

SVEIKAS IR SAUGUS MAISTAS

Prekybos centrai, parduotuvės ir turgus pilni maisto. Jis visas atitinka maistui keliamus saugos reikalavimus, tačiau ar jis sveikatai palankus.

Iš tikrųjų maisto pramonė pati sprendžia, ką mums gaminti, kad kuo daugiau nupirktume ir suvalgytume. o persivalgius į pagalbą atskuba farmacijos kompanijos ir pasiūlo vaistų, kurių šiuo metu jau galima nusipirkti toje pačioje maisto prekių parduotuvėje.

Daugumos gyventojų mityba nėra sveikatai palanki ir viena iš priežasčių, kad maisto gamintojai neskuba keisti maisto produktų sudėties ir gamybos pagal Pasaulines sveikatos organizacijos rekomendacijas.

Produktuose gausu riebalų, pridėtinio cukraus, druskos, įvairių maisto priedų, skonio stipriklių. Maisto pramonė siekia gaminti kuo pigiau ir daugiau. Greitas maistas, greitai paruošiamas, nekramtomos konsistencijos tapo šių laikų atskaitos taškas, nes neturime laiko nei gaminti nei valgyti neskubėdami, o galiausiai mus sustabdo sveikatos sutrikimai. Juk maistas mums reikalingas kaip kuras automobiliui, jei dažnai pilsime netinkamą – sutriks jo darbas. Žinoma jis nėra toks plika akimi pastebimas, kaip apsinuodijimas nuo nesaugaus maisto. Sveikatos sutrikimai atsiranda ne iš karto, todėl daugelis ir prieštarauja, kad maistas neturi įtakos mūsų sveikatai. Mitas ir tai, kad mūsų senoliai taip maitinosi kaip ir 21 amžiuje valgome mes. Maisto produktų sudėtis buvo visai kitokia, kokią matome dabar ant etikečių, bet ar daug kas jas skaito. Pvz. varškės sūrelio sudėtyje tik 10proc varškės, visa kita tik cukrus ir priedai. Gaminami produktai stipriai perdirbami su daug druskos, cukraus, riebalų, mažai skaidulinių medžiagų. Maistas saugus, bet kokia nauda žmogui, tik grėšiantis nutukimas ir kitos sveikatos problemos. Kaip žinome cukraus, druskos kiekis ar riebalų kiekis nėra ribojamas nė vienam maisto produkte.

Pagal Hipokratą maistas yra prilyginamas vaistui, jis turi aprūpinti visus organus maisto medžiagomis, kad jie galėtų tinkamai funkcionuoti, ląstelės galėtų atsinaujinti, vyktų visi medžiagų apykaitos procesai, nereikalingos medžiagos ir toksinai būtų pašalinami iš organizmo.

Toks maistas yra sveikatai palankus. Nėra maisto sveikas ar nesveikas. Visi kasdieniniai maisto produktai turi būti natūralūs, tai yra kuo mažiau perdirbti. Kaip pvz. grietinė o ne grietinės ir augalinių riebalų mišinys. Tas pats tinka ir sviestui, sūriui, varškei. Mėsa nepersūdyta, neperkepta (geriausiai troškinta ar kepta orkaitėje be papildomų riebalų). Kuo produktai natūralesni, tuo juose daugiau mums reikalingų maisto medžiagų, vitaminų, mikroelementų, skaidulinių medžiagų. Todėl geriau valgykime vaisius, o ne gerkime sultis (vienas iš pavyzdžių).

Labai svarbi maisto įvairovė. Kasdieninėje mūsų lėkštėje privalo būti:

- Šviežios, raugintos ar virtos daržovės ir žalumynai.
- Grūdinių ar ankštinių kultūrų produktai.
- Riešutai, sėklos, džiovinti prieskoniniai augalai.
- Švieži, šaldyti bei kokybiški džiovinti vaisiai ir uogos.
- Geriamas vanduo (kambario temperatūros, o ryte šiltas).
- Rauginti pieno produktai (kefyras, natūralūs jogurtai be cukraus, priedų)
- Šviežia mėsa, žuvis, kiaušiniai.

Viena pagrindinių sveikatai palankios mitybos sąlygų vartoti vietinius ir sezoninius maisto produktus. Rinkdamiesi vietinius ir sezoninius vaisius ir daržoves ne tik sutaupysime pinigų, bet gausime sveikesnių, šviežesnių maisto produktų, turinčių daugiau vitaminų ir įvairių mineralinių

medžiagų. Kuo trumpesnis produkto kelias nuo lauko iki stalo, tuo gausiau jame bus naudingų medžiagų.

Pavasarij pasitikime kaip mūsų senoliai. Svogūnų laiškai, krapai, salotos, ridikėliai, gargažtės lapeliai pagardinti natūraliais prieskoniais ar šaukšteliu graikiško jogurto puikus užkandis su juoda duona.

Reikėtų dažniau prisiminti ir vartoti augalinių baltymų: tai yra pupelės, žirniai, lęšiai, avinžirniai.

Ypatingai siūlau dažniau rinktis grynus maisto produktus, šviežius vaisius ir daržoves, grūdus ir jų produktus iš kurių ne mažiau 50 proc. sudarytų visagrūdžiai produktai, o ne rafinuotų miltų bandelės su cukraus bomba.

Juk gamta ne veltui sukūrė grūdą 3 sluoksnių: endospermos, gemalo ir luobelės. Taip yra todėl, kad grūdus suvirškintume, gautume maistinių medžiagų ir jaustumė sotumą. O valgydami šlifuosius miltų produktus storėjame, dažniau norime valgyti ir nuolat trūksta vitaminų bei mineralinių medžiagų(jas pildome gerdami įvairius papildus).

Ypatingai atkreipkite dėmesį į pridėtinio cukraus kiekį, jo turėtų būti ne daugiau 5 gramai šimte gramų produkto, druskos 1gr – 100 gr produkto ir riebalų kiekį. Labai svarbios yra skaidulos, jų gaminiuose turėtų būti ne mažiau 6 gr – 100 gr. Natūraliai produkte esantys cukrūs yra reikalingi žmogaus organizmui(esantis vaisiuose pvz.), tai ne tas pats kaip pridėtinis rafinuotas cukrus, kuriame nėra naudingų maistinių medžiagų.

Prie sveikatai nepalankių produktų priskiriami tie maisto produktai, kurių sudėtyje yra „iš dalies hidrinti riebalai“, „visiškai hidrinti riebalai“, ypatingai įvežamuose saldiniuose, saldumynuose. Taip pat džiovinti vaisiai su cukrumi, sieros dioksidu ir rafinuotais aliejais.

Perkant produktą, labai svarbi pirma sudedamoji dalis, ji parodo, ko produkte daugiausia. Pvz. javainiukai jogurtiniai – pirma ir didžiausia sudedamoji dalis yra cukrus. Arba avižiniai sausainiai, jose avižinių miltų 20procentų. Konditerijoje naudojami riebalai dažniausiai transriebalai, kurie gaunami iš rafinuotų aliejų cheminių reakcijų pagalba. Organizmas jų neatpažįsta, neskaido, jie nusėda ant mūsų kraujagyslių sienelių, užkemša širdies ir smegenų arterijas, ko pasekmė širdies infarktas ar insultas.

Svarbiausia, kad mes valgydami ne tik pasisotintume, bet ir gautume reikalingą kiekį organizmui reikalingų medžiagų. Tai aktualu ypač dabar, žiemą, kai imuninė sistema yra susilpnėjusi, mažiau būname lauke, mažai saulės gauname, o ir daržovės ar vaisiai gerokai pastovėję sandėliuose ir dalis vitaminų jau dingę. Kaip žinome jie mums gyvybiškai svarbūs, nes dalyvauja hormonų, fermentų ir kraujo kūnelių gamyboje. Net nedidelis jų trūkumas gali būti iš karto pastebimas – greičiau pavargstate, tampa sunku susikaupti, greičiau susergate.

Vitaminas A gerina regėjimą, odos būklę. Šio vitamino gausu kiaušiniuose, svieste, sūryje, žuvyje. Šiuose produktuose gausu vitaminų D K E , kurie stiprina kaulus ir dantis, padeda organizmui įsisavinti kalcį ir gerina kraujo krešėjimą. B grupės vitaminai gerina kraujotakos ir nervų sistemą. Jų gausite pakankamai, jei valgysite pilno grūdo duoną, makaronus, daržoves, vaisius bei kiaulieną ar žuvį.

Augimas, metabolizmas, kraujo gamyba, nervų ir raumenų funkcijos – niekas negalėtų vykti be mūsų organizmui būtinų mineralų. Natris ir kalis reguliuoja skysčių balansą, kalcis stiprina kaulus ir dantis, geležis – kraują. Kaulams būtinų kalcio ir fosforo yra piene, sūryje, žaliose daržovėse, mėsoje ar žuvyje. Raumenis ir nervų sistemą stiprinančio magnio rasite uogose, apelsinuose,

bananuose, pieno produktuose. Kraujui reikalingos geležies turi mėsa, kiaušinių tryniai, sorų kruopos, jūros gėrybių mėgėjai niekada nepritrūks jodo, kuris padeda išlaikyti hormonų balansą.

Nuolatinė energija priklauso nuo pastovaus cukraus kiekio kraujyje, o tą padeda užtikrinti sveikatai palanki mityba. Esant nuolat energingam, maistas padeda gyventi kokybišką gyvenimą. Mityboje be maisto produktų pasirinkimo labai svarbi reguliaraus ir lėto valgymo kultūra. Dauguma galvoja, kad sveika mityba tai kraštutinumai. Tikrai taip nėra. *Sveikatai palanki mityba – kai gauname reguliariai visų organizmui reikalingų maisto medžiagų ir tokiais kiekiais, kurie geriausiai patenkina organizmo poreikius.*

Visuomenės sveikatos specialistė

Jadvyga Grubliauskienė