgų sėklomis, sėmenimis. Košė gali būti iš 7–8 sudedamųjų dalių ir ji tikrai bus sveikatai palanki. Įmaišius į košę įvairių priedų, gaunamas vertingesnis patiekalas.

Patarimas

Grikių galima ir nevirti. Nuplautas kruopas pakanka užpilti vandeniu, palikti per naktį, o ryte, sugėrusius vandenį, jos bus minkštos, tad teliks pašildyti, paskaninti mėgstamais priedais ir tai bus pusryčiai, ypač palankūs sveikatai.

Vakarienė

Pusryčiams tinka jautrios košės, o vakarienei valgyti košę neracionalu, nes su ja gautos energijos organizmas jau neišeikvuos, tad gali pamažu pradėti didėti kūno masė. **Vakarienei tinkamiausias baltymingas maistas.** Tinka varškė ir jos patiekalai, saldaus ir rauginto pieno produktai (kefyras, jogurtas, rūgpienis), balta žuvis ir balta mėsa (puz., paukščių krūtinėlė be odos ir riebalų), tik porcijos turi būti nedidelės. Tai būtų idealu.

Senyuo amžiaus žmonėms saldaus pieno vartoti nerekomenduojama, nes pieno baltymas kazeinas sunkiai virškinamas. Verčiau rinktis rauginto pieno produktus, nes juos organizmas virškina geriau ir greičiau. Jie yra labai geras pasirinkimas pagyvenusiems žmonėms, kai fermentų aktyvumas jau mažas.

Bet nusibosta kasdien valgyti tą patį. Mitybos įvairovė reikalinga. Tik nereikia persivalgyti. Net jeigu maistas tinkamas, prisivalgyti kažin kiek nevalia, turi būti valgoma pagal poreikį: sunkiai fiziškai dirbantis žmogus eikvoja daug energijos, todėl kalorijų jam reikia gerokai daugiau nei solidaus amžiaus žmogui, kuris mažai juda.

Patarimas

Geriausia yra vakarieniauti bent jau prieš 2–2,5 valandos iki einant miegoti. Be to, vakarienė turėtų būti nekaloringa (25 % paros raciono kalorijų).

Ką valgyti, kad sublogtum. O gal ko nors nevalgyti?

Dažniausiai pamiršamas vienas paprastas dalykas – kad nuo maisto storėjama. Kiekvienas, norintis sulieknėti, turėtų paklausti: ko nevalgyti, ką pakeisti, ko atsisakyti? Deja, dažniausiai rūpi viena – ką valgyti? Tarsi valgydamas pasieksi tai, ko trokšti labiausiai – mažiau sverti. Ir graikų gydytojas, filosofas Klaudijus Galenas (129–216 m.) teigė, kad nuo maisto didėja kūnas.

Nutukęs ar turintis antsvorio asmuo turėtų išanalizuoti savo mitybą ir pagalvoti, kaip ją pakeisti. Gal jis nepusryčiauja, o vakare prisiekta į valias? O reikėtų daryti atvirkščiai ir gal jau vien tokio pakeitimo pakaktų?

Norint sureguliuoti kūno svorį, verta vadovautis pagrindiniu principu: pusryčiams – angliavandeniai, vakarienei – baltymai, o pietums – visų maistinių medžiagų derinys.

Sunku tiksliai apskaičiuoti, kiek kalorijų suvartojama, todėl valgymo kaloringumą vertinkite pagal sotumą. Tai labai netikslu, bet šiek tiek informacijos suteikia. O jeigu norite tiksliau, panagrinėkite atitinkamas lenteles. Kalorijų lentelės galioja tiems, kurių kūno masės indeksas (toliau – KMI) normalus¹. Be to, aktyviai sportuojant kalorijų reikia daugiau.

Per didelis KMI jau rodo antsvorį arba nutukimą ir tai galėtų reikšti, kad žmogus per daug valgo, nepaiso kurios nors mitybos rekomendacijos. Galbūt mėgaujasi pernelyg kaloringa vakariene, nes, kaip dabar nutinka daugeliui, neturi laiko pietauti, o užuot pusryčiauę išgeria tik kavos. Tai nėra geras įprotis, nes kava suaktyvina virškinimo sulčių sekreciją, ir skirdamosi į tuščią skrandį jos neturi ką virškinti, tad dirgina gleivinę ir gali sukelti erozijas. Blogiausia tai, kad skubantys žmonės daugiausia valgo vakarais. Privalgo, tada įsitaiso priešais televizorių ir pažiūrėję eina miegoti. Nenuostabu, kad taip valgančių žmonių kūno masė gali pradėti didėti, ir tai viena iš kūno masės didėjimo priežasčių. Bet gali būti ir kitų: gal apskritai per daug valgoma, o gal per riebiai? Kiekvienas turi pasigilinti ir kritiškai paanalizuoti.

I dalis
MITYBA IR
MAISTINĖS
MEDŽIAGOS

1 skyrius
MAITINIMOSI
PLANAS.
KOKS YRA GERAS?

¹ KMI = masė (kg) : ūgis (m)². Normalus KMI yra 18,5–24,99.

Nutukęs žmogus pirmiausia turėtų įsivertinti KMI, o tada peržiūrėti, ko ir kiek suvalgo ir ko valgyti mažiau. Peržiūrą reikėtų pradėti nuo maisto pasirinkimo piramidės viršūnės ir atsakyti kuo daugiau ten esančių dalykų. Dar labai naudinga būtų visiškai atsakyti priešnakčių, naktipiečių. Kad jų neprireiktų, vakarienai patartina nelabai anksti – maždaug 2,5–3 valandas prieš miegą, nes jei vakarienė valgoma 17–18 val., o miegoti einama 23 val. ar vėliau, tai per 4 valandas peralkstama ir sunku ištuverti prieš miegą ko nors neužvalgius.

Savarankiškai suskaičiuoti, kiek per dieną gauname kalorijų, yra per sudėtinga. Pasisuėrę, pasimatauę ūgi, pagal formulę galime apskaičiuoti tik savo KMI. Kad KMI būtų normalus, reikia žinoti pagrindines mitybos rekomendacijas ir jomis remtis, susidaryti maisto racioną. Dar greičiau ir geriau tai pavyktų padaryti pasitarus su mitybos specialistu.

Tiesa, sportuojančių, raumenis auginančių žmonių KMI reikėtų vertinti kitaip. Jeigu žmogus aktyviai sportuoja su suarmenimis, jo KMI bus didelis, nes užsiauginti raumenys gana sunkūs. Jis atrodo gražiai, sportiškai, bet jam nereikės numesti svorio, nes jo raumenų ir riebalų santykis bus labai mažas, riebalinė raukšlė nedidelė. KMI gali rodyti antsvorį, o gal ir nutukimą, bet iš tikrųjų tai bus raumenų masė. Riebalinę raukšlę galima pasimatuoti labai nesudėtingai: suimkite sau po mente arba šone ir apčiuopkite – riebalų raukšlė turi būti plona. KMI padidėjimas tiesiogiai priklauso nuo riebalinės masės. Tačiau žmonės, kurių tikslas užsiauginti reljefiškus raumenis, nutukusių žmonių kategorijai nepriklauso.

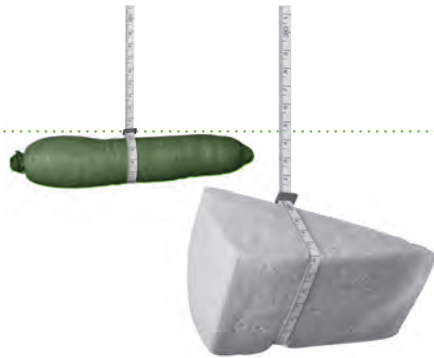
Normalų KMI norisi pasiekti greitai, paprastai. Bet juk kūno masė užaugo ne per dieną ar mėnesį, todėl ir mažėja ji iš lėto.

Jei KMI sumažinamas greitai, tikėtinas „jo-jo“ efektas – greitai numestas svoris, grįžus prie kasdinių įpročių, kaipmat vėl padidėja su kaupu. Pastangų daug, o efektas priešingas. Tiems, kurie nori sulieknėti, reikia būti valingiems ir nuosekliems.

Taip pat labai svarbu yra motyvacija. Ji labai padeda mažinti ir išlaikyti kūno masę. Sakoma, kad moterys nori sulieknėti dėl grožio, o vyrai – dėl moterų. Bet tai klaidingas mąstymas. Tyrimai rodo, kad dauguma vyrų stengiasi ne dėl moterų, o dėl darbo, profesinės karjeros galimybių. Tai yra tikroji motyvacija ir ji iš tiesų turi būti ne šiaip sau, o labai konkreti. Idealu būtų svorio numesti dėl geros sveikatos.

Be to, labai svarbus šeimos, artimųjų palaikymas, nes nege-
rai, jeigu žmogus stengiasi, prisiziūri, nori keistis, o uisa šeima valgo

naktapiečius, maitinasi nesueikai, riebiai ir dar pasišaipo iš jo. Ir sulieknėti norintis žmogus, ir jo artimieji turi būti sąmoningi. Tik tada tikėtinas geras rezultatas.



Naudinga žinoti

Norint sulieknėti, reikia mažiau ir liesiau valgyti. Ir pigu, ir efektyvu. Būtina ir daugiau judėti, tam kartais nereikia jokių specialių priemonių. Plaukioti ežere, vaikščioti sparčiu žingsniu parke, bėgioti ar tupinėti nieko nekainuoja. Būti fiziškai aktyvus žmogus gali ir neišleisdamas nė cento.

I dalis MITYBA IR MAISTINĖS MEDŽIAGOS

1 skyrius
MAITINIMOSI
PLANAS.
KOKS YRA GERAS?

Prieš porą tūkstančių metų graikų gydytojo Klaudijo Galeno pasakyti žodžiai, kad nuo maisto didėja kūnas, galėtų būti bendrasis principas ir senam, ir jaunam.

Juk normalu, kad vaikui augant didėja ir jo masė. Tačiau suaugęs žmogus jau nebeauga, ir jeigu kūno masė didėja, vadinasi, kaltas maistas. Viskas paprasta: mažiau valgykime, ir kūno masė nebedidės, gal net mažės.

Mes turime galuoti ir pirkdami maistą (ką pirkti?), ir valgydami (ko ir kiek valgyti?). Vakarėliuose ar renginiuose, verslo susitikimuose, kur nukrauti stalai kviečia nevaržomai skanauti visa, ko namie paprastai nevalgai, maistas būna ir gražus, ir skanus, ir dažnai kaloringas. Vienas kąsnelis gal ir nieko tokio, bet jeigu dešimt?.. Prieš ragaudami visada pasvarstykime – ar tikrai reikia ir labai jau norisi? Žinoma, valgymas – didelis malonumas ir puikiai padeda bendrauti. Tačiau nuo mitybos labai priklauso sveikata. **Maždaug 50 % sveikatos lemia gyvensena, iš jų apie 30 % – mityba.** Tad pats žmogus savo sveikatą gali arba stiprinti, arba silpninti.



Naudinga žinoti

Per didelis KMI reiškia, kad su maistu gauname per daug kalorijų. KMI taps normalus, jei savo maisto racione sumažinsime kalorijų. Kiekvieną kartą pagalvokime ir kritiškai įvertinkime, ko ir kiek suvalgome per parą.

Labai svarbu maitintis pagal organizmo poreikius. Tai padės išlaikyti normalų kūno svorį.

70 kg sveriančio žmogaus kūną sudaro 14 kg baltymų, 7 kg riebalų, 0,7 kg angliavandenių, 3,3 kg mineralinių medžiagų ir 45 kg vandens. Nutukus šios proporcijos pasikeičia.

Įrodyta, kad svoris, kaip ir ūgis, yra paveldimas, tačiau šis rodiklis labiau nei ūgis priklauso nuo išorinių veiksnių, ypač nuo mitybos. Suaugusiųjų kūno masė vertinama pagal KMI (kūno masės indeksą). Jis apskaičiuojamas pagal formulę:

$$\text{KMI} = \frac{\text{masė (kg)}}{\text{ūgis (m)}^2}$$

- **KMI < 18,5:** žmogaus kūno svoris nepakankamas, yra rizika susirgti tam tikromis ligomis dėl maisto trūkumo;
- **KMI = 18,5–24,99:** kūno svoris normalus, rizika susirgti labai maža;
- **KMI = 25–29,99:** yra nežymus antsvoris, rizika susirgti dar nedidelė, bet jau būtina susirūpinti savo svoriu ir mityba;
- **KMI ≥ 30:** žmogus yra nutukęs, dėl netinkamos mitybos didelė rizika susirgti medžiagų apykaitos, širdies ir kraujagyslių, virškinimo ir kitomis ligomis.

Nutukimas – per didelis riebalų susikaupimas riebalinėse ląstelėse ar (ir) riebalinių ląstelių pagausėjimas žmogaus organizme. Nutukę asmenys gerokai dažniau serga širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, sąnarių artroze, tulžies pūslės akmenlige, tam tikrų lokalizacijų (storosios žarnos, gimdos) vėžiu.

Nutukimo laipsniai:

- **pirmojo laipsnio (I^o)** nutukimas (antsvoris) yra nedidelis, kai **KMI = 25–29,9**;
- **antrojo laipsnio (II^o)** nutukimas vidutinis, kai **KMI = 30–39,9**;
- **trečiojo laipsnio (III^o)** nutukimas didelis, kai **KMI ≥ 40**.

Ir nutukimas, ir per didelis liesumas yra pavojinga sveikatai. Nutukę žmonės serga vienomis ligomis, o labai liesi – kitomis. Mitybos sutrikimai gresia tada, kai **KMI < 20** (vidutinis liesumas), o kai **KMI < 18,5** – tai jau kritinis liesumas.

Mitybos nepakankamumo laipsniai:

- **I^o** mitybos nepakankamumas, kai **KMI = 18,4–17**;
- **II^o** mitybos nepakankamumas, kai **KMI = 16,9–16**;
- **III^o** mitybos nepakankamumas, kai **KMI ≤ 16**.

KMI nevertinama šių žmonių grupių kūno masė:

- augančių vaikų ir paauglių (vertinama pagal fizinės raidos lenteles);
- senyvo amžiaus žmonių, kai sunku tiksliai išmatuoti jų ūgį;
- sportininkų, kurių labai išsivystę raumenys;
- nėščiųjų.

Kas yra sveikuolis

Ar galima sveikuoliu vadinti žmogų, kuris iš savo mitybos ką nors visiš- kai išbraukia? Ar tas, kuris perbalęs, atrodo išsekęs, kurio veido bruožai paryškėję, akys įdubusios, oda papilkėjusi, yra sveikuolis? Tai kraštuti- numas. Sveikuoliu turėtų būti vadinamas tas, kuris valgo įvairių maistą, saikingai, pagalvodamas, ką ir kiek valgyti, vadovaudamasis mokslo

pagrįstomis rekomendacijomis. Toks žmogus ir atrodo sveikai. Dažnai iš žmogaus išvaizdos galima spręsti, ar jo organizmui nieko netrūksta, ar jis maitinasi sveikai. Jei jo plaukai žvilga, nagai sveiki, oda skaisti, pats lieknas, nenutukęs, bet ir neperdžiūvęs, paakiai nepajuodę, oda nepleiskanoja, – jis sveikuolis.