

Rinkdamiesi maisto produktus stenkitės atsižvelkite į pagrindinius sveikos mitybos principus, tokius kaip rinktis daug viso grūdo gaminių, ankštinių augalų, daržovių ir vaisių, vengti perdirbtos mėsos, vartoti mažiau raudonos mėsos, vartokite liesus pieno produktus ir panašiai. Esama mokslinių įrodymų, kad žmonės gali sumažinti vėžio riziką sveikai valgydami ir būdami fiziškai aktyvūs.

Kiekvieną dieną valgykite viso grūdo produktų

Viso grūdo – tai terminas, reiškiantis, kad nuo grūdų nepašalintos išorinės jų dalys arba, kad grūdų gaminyje pagamintas iš tokių grūdų. Grūdai – tai kviečiai, ryžiai, miežiai, avižos ir susiję maisto produktai. Paprastai daugelį grūdų šiais laikais valgome šlifuočius - tai yra gamybos proceso dalis, kai nuo grūdo pašalinamos išorinės jo dalys ir dėl to grūdų savybės, įskaitant jų tekstūrą ir skonį, pasikeičia. Pastarąjį šimtmetį tai tapo įprasta grūdų forma, kuria juos vartojame: valgome baltus miltus, baltą duoną, baltus ryžius ir panašiai.

Šlifuojant grūdus pašalinamos mitybos požiūriu vertingos sudedamosios dalys – kai kurios maisto medžiagos, ypač maistinės skaidulos. Maistinės skaidulos yra plati sąvoka, kuria apibūdinamos augalinių maisto produktų dalys, kurios nevisiškai suvirškinamos plonajame žarnyne ir pasiekia storąjį žarnyną, kur jas fermentuoja normalios ten gyvenančios bakterijos. Vykstant šiam fermentacijos procesui pasigamina naudingos maisto medžiagos ir susidaro kiti produktai, kurie išlaiko žarnyną sveiką.

NEGERKITE KAVOS SU PIENU PO PIETŲ. MĖSOS AR ŽUVIES PATIEKALŲ, VYKS PUVIMO PROCESAS IR GELEŽIES, ESANČIOS MAISTE, ORGANIZMAS NEPAISISAVINS!

Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę

Rinkitės žuvį ir jos produktus ir valgykite du tris kartus per savaitę. Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300 - 450 gramų žuvies ar jos produktų, iš kurių bent 200 gramų turėtų būti riebi žuvis, pavyzdžiui, lašiša, upėtakis, skumburė ar silkė. Žuvį naudingiausia valgyti šviežią, ką tik pagautą, bet puikiai maistinę vertę išlaiko ir šaldyta žuvis, svarbu, kad ji nebūtų kelis kartus atšildyta ir vėl užšaldyta. Tinkamiausias kulinarinis apdorojimas – paruošimas garuose arba orkaitėje, taip pat virimas. Kepta su riebalais arba rūkyta žuvis ne tokia naudinga. Rūkyta gali turėti kancerogeninių medžiagų, ji sunkiau virškinama, o kepta žuvis prisigėrusi nenaudingų riebalų.

VISO GRŪDO MAISTO PRODUKTAI – GAUSUS MAISTINIŲ SKAIDULŲ ŠALTINIS!

Rinkitės liesą mėsą bei ribokite raudonos mėsos kiekį

Raudona mėsa – tai jautiena, kiauliena, ėriena ir ožkiena iš prijaukintų gyvūnų, įskaitant mėsą, naudojamą perdirbtuose maisto produktuose ir daugumoje jautienos mėsainių. Prie raudonos mėsos nepriskiriama nei paukštiena arba žvėriena, nei subproduktai. Nors valgant daug raudonos mėsos didėja tikimybė susirgti storosios žarnos vėžiu, raudona mėsa taip pat yra geras kelių maisto medžiagų šaltinis. Per savaitę rekomenduojama suvalgyti ne daugiau kaip 500 gramų raudonos mėsos.

Perdirbta mėsa – tai mėsa, užkonservuota ją rūkant, vytinant ar sūdant arba naudojant cheminius konservantus (pvz. kumpis, šoninė, saliamis ir kai kurios dešrelės). Kadangi perdirbtos mėsos vartojimas taip pat susijęs su storosios žarnos vėžio rizika (net jei ji vartojama nedideliais kiekiais) ir ji nėra naudingesnė už raudoną mėsą, vėžio rizikai sumažinti rekomenduojama jos valgyti kuo mažiau.

ŽUVIS – PUİKUS
OMEGA-3
RŪGŠČIŲ ŠALTINIS!

Mažiausiai 5 kartus per dieną valgykite daržovių, vaisių ar uogų

Rekomenduojama per dieną suvartoti ne mažiau kaip 400 g įvairių daržovių ir vaisių, neįskaitant bulvių. Reikėtų vartoti daugiau daržovių, negu vaisių – ne mažiau kaip pusė iš penkių valgymų turi būti daržovės. Skirtingų spalvų daržovės ir vaisiai suteikia žmogaus organizmui ir skirtingų naudingų medžiagų, todėl per dieną reikia stengtis suvalgyti kuo įvairesnių spalvų vaisių ir daržovių. Taip pat kiekvieną dieną valgykite po nesūdytų riešutų saują.

MOKSLININKAI MANO, KAD DAŽNAS RIEBIŲ PIENO
PRODUKTŲ VARTOJIMAS GALI PADIDINTI INSULTO
RIZIKĄ!

Vartokite liesus pieno produktus

Vartokite liesus pieno produktus. Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažiau riebalų, ypač sočiųjų, druskos, cukraus. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, kefyra, rūgpienį. Liesi pieno gaminiai nėra prastesni – juose yra naudingų medžiagų, vitamino D ir kalio, kuris mažina kraujospūdį, tad bijoti, kad kažko negausite, neverta. Mokslininkai mano, kad dažnas riebių pieno produktų vartojimas gali padidinti insulto riziką.

Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“



Gerinant gyventojų sveikatą, mitybą bei siekiant sudaryti galimybę atsirasti rinkoje daugiau sveikatai palankesnių maisto produktų, Lietuvoje 2014 m. buvo įsteigta valstybinė, nekomercinė sveikatai palankesnių maisto produktų ženklavimo simboliu „Rakto skylutė“ sistema.

Simbolis „Rakto skylutė“

Simbolio „Rakto skylutė“ tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Tai įprasti produktai, tačiau juose mažiau įdėta cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų. Toks produktų gerinimas būtinas, nes Lietuvoje atlikti gyventojų faktinės mitybos tyrimai rodo, kad gyventojų mityba jau daugelį metų skurdi, nesubalansuota ir nepalanki sveikatai – suvartojama ypač daug sočiųjų riebalų, angliavandenių ir druskos, bet per mažai daržovių, viso grūdo duonos. Nesubalansuota mityba skatina širdies ir kraujagyslių ligas, vėžį, nutukimą, antrojo tipo cukrinį diabetą. Vien širdies ir kraujagyslių ligos ir vėžys šalyje lemia 3/4 visų Lietuvos gyventojų mirčių ir pagal šiuos rodiklius Lietuva yra tarp labiausiai atsiliekančių valstybių Europos Sąjungoje.



Literatūra:

<https://www.hi.lt/straipsniai-ir-informaciniai-pranesimai/#--prisijunk-ir-bek-su-visais-kartu>

<https://www.hi.lt/maisto-produktu-chemines-sudeties-duomenu-bazel>

<https://www.hi.lt/simboliu-rakto-skylute-pazenklinti-maisto-produktai/>

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/lt/12-budulmityba/4759-ka-reiskia-viso-grudo>

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/lt/12-budulmityba/4761-ka-reiskia-raudona-mesa-ir-perdirbta-mesa>

[https://www.sveikata.lt/straipsnis/riebus-pieno-produktai-gali-kenkti-sveikatai-917?](https://www.sveikata.lt/straipsnis/riebus-pieno-produktai-gali-kenkti-sveikatai-917?utm_source=copy&utm_medium=txt&utm_campaign=copy-txt)

[utm_source=copy&utm_medium=txt&utm_campaign=copy-txt](https://www.sveikata.lt/straipsnis/riebus-pieno-produktai-gali-kenkti-sveikatai-917?utm_source=copy&utm_medium=txt&utm_campaign=copy-txt)