# SVEIKA MITYBA - PUIKIOS SVEIKATOS PAGRINDAS!

Sveikata – unikali vertybė, gamtos dovanota žmogui. Vokiečių filosofas A. Šopenhaueris yra pasakęs, kad „Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo vertybes, kad visai sveikas skurdžius laimingesnis už ligotą karalių“. Sveikata taip pat yra visos tautos, valstybės turtas, kurį tinkamai prižiūrėdamas ir naudodamas žmogus kaupia socialines, materialines, kultūrines vertybes, kuria visuomenės gerovę. Sveikas, kupinas jėgų, energingas žmogus gali gyventi visavertį gyvenimą, patirti darbo ir kūrybos džiaugsmą.

Sveikatos apsaugos ministro patvirtintame „Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos apraše‘‘ galima rasti produktus, kurie rekomenduojami vaikų maitinimui bei produktus, kurių vartojimą reikia riboti. Sveikatai palankiems maisto produktams priskiriami šie produktai:

***DARŽOVĖS, VAISIAI, UOGOS IR JŲ PATIEKALAI.*** Šie produktai labai naudingi dėl juose esančių vitaminų bei mineralinių medžiagų, kurios ypač svarbios augančiam organizmui. Pirmenybę reikia teikti šviežioms bei sezoninėms daržovėms, vaisiams bei uogoms. Svarbu įsidėmėti, jog sulčių vartojimas turėtų būti saikingas, kadangi daržovių ar vaisių sultys negali būti visaverčiu daržovių ar vaisių pakaitalu, nes išspaustose sultyse lieka ženkliai mažiau organizmui labai reikalingų skaidulinių medžiagų. Trinti augaliniai kokteiliai mažiau vertingi nei natūralūs augalai, kadangi mechaniškai juos smulkinant labiau suardomos augalų struktūros, dėl to palengvėja ir pagreitėja cukrų įsisavinimas, kurie vėliau organizme virsta kūno riebalais.

***GRŪDINIAI (VISO GRŪDO GAMINIAI, KRUOPŲ PRODUKTAI, DUONOS GAMINIAI).*** Šiuose produktuose gausu sudėtinių angliavandenių, kurie yra puikus energijos šaltinis bei suteikia sotumo jausmą. Taip pat grūdiniuose produktuose gausu B grupės vitaminų, kurie svarbūs įvairių medžiagų apykaitai organizme bei normaliam organizmo augimui bei vystymuisi. Ypač vertingi grūdiniai gaminiai iš viso grūdo produktų, t. y. iš produktų, gaunamų perdirbus valytus sveikus grūdinių augalų grūdus, kai juose yra visos grūdo sudėtinės dalys būdingomis sveikam grūdui proporcijomis.

***ANKŠTINĖS DARŽOVĖS.*** Maistui vartojama daugelis ankštinių augalų – žirniai, pupelės, pupos, sojos, lęšiai. Ankštiniai augalai – augalinių baltymų šaltinis. Ankštiniuose yra nemažai

B grupės vitaminų bei mineralinių medžiagų. Pvz., kalio žirniuose randama 873 mg, pupelėse – 1100 mg, sojoje – 1607 mg 100 g produkto.

***PIENAS IR PIENO PRODUKTAI (RAUGINTI PIENO GAMINIAI, PO RAUGINIMO TERMIŠKAI NEAPDOROTI).*** Pienas ir pieno produktai – pagrindinis gyvūninės kilmės baltymų ir mineralinės medžiagos kalcio šaltinis. Pieno baltymai labai naudingi, naudingesni už mėsos ir žuvies baltymus, be to, jie geriau virškinami. Ypač svarbūs pieno kalcis ir fosforas. Pienas ir pieno produktai yra pagrindinis įsisavinamo kalcio ir fosforo šaltinis. Nustatyta, kad nei iš vieno maisto produkto taip gerai organizmas nepasisavina kalcio ir fosforo, kaip iš pieno. Piene daugiausia yra riebaluose tirpių vitaminų – A, D, taip pat vandenyje tirpių B grupės vitaminų. Rauginti pieno produktai palankūs sveikatai, nes nustatyta, kad rauginti pieno produktai įsisavinami geriau ir greičiau, negu pienas, taip pat mūsų organizmą papildo gerosiomis bakterijomis, kurios reikalingos gerai virškinamojo trakto veiklai.

***ŽUVIS IR JOS PRODUKTAI.*** Tai puikus lengvai virškinamų, aukštos kokybės gyvūninių baltymų šaltinis, maistine verte prilygstantis mėsos ir pieno produktų baltymams. Didelę maistinę vertę turi žuvų riebalai: ypač vertingos polinesočios riebalų rūgštys ir riebaluose tirpūs vitaminai A ir D. Žuvų riebaluose vyrauja polinesočios riebalų rūgštys ir mononesočios riebalų rūgštys, mažiausią dalį sudaro sočiosios riebalų rūgštys. Žuvys yra natūralus riebaluose tirpių vitaminų A, D šaltinis. Jose yra nemaži kiekiai ir kai kurių vandenyje tirpių vitaminų – tiamino (B1), riboflavino (B2), niacino, folio rūgšties, pantoteno rūgšties, vitamino B12 ir kt. Žuvys ir kiti jūros produktai yra ne tik vitaminų, bet ir mineralinių medžiagų šaltinis. Jose daug kalcio, fosforo, kalio, mikroelementų: jodo, fluoro, vario, cinko ir kt. Jūros žuvys ženkliai daugiau negu gėlųjų vandenų žuvys turi jodo ir fluoro. Rekomenduojama pakaitomis vartoti riebias ir liesas jūrines ir gėlo vandens žuvis.

***KIAUŠINIAI.*** Tai maisto produktas, savo sudėtyje turintis didelį kiekį vaiko organizmui reikalingų medžiagų. Ypač vertingi kiaušinio baltymai, kurie laikomi tarptautiniu baltymo etalonu. Kiaušinio baltymuose labai gerai subalansuotos visos nepakeičiamos aminorūgštys, ypač triptofanas, histidinas ir treoninas. Kiaušinyje yra apie 12 proc. riebalų, t. y. maždaug tiek pat, kiek ir baltymų. Tai atitinka optimaliausią baltymų ir riebalų subalansavimą 1:1. Kiaušiniuose randami visi riebaluose tirpūs vitaminai, taip pat daug yra cholino, fosforo, sieros, geležies, cinko, vario ir kt., nemažai kalio ir natrio.

Siekiant, jog vaikų mityba būtų sveikatai palanki, svarbu riboti sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimą. Sveikatai nepalankūs maisto produktai yra biologiškai mažai vertingi, nes juose yra didelis kalorijų kiekis, daug druskos, cukrų, sočiųjų riebalų, tačiau mažai vitaminų, mineralinių medžiagų, aminorūgščių, skaidulinių medžiagų. Tokie produktai neaprūpina organizmo svarbiausiomis maistinėmis medžiagomis.

***VAIKŲ SVEIKATAI NEPALANKŪS MAISTO PRODUKTAI, KURIŲ VARTOJIMĄ REIKIA RIBOTI:***

- bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- saldainiai;
- šokoladas ir šokolado gaminiai;
- valgomieji ledai;
- pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- kramtomoji guma;
- gazuoti gėrimai.

Šie sveikatai nepalankūs maisto produktai, turintys daug riebalų, druskos, cukrų didina vaikų nutukimo, dantų ėduonies riziką. Be to, šių sveikatai nepalankių produktų vartojimas jauname amžiuje didina įvairių širdies ir kraujagyslių sistemos bei kitų lėtinių neinfekcinių ligų riziką ateityje.

*Informacijos šaltinis:*
*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (www.smlpc.lt)*

*Visuomenės sveikatos specialistė,*
*vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje*
*Vaida Lazauskienė*