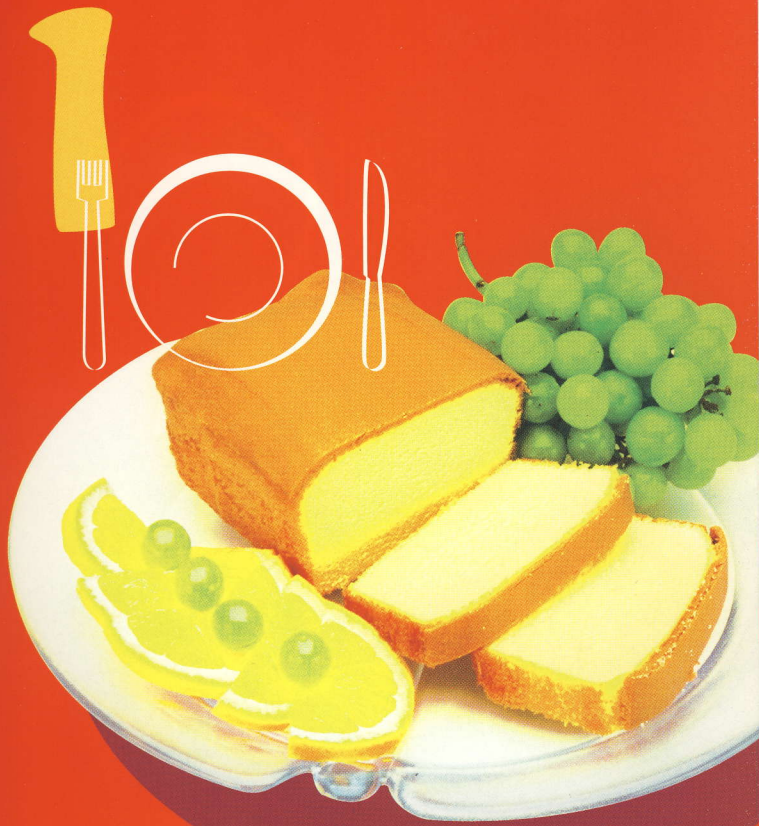




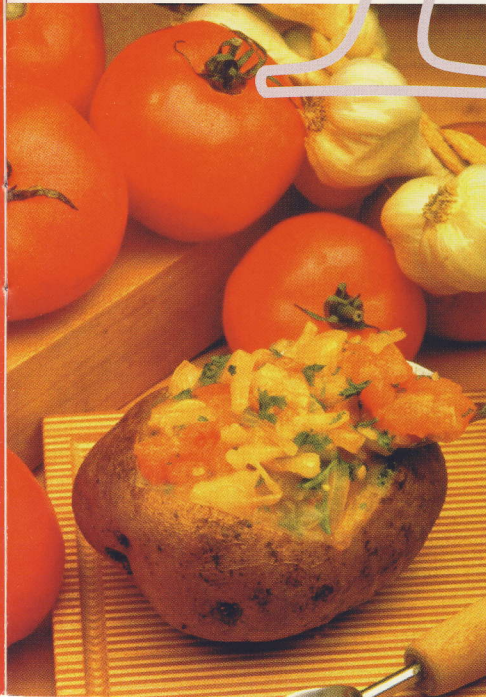
10

patarimų
kaip sveikai
maitintis

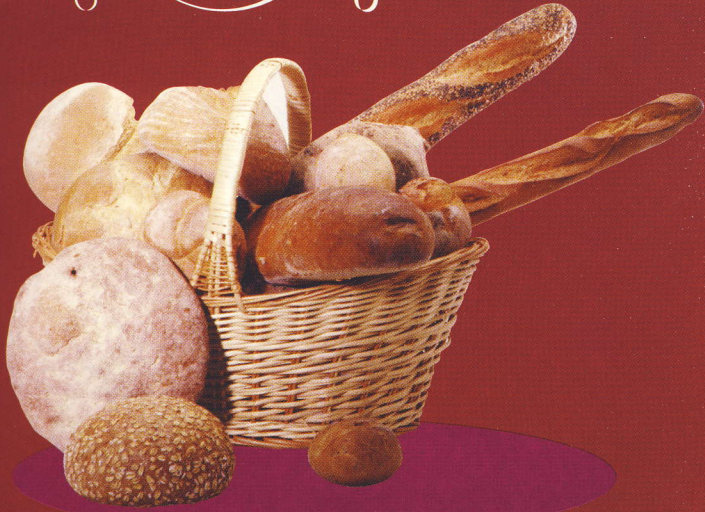


Valgykite
įvairų
maistą

Jei
norite būti sveiki,
turite valgyti tokį maistą,
kuriame būtų daugiau kaip 40 skir-
tingų maisto medžiagų. Bet nėra nė vieno
produkto, turinčio visų organizmui
reikalingų medžiagų. Šiuo metu parduotuvėse
nesunku rasti įvairaus maisto, nepaisant to, ar
Jūs pirktumėte šviežių produktų, ar pusgaminių,
ar paruoštų vartojimui maisto gaminių.
Rinkdamiesi maistą, stenkitės jį derinti: jeigu
pietums valgėte riebiai, vakarienei tikėtų
liesesni produktai, jeigu vakarieniaudami
suvalgėte nemažą mėsos porciją, tai
kitai vakarienei vertėtų pasirinkti
žuvies patiekalą.



2



Vartokite
daug maisto
produktų, kuriuose yra
sudėtinių
angliavandenių

Dauguma mūsų
nepakankamai vartoja
duonos, bulvių, makaronų,
ryžių ar kitokių kruopų. Tačiau
žinotina, jog didelė Jums reikalingų
sudėtinių angliavandenių dalis
yra šiuose maisto produktuose.
Tad gardaukite rupios duonos,
makaronų arba kruopų patiekalų
ir Jūs praturtinsite savo valgi
maistinėmis
skaidulomis.



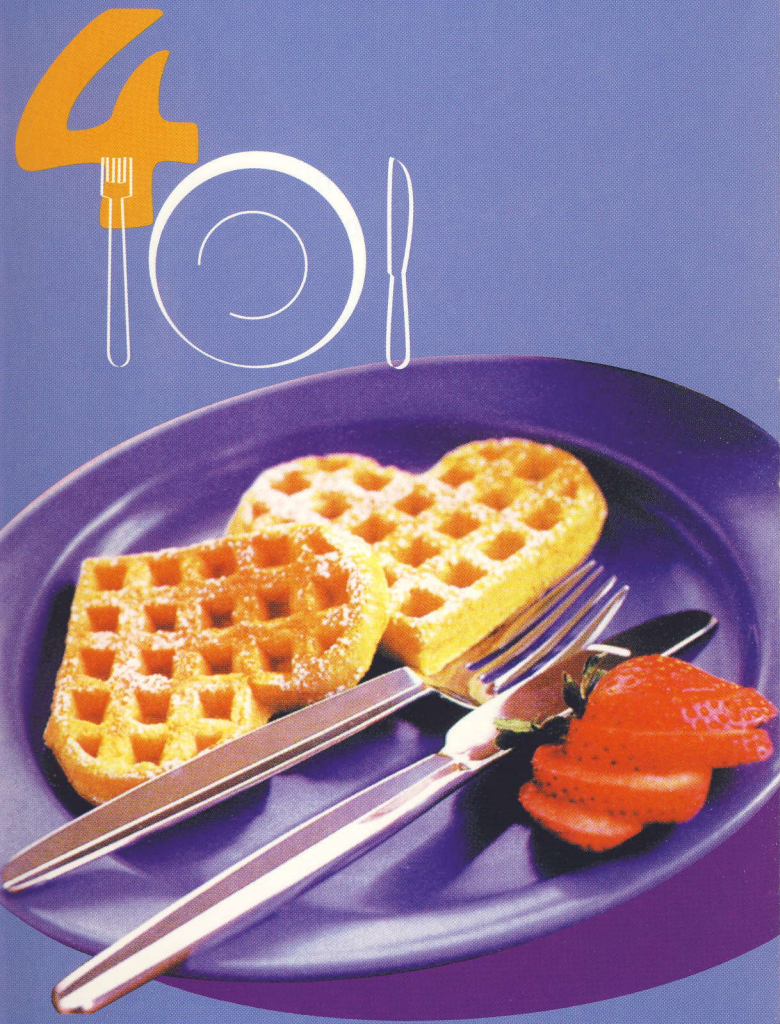
3



Kuo daugiau valgykite
daržovių ir
vaisių

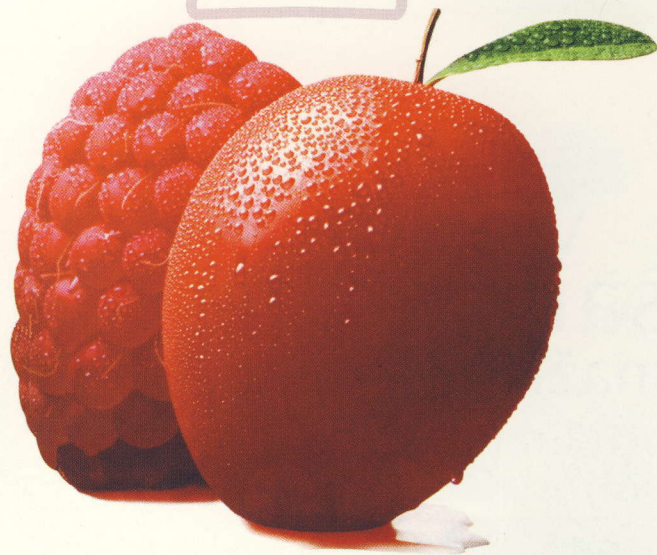
Daugelis mūsų
nepakankamai valgo
daržovių ir vaisių, nors būtent
juose yra biologiškai aktyvių
medžiagų, labai reikalingų organizmui.
Stenkitės paskanauti daržovių ir vaisių
bent penkis kartus per dieną, o jeigu
šis maistas nesuteiks Jums didelio
malonumo – paieškokite dar
neragautų daržovių patiekalų,
pasidairykite gatavų augalinių
produktų.





Išlaikykite tinkamą
kūno **SVORĮ** ir Jūs
puikiai
jausitės

Jūsų
kūno svoris priklauso
nuo daugelio veiksnių: lyties,
ūgio, amžiaus, paveldimumo ir kt.
Kaip žinia, viršsvoris didina
galimybę susirgti vėžiu, širdies bei
kitomis ligomis. Dažniausiai tunkama
tada, kai vartojamas kaloringas maistas,
turintis daug riebalų, angliavandenių ar
alkoholio. Išeikvoti energijos perteklių ir
gerai jaustis padeda fizinė veikla. Tad
išvada paprasta: **jeigu Jūsų svoris
didėja, būtina mažiau valgyti ir
daugiau judėti.**



5



Valgykite
saikingai –
mažinkite vieno ar kito
produkto kiekį,
bet neatsisakykite jo visiškai

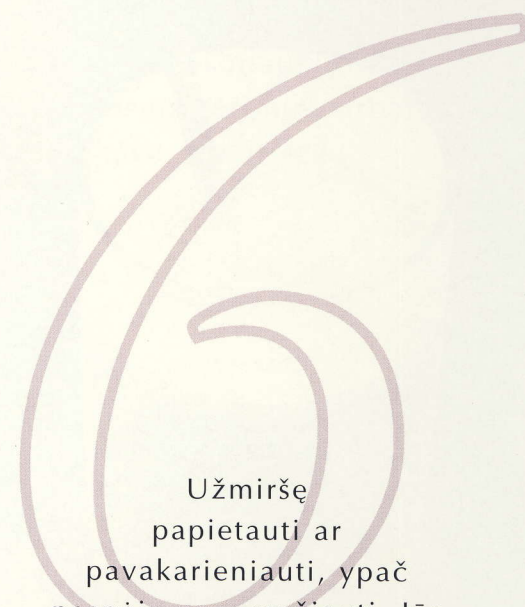
Jeigu
valgytumėte
saikingai, nereikėtų
atsisakyti nė vieno savo mėgsta-
mo produkto. Pavyzdžiui, pakanka-
mas maisto kiekis vienam kartui: 100g
mėsos, trys valgomieji šaukštai virtų
makaronų, vienas vidutinio dydžio vaisius
ir porcija ledų. Gatavi maisto produktai
tinka tiems, kurie linkę skaičiuoti kalori-
jas, nes ant pakuočių pateikiama
energinė vertė. Iškylaudami
pasidalykite maisto porciją
su draugu.



6



Valgykite
reguliariai



Užmiršę
papietauti ar
pavakarieniauti, ypač
nespėję papusryčiauti, Jūs
rizikuojate patirti nekontroliuo-
jamą alkį, kuris gali pastūmėti prie
persivalgymo. Užkanda gali šiek tiek
prislopinti alkį, bet užkandžiaukite
saikingai, idant užkandžiai
nepakeistų tikrojo valgio. Be to,
nepamirškite įtraukti užkan-
dos į bendrą dienos
kalorijų normą.

7



Gerkite
daug skysčių

Suaugusieji turi
gerti ne mažiau kaip

1,5 litro skysčių per dieną, dar
daugiau - karštą dieną ar inten-
syviai sportuodami, fiziškai dirb-
dami. Suprantama, paprastas vanduo
yra tinkamas, bet gėrimų įvairovė gali
pagerinti sveikatą ir suteikti daugiau
malonumo. Skanaukite sultis,
gaiviuosius gėrimus, arbatą,
kavą, pieną ir kt.



8



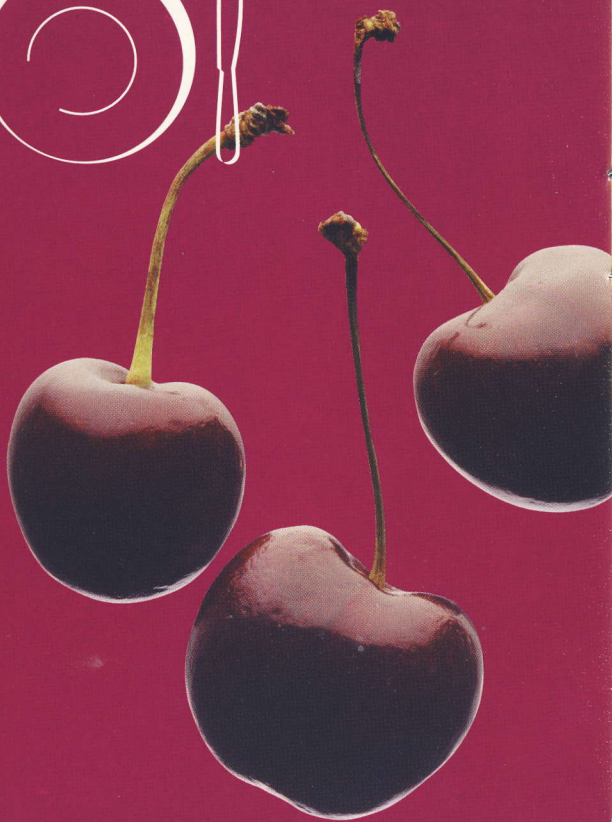
Daugiau
judėkite



8

Fizinė veikla padeda sueikvoti nereikalingas kalorijas. Be to, gerina širdies darbą, medžiagų apykaitą, grūdina sveikatą ir kelia nuotaiką. Tad kasdien stenkitės daugiau judėti. Lipkite laiptais, užuot važiavę liftu. Pasivaikščiokite per pietus. Nebūtina tapti sportininku, bet judėti būtina.

9

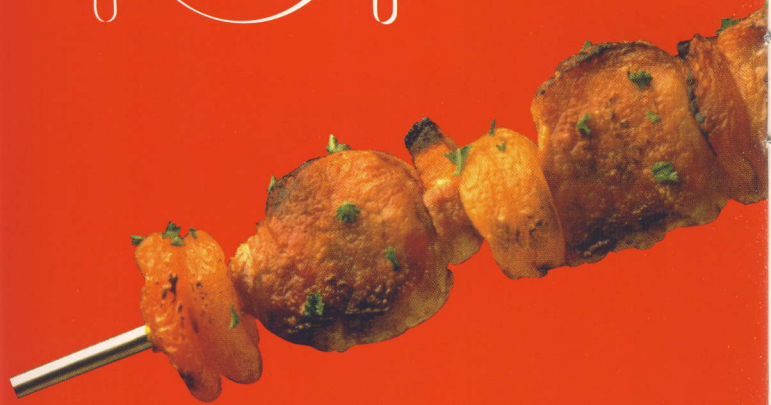


Pradėkite nedelsdami!
Imkitės permainų
palaipsniui

Gyvenime
pasiekti mažų pakitimų
yra daug lengviau, negu iš karto
sulaukti didelių pokyčių. Tris dienas
žymėkitės, ką suvalgėte ir išgėrėte per pus-
ryčius, pietus ir vakarienę, nepamirškite
užkandžių. Peržiūrėkite, ar kartais netrūksta
vaisių, daržovių. Iš pradžių pamėginkite per
dieną valgyti bent vienu vaisiumi ar daržove
daugiau nei įprastai. Jeigu didėja Jūsų svoris,
pasidomėkite, ar maiste daug riebalų.
Nesikrimskite ir neatsisakykite savo
mėgstamų produktų - pasirinkite
liesesnių ir mažiau valgykite.



10

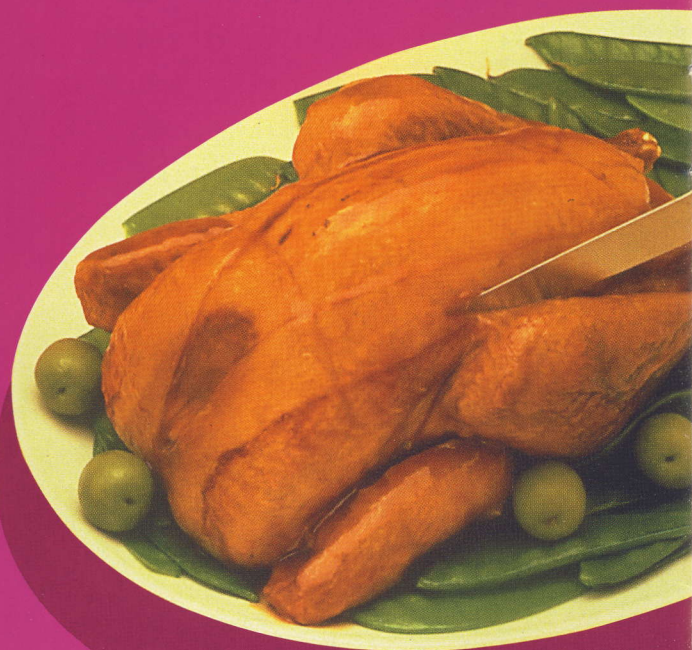


Atminkite,
nėra "gerų" ar
"blogų" maisto
produktų

Nėra
"gero" ar "blogo"
maisto - yra sveika
arba nesveika mityba.
Nenusiminkite, drąsiai
valgykite savo mėgstamus
produktus, skanaukite kitų, tik
valgykite juos laiku
ir saikingai, kuo įvaires-
nius ir būsite
sveiki.

10





Žinokite, **sveika**
mityba padės Jums
išlaikyti **normalų**
kūno svorį

Koks

kūno svoris normalus?

Kūno svorį galima vertinti pagal kūno masės indeksą (KMI), kuris apskaičiuojamas pagal formulę:

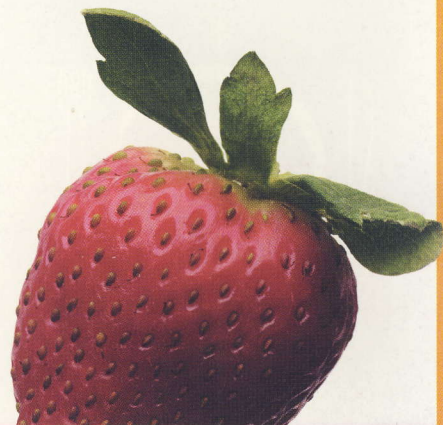
$$\text{KMI} = \frac{\text{svoris (kg)}}{\text{ūgis (m)}^2}$$

jeigu **KMI** mažesnis už **18,5**, Jūsų kūno svoris nepakankamas – rizika susirgti;

jeigu **KMI** yra tarp **18,5** ir **24,99**, kūno svoris normalus - rizika susirgti minimali;

jeigu **KMI** yra tarp **25** ir **29,99**, turite viršsvorio - rizika susirgti dar nedidelė, bet jau būtina susirūpinti savo kūno svoriu ir mityba;

jeigu **KMI** didesnis už **30**, Jūs nutukęs, nes netinkamai maitinatės - labai didelė rizika susirgti medžiagų apykaitos, širdies ir kraujagyslių, virškinimo ir kitomis ligomis.



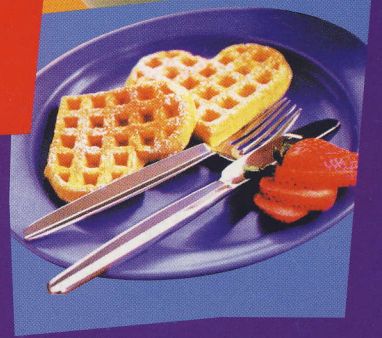
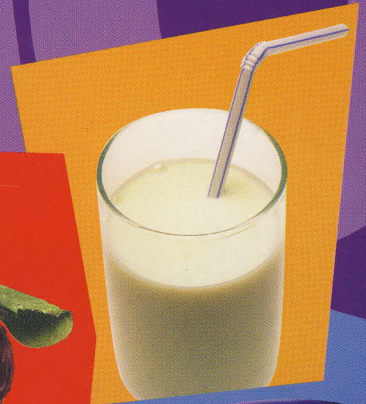
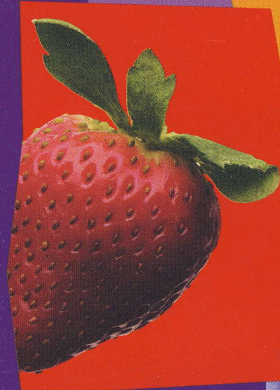
- Valgykite įvairų maistą
- Vartokite daug maisto produktų, kuriuose yra sudėtinių angliavandenių
- Kuo daugiau valgykite daržovių ir vaisių
- Išlaikykite tinkamą kūno svorį ir Jūs puikiai jausitės
- Valgykite saikingai - mažinkite vieno ar kito produkto kiekį, bet neatsisakykite jo visiškai
- Valgykite reguliariai
- Gerkite daug skysčių
- Daugiau judėkite
- Pradėkite nedelsdami ! Imkitės permainų palaipsniui
- Atminkite, nėra "gerų" ar "blogų" maisto produktų
- Žinokite, sveika mityba padės Jums išlaikyti normalų kūno svorį



Sveikatos apsaugos ministerijos
Respublikinis mitybos centras

(parengta pagal užsienio literatūrą)

P A T A R I M Ū



kaip sveikai
maitintis

Tiražas 20.000 egz.
Vilnius, 1998 m.