

Mityba svarbi ne tik mūsų sveikatai, bet ir planetos sveikatai. Jei valgome atsakingai ir įvairiai ne tik stipriname kūną, bet kartu mažiname ir žemės išteklių naudojimą, teršimą, maisto švaistymą. Tarptautinės organizacijos, tokios kaip Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pabrėžia, kad mityba turi būti ne tik sveika, bet ir tvari.

PAGRINDINIAI SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI

PSO rekomenduoja:

- Valgyti kelis kartus per dieną įvairių spalvų vaisių ir daržovių, ankštinių kultūrų (pupų, lęšių, žirnių).
- Valgyti pilno grūdo produktus, riešutus, sėklas.
- Riboti druskos kiekį, cukraus kiekį, sočiųjų riebalų, perdirbto maisto.
- Gerti pakankamai vandens, riboti saldintus gėrimus.
- Palaikyti tinkamą energijos balansą – valgyti tiek, kiek reikia (nepersivalgyti).



SVEIKA MITYBA SKATINA AUGIMĄ, ENERGIJĄ MOKYTIS,
GERINA NUOTAIKĄ, IMUNINĘ SISTEMĄ

TVARIOS MITYBOS ASPEKTAI

PSO kartu su Jungtinių Tautų maisto ir žemės ūkio organizacija pabrėžia, kad tvari mityba:

1. Nekenkia aplinkai: naudoja mažiau vandens, žemės, išskiria mažiau šiltnamio efektą sukeliančių dujų, palaiko biologinę įvairovę, skatina vietinę žemės ūkio praktiką.
2. Yra ekonomiškai prieinama visiems.
3. Mažina maisto švaistymą.
4. Remiasi didesniu augalinio maisto vartojimu ir mažesniu gyvulinės kilmės produktų vartojimu, ypač raudonos mėsos.

ĮVAIRUMAS, SUBALANSUOTUMAS, NUOSAIKUMAS

Sveika ir tvari mityba reiškia ne tik tai, kad valgau sveikai, bet ir tai, kad pasirinkimus darau sąmoningai. Renkantis maistą labai svarbu įvairumas, nuosaikumas, subalansuotumas.



ĮVAIRUMAS

Įvairumas reiškia tai, kad valgant turėtų būti daug skirtingų maisto produktų – įvairių spalvų daržovių ir vaisių, grūdų, ankštinių kultūrų, riebalų rūšių, baltymų šaltinių. Nė vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maistinių medžiagų, tad vartojant įvairų maistą galime gauti visko, ko organizmui reikia.



NUOSAIKUMAS

Nuosaikumas – tai vartoti saikingai, ne per daug. Net sveikas maistas, jei vartojamas per daug, nebus gerai. Svarbu ne tik ką valgome, bet ir kiek valgome. Taigi, nuosaikumas turi būti taikomas visoms maistinėms medžiagoms – tiek perteklius, tiek trūkumas gali būti kenksmingas.



SUBALANSUOTUMAS

Subalansuotas reiškia, kad maisto produktų grupių – baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralų – santykis turi būti tinkamas. Ne per daug vienos grupės, ne per mažai kitos.



Valgydami įvairiai, siekiame įvairių maistinių medžiagų.

Valgydami nuosaikiai, neperkrauname organizmo maistu per daug.

Siekdami subalansuotumo deriname produktų grupes taip, kad kūnas gautų tai, ko reikia.



KODĖL REKOMENDUOJAMA DAUGIAU AUGALINIO MAISTO?



NAUDA SVEIKATAI

Augaliniai produktai (daržovės, vaisiai, grūdai, ankštiniai, riešutai, sėklos) yra:

- turtingi skaidulų, kurios gerina virškinimą ir mažina cholesterolį,
- turtingi vitaminų, mineralų, antioksidantų,
- mažai kaloringi, bet sotūs – padeda išlaikyti sveiką kūno svorį.

NAUDA APLINKAI

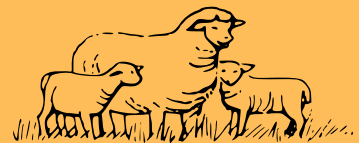
Gyvulininkystė (ypač jautienos gamyba) yra vienas didžiausių šiltnamio efektą sukeliančių dujų šaltinių – ypač metano.

Gyvulininkystė reikalauja daug vandens ir žemės ploto.

Gyvulininkystė prisideda prie miškų kirtimo (pvz. ganykloms).

Augalinis maistas (ankštiniai, grūdai, daržovės):

- sunaudoja mažiau išteklių,
- išskiria mažiau šiltnamio dujų,
- palaiko tvaresnę ekosistemą.



PSO NEREIKALAUJA VISAI ATSIŠAKYTI MĖSOS, BET RAGINA KEISTI PROPORCIJAS:

- vartoti daugiau augalinio maisto, mažiau gyvulinio,
- baltymų šaltinius įvairinti: dalį mėsos pakeisti ankštiniais, žuvimi, riešutais.

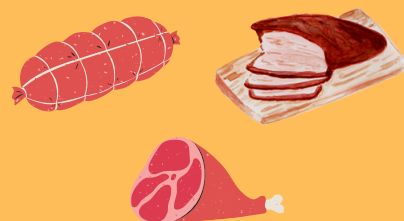


KODĖL REKOMENDUOJAMA MAŽIAU RAUDONOS IR PERDIRBTOS MĖSOS?

SVEIKATA

Per didelis raudonos mėsos (ypač perdirbtos) vartojimas siejamas su didesne:

- širdies ir kraujagyslių ligų rizika,
- antro tipo diabeto rizika,
- tam tikrų vėžio rūšių (ypač storosios žarnos) rizika.



PSO Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra klasifikuoja:

- perdirbtą mėsą (pvz. dešras, kumpį, šoninę) kaip kancerogeninę žmonėms,
- raudoną mėsą – kaip tikėtina kancerogeninę žmonėms.

MITYBOS BALANSAS

Raudona mėsa yra baltymų, geležies, cinko ir vitamino B12 šaltinis, tačiau:

- dažnai turi daug sočiųjų riebalų ir cholesterolio,
- šių medžiagų perteklius didina „blogą“ LDL cholesterolio kiekį kraujyje.

PSO REKOMENDUOJA RIBOTI (BET NE VISIŠKAI ATSIŠAKYTI) RAUDONOS MĖSOS VARTOJIMĄ, O PERDIRBTOS MĖSOS – VENGTI KUO ĮMANOMA LABIAU

Literatūra:

<https://www.hi.lt/leidinys-790/metodine-medziaga-visuomenes-sveikatos-biurams/sveikos-ir-tvarios-mitybos-rekomendacijos2/>

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>

https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Dainora Petkutė-Damašauskienė
el.p.: dainora.damasauskiene@sveikatos-biuras.lt