



Teisinga mityba yra vienas iš svarbiausių sveikatos ir geros savijautos elementų.

Tyrimai rodo, jog lietuvių gyvenamosios įpročiai gerėja, bet vis dar per mažai valgome daržovių ir energetiškai maistingų produktų, maitinamės nereguliariai, neatsisakome žalingų įpročių bei per mažai judame. O nevisavertės mitybos neretai esame nelinkę kompensuoti papildomomis priemonėmis. Rezultatas – organizmui pradeda trūkti vitaminų, mikroelementų ir kitų biologiškai svarbių medžiagų. Pasekmės – atsiranda ligų, vargina prasta nuotaika, stinga jėgų ir energijos.

Roberta – viena iš daugelio šiuolaikinių moterų, atitinkančių šūkį: „Jauna, žavi, veikli“. Atrodo, spėja visur, nors ir tekina. Bet pastaruoju metu ji jaučiasi nuolat pavargusi, jėgų nesuteikė net ką tik pasibaigusios atostogos. Jai sunku valdyti emocijas. Nerimą kelia odos būklė, nors naudoja tikrai kokybišką bei brangią kosmetiką.

Kai šeimos gydytoja paprašė išsamiai papasakoti, ką vakar valgė, moteris net pasipiktino: „Tai neturi nieko bendra su savijauta. Išrašykite kokių vitaminų, ir lėksiu“. Tačiau gydytoja nenusileido. Paaiškėjo, kad gyveno ne taip sveikai kaip įsivaizdavo. Tai patvirtino ir kraujo tyrimas.

Per mažai rūpinamės mityba

Rytą suskaičiuota kiekviena minutė: dušas, stovint išgerta kava, automobilyje sukimštas javainių batonėlis. Priešpiečiams – dar vienas kavos puodelis. Vakar vėlokai grįžo, tad nespėjo pasigaminti pietų. Nuėjo į šalia esančią mokyklos valgyklą. Apsidžiaugė, kad pusė porcijos

sriubos, varškėčių lėkštė ir bandelė pavakariams kainavo tiek mažai. Labai laukė vakaro, juk su draugėmis eis į spektaklio premjerą. Po jos užsuko į barą aptarti įspūdžių. Skrandis gurgė, tačiau dėl vėlyvo meto visos nusprendė nebevalgyti. Pasitenkino vyno taure ir baro vaišiningais traškučiais.

Paskaičiuokime naudą organizmui. Greičiausiai ji lygi nuliui. Kava yra puikus diuretikas, iš organizmo su skysčiais pašalinami ir vitaminai, mineralai bei kitos naudingos medžiagos. Kiek šviežių daržovių porcijų suvalgė Roberta? Kuo kompensavo jų trūkumą?

Ar stebina, kad jos nervų sistema – apsilpusi, atmintis sutrikusi, o kojas vargina skausmingas mėšlungis, nes iš organizmo kava pašalino magnį? Alkoholis, riebus traškučiai apsunkino kepenų veiklą – visa tai parodo veido oda. Organizmas užterštas, todėl moteris dažnai serga peršalimo ligomis.

Sveikos gyvensenos propaguotojas, suomiškų papildų Lietuvoje ekspertas Mindaugas Rasimavičius patvirtina, kad gyvenant tokiu tempu, būtina nepamiršti valyti kepenis bei žarnyną. „Pavyzdžiui, pasirinkus kepenų „valiklį“ su kiaulpienės šaknų ekstraktu ir vartojant jį ilgesnį laiką, galima pagerinti kepenų funkciją ir tulžies gamybą. Kepenų ląstelių funkciją taip pat aktyvina artišoko ekstraktas. Dar vienas efektyvus būdas – chlorelės (lot. „Chlorella pyrenoidosa“) dumblių milteliai. Šis gėlųjų vandenų vienaląstis dumblis yra labai naudingas žmogaus organizmui. Šiame mikroorganizme yra didelis kiekis vitamino C, beta karotino (provitamino A), vitaminų B1, B2, B6, B12, E, K, niacino, pantoteno rūgšties, folio rūgšties, biotino, daugybė mineralų. Taigi, teisingai pasirinkus kiekius ir įsivertinus, ko organizmui reikia šiuo metu, šis papildas gali padėti išvengti medžiagų apykaitos, virškinimo trakto sutrikimų“, – apie šiuolaikinio žmogaus organizmo poreikius kalba suomiskipapildai.lt puoselėtojas M. Rasimavičius. Anot sveikatos specialistų, efektyviai valydami organizmą natūraliomis medžiagomis, didiname gyvybingumą ir ištvermę, papildome organizmą biologiškai aktyviomis medžiagomis.

Mitybos įpročiai kinta

Nuo 1994-ųjų kas antri metai Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkai tiria suaugusių žmonių gyvenseną. Pernai atliktas vienuoliktas gyvensenos tyrimas. Jis atskleidė,

kad iš esmės Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai kinta sveikatai palankia linkme, nors ji vis dar išlieka nevisavertė.

Džiugina tai, kad daugėja gyventojų, kasdien valgančių šviežias daržoves (neskaitant bulvių), kurios naudingos daugelio ligų profilaktikai, nes pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, turi maistinių skaidulų ir įvairių biologiškai aktyvių medžiagų. Per du dešimtmečius beveik kasdien valgiusių šviežias daržoves vyrų dalis padidėjo nuo 4 proc. iki 22 proc., o moterų – nuo 5 proc. iki 33 proc.

Ne mažiau sveikatai svarbūs valgymo įpročiai. Juk reguliarus maitinimasis, ypač – pusryčiavimas padeda išlaikyti normalų kūno svorį. Tad sveikintina, kad daugėja žmonių, kurie neatsisako pusryčių.

Sveikatingumo iniciatyvas palaikanti ir kokybiškų papildų nauda besidominti Daiva Šemetulskienė patikina, kad kai žmogus konkrečiai nežino, ką jam būtų geriau vartoti, galima būtų pabandyti spirulinos – vieno iš maistingiausių augalų – poveikį. Spirulinoje nėra jodo, todėl jį gali vartoti žmonės, turintys skydliaukės sutrikimų. Dėl visapusiškos sudėties, pavyzdžiui, „Spirulina Diet 100“ yra tinkamas papildas vegetarams, besilaikantiems dietos, kontroliuojantiems svorį ir aktyviai sportuojantiems žmonėms“, – konsultuoja vaistininkė D. Šemetulskienė.

Privalu domėtis sudėtimi

Maisto produktų ženklavimas padeda gauti informacijos apie maisto produktų kokybę, bet tik pusė moterų ir trečdalis vyrų skaito etiketes. Blogiausia, kad tik nedidelė žmonių dalis domisi energetine verte (14,4 proc. vyrų ir 25,9 proc. moterų) bei maisto medžiagų sudėtimi (atitinkamai 20,6 proc. ir 28,3 proc.).

Tad vargu ar jų mityba suteikia visų normaliam organizmo funkcionavimui reikalingų medžiagų. Juolab maždaug pusė tirtų vyrų ir beveik 40 proc. moterų visiškai nevartojo maisto papildų. Ypač tai ryšku 55-64 metų amžiaus grupėje – nepaisant lyties. Nuolat (pusę metų ir ilgiau) maisto papildus vartoja tik kiek daugiau nei 9 proc. gyventojų.

Išvadas daro organizmas

Įtampa ir stresas bei nevisavertė mityba yra daugelio palydovai. Perkame brangią kosmetiką, lankomės sporto salėse, renkamės judrų laisvalaikį, tačiau vis dar neįprantame pasirūpinti, ką dedame į burną. Juk mūsų mintys, jausmai ir savijauta labai priklauso nuo mitybos.

Jei rinksimės subalansuotą maistą, galbūt mūsų organizmui nepritrūks visų reikiamų medžiagų. Tačiau daugeliu atvejų, panašu, reikia papildomų priemonių, kurios praturtintų mitybą: vitaminų, maisto papildų ir pan.

Tekste remtasi tyrimu: http://www.ntakd.lt/files/Apklausos_ir_tyrimai/nacionalinio/2015/SGT2014.pdf