



SVEIKA MITYBA

**KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMA “SVETINGUMO AKADEMIJA”
VP1-2.2-ŠMM-04-V-6-005**



DARBOTVARKĖ

I diena.

Laikas	Veikla
9:00 – 10:30	Įvadas į mokymus. Dalyvių lūkesčiai Įvadas Sveikos mitybos taisyklės Maisto virškinimas ir jo pasisavinimas
10:30 – 10:45	Kava
10:45 – 12:15	Maisto produktų derinimas pagal Šeltoną Sveiko maisto vartojimas Reikalingi vitaminai
12:15 – 13:15	Pietūs
13:15 – 14:45	Kava – „už“ ir „prieš“ Duonos nauda Ką reikėtų žinoti apie pagrindines maisto medžiagas Kad skrandis neapsunktų nuo šventinių Vaičių
14:45 – 15:00	Kava
15:00 – 16:30	Maisto pasirinkimo piramidė Mityba vasarą Mityba žiemą Asmeninių veiksmų planas

TURINYS

ĮVADAS	4
SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS	6
MAISTO VIRŠKINIMAS IR JO PASISAVINIMAS	10
MAISTO PRODUKTŲ DERINIMAS PAGAL ŠELTONĄ	17
SVEIKO MAISTO VARTOJIMAS	21
REIKALINGI VITAMINAI	25
KAVA - „UŽ“ ir „PRIEŠ“	30
DUONOS NAUDA	32
KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI APIE PAGRINDINES MAISTO MEDŽIAGAS	35
KAD SKRANDIS NEAPSUNKTŲ NUO ŠVENTINIŲ VAIŠIŲ	37
MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ	38
MITYBA VASARĄ	40
MITYBA ŽIEMĄ	42
ASMENINIS VEIKSMŲ PLANAS	43

ĮVADAS

Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

1. **Saikingumas.** Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra kenksminga sveikatai.
2. **Įvairumas.** Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, nes su maistu organizmas gauna apie 40 įvairiausių maistinių medžiagų.
3. **Subalansavimas.** Mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis.

Sveikos mitybos piramidė

Sveikos mitybos piramidė yra rekomendacijos to, ką žmogus turi valgyti kiekvieną dieną. Vadovaujantis Sveikos mitybos piramidės modeliu, kasdien valgoma įvairaus maisto, gaunamos visos reikalingos maisto medžiagos, o tuo pačiu reikiamos kalorijų normos.

Sveikos mitybos piramidėje visi maisto produktai suskirstyti į penkias pagrindines grupes: duona, kiti grūdiniai produktai, bulvės; daržovės; vaisiai; pienas ir jo produktai; mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštinės daržovės, riešutai. Kasdien būtina valgyti kuo įvairesnį maistą iš kiekvienos šių produktų grupių.

Daugiausia reikia valgyti duonos, grūdų, bulvių produktų iš bazinės grupės, mažiausiai – riebalų ir cukraus iš viršutinės grupės. Vartotinos porcijos – tai, tiesiog, atitinkamas produkto kiekis (pvz., duonos riekė, vaisius). Jaunesniems, aktyvesniems žmonėms rekomenduojama valgyti nurodytas didžiausias produktų porcijas, o vyresniems, pasyvesniems, turintiems antsvorį – mažiausias produktų porcijas. Visos Sveikos mitybos piramidės maisto produktų grupės yra reikšmingos. Todėl vartojant įvairų maistą, labiau tikėtina, jog organizmo poreikiai bus patenkinti.

Mitybos režimas

Norint būti sveikiems reikia ne tik laikytis mitybos taisyklių, bet ir režimo.

Mitybos režimas – tai valgymas tam tikru laiku. Labai svarbu valgyti kasdien tuo pačiu metu, nes atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinimo sultys, atsiranda apetitas, o pavalgis – maistas geriau suvirškinamas.

Sveikam suaugusiam žmogui rekomenduojama valgyti 3-4 kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius arba pavakarius, pietus ir vakarienę. Kiekvieno valgymo metu gaunamas energijos kiekis taip pat turi skirtis. Racionaliausias toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono, o vakarienei - mažiau nei trečdali. Vakarieniauti reikėtų likus maždaug dviem valandom iki miego. Nereguliariai valgančys (kartą ar du kartus per parą) žmonės dažniau suseraga virškinimo trakto ligomis.

Maisto medžiagų energinė vertė

Žmogaus gyvybinei veiklai palaikyti būtina energija. Vienintelis energijos šaltinis yra maistas. Su maistu gaunama ir organizmo sunaudojama energija apskaičiuojama kalorijomis. Iš vieno gramo riebalų žmogaus organizmas gauna 9 kcal, iš vieno gramo baltymų – 4 kcal ir iš vieno gramo angliavandenių – taip pat 4 kcal.

Žmogaus organizmas sunaudoja tik tiek energijos, kiek jam būtinai reikia. Skirtumas tarp gaunamos ir išekvojamos energijos reiškiamas **energinio balansu**. Jeigu žmogaus organizmas gauna daugiau energijos negu sunaudoja, energinis balansas pasidaro teigiamas ir energijos perteklius organizme kaupiasi riebalų pavidalu.

Racionalios sveikos mitybos principais baltymai turėtų sudaryti 10-12%, riebalai – 30-35% ir angliavandeniai – apie 55% paros raciono.

Rekomenduojami energijos poreikiai

Suaugę žmonės pagal atliekamą darbą ir tam eikvojamą energiją skirstomi į 5 fizinio aktyvumo grupes.

Fizinio aktyvumo grupė	Energijos kiekis (kcal)	
	Vyrams	Moterims
I (labai lengvas darbas – tarnautojai, studentai)	2100 - 2450	1800 - 2000
II (lengvas fizinis darbas – pardavėjai, medicinos seserys, aptarnavimo sferos darbuotojai)	2500 - 2800	2100 – 2200
III (vidutinio sunkumo fizinis darbas – chirurgai, autobusų vairuotojai ir kiti dirbantys mechanizuotą darbą)	2950 - 3300	2500 – 2600
IV (dirbantys sunkų fizinį darbą – ūkininkai, statybininkai ir kiti dirbantys nemechanizuotą ar iš dalies mechanizuotą fizinį darbą)	3400 - 3850	2850 – 3050
V (dirbantys labai sunkų fizinį darbą – betonuotojai, krovėjai, miško darbininkai ir kiti, dirbantys nemechanizuotą fizinį darbą)	3750 - 4200	-

Kūno masės indeksas

KMI yra taikomas žmonėms nuo 18 metų.

Manoma, kad žmonės, kurių KMI yra tarp 18,5 ir 25 gyvena ilgiau ir yra sveikesni. Rizika sveikatai didėja, jei KMI yra 25 ir daugiau

SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

Sveika mityba – tai ne tik gražus dviejų žodžių junginys, sugalvotas išpaikintos visuomenės tam, kad dar vienoje gyvenimo srityje būtų įvesta masinė mada.

Sveika mityba – tai labai reikšmingas dviejų žodžių junginys, kuris turėtų atitikti kiekvieno žmogaus gyvenime vieną svarbiausių egzistavimo principų. Nuo mitybos priklauso mūsų savijauta, sveikata, išvaizda, gyvenimo kokybė, todėl norint, kad visi šie požymiai būtų tik geriausi, turite pradėti nuo pačių pagrindų, t. y. nuo mitybos.

Kita vertus, sveikos mitybos nereikia painioti su jokiais dietomis ar drastiškais susilaikymais nuo maisto. Atvirkščiai, jūs turite pamiršti visas dietas ir lieknėjimą – dietos kelia stresą ir yra greitai pamiršamos. Jau pats žodis „mityba“ reiškia maitinimosi procesą, tačiau tam procesui įgyvendinti reikia laikytis tam tikrų nustatytų taisyklių.

Pirma taisyklė – maisto įvairovė

Tam kad būtų galima užtikrinti įvairių maistinių medžiagų patekimą į organizmą, privaloma maitintis kuo įvairesnės sudėties maistinėmis medžiagomis, nes nė vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų. Taip bus užtikrintas visų reikiamų medžiagų poreikis ir sumažinta sveikatos sutrikimo tikimybė. Su maistu patenkantys vitaminai ir mineralai taip pat lemia mūsų plaukų, nagų ir odos būklę, todėl maistas svarbus ne tik mūsų sveikatai, bet ir grožiui.

Taip pat reiktų pabrėžti, jog jums būtina vartoti ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus, nes taip bus patenkinti visi mūsų organizmo poreikiai. Kita vertus, kai kurie žmonės yra vegetarai ir gyvulinės kilmės maisto nevartoja. Tokiu atveju privaloma jį kompensuoti augalinės kilmės maistu, kuriame yra panašios sudėties maistinių medžiagų, pavyzdžiui, vartoti žuvį, įvairius riešutus, juodą duoną ir pan.

Antra taisyklė – maisto pasirinkimas

Kalbant apie maisto pasirinkimą, reikėtų atsiminti, jog sveika mityba prasideda nuo riebaus maisto atsisakymo. Kaip žinia, viename grame riebalų yra devynios kalorijos. Tai du kartus daugiau nei baltymuose ar angliavandeniuose, todėl nuo riebaus maisto greit auga svoris. Tad, keičiant mitybos įpročius, labai svarbu vietoj riebaus maisto vartoti liesesnį.

Be to, sveikai besimaitinantys žmonės paprastus angliavandenius turi vartoti taip pat saikingai kaip ir riebalus, nes jie greitai atiduoda energiją, tačiau savo sudėtyje neturi jokių svarbių maistinių medžiagų (tai cukrus, medus, įvairūs desertai, tortai, pyragai, ledai ir kiti saldumynai). Taip pat patartina kuo mažiau vartoti alkoholinių gėrimų bei valgomosios druskos (pastarąją puikiai atstoja juoduota druska). Į savo valgiaraštį būtina įtraukti vaisius, daržoves, uogas, liesus pieno produktus, žuvį, grūdines kultūras – jose, be jums reikalingų baltymų, yra vitaminų ir mineralinių medžiagų.

Specialistai, sudarydami teisingos mitybos planą, teigia, kad blogos mitybos pagrindą, nepriklausomai nuo riebalų kilmės, sudaro per didelė riebalų dalis ir kad dažniausiai į racioną yra įtraukiama per daug cukraus. Jei maitinsitės taip, kad 80 % suvalgomo maisto bus sveiki produktai – ryžiai, grūdiniai augalai, duonos gaminiai, liesa mėsa, vaisiai, daržovės, neriebūs pieno produktai, kruopos ar kiti neriebūs maisto produktai, galėsite sau leisti valgyti iki 20 % mėgiamo maisto, nors jame būtų riebalų ar cukraus.

Renkantis maistą, svarbu nepamiršti skysčių, tiksliau, vandens. Kasdien iš mūsų kūno pašalinama apie 2,5 litro vandens, todėl atstatyti šį trūkumą būtina, kitu atveju galimi virškinimo sutrikimai, odos dehidratacija. Be to, vanduo puikus oksidantas, pašalinantis iš organizmo nereikalingas medžiagas ir puikus pagalbininkas virškinimo procese.

Trečia taisyklė – mitybos režimas

Mitybos režimas – tai valgymų skaičius ir kiekvieno valgymo laikas per parą, taip pat racionalus maisto kiekio paskirstymas kiekvienam maitinimuisi. Idealiausias mitybos režimas – dažnas valgymas nedidelėmis porcijomis, tačiau ne visuomet pavyksta tai įvykdyti. Tokiu atveju patartina valgyti bent tris kartus per dieną, t. y. pusryčius, pietus ir vakarienę, paskirstant maisto kiekį tokiomis proporcijomis: pusryčiams ir pietums žmogus turėtų suvartoti daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Taip pat galite papildomai užkandžiauti per priešpiečius ar pavakarius.

Taip pat pripratinkite savo virškinimo sistemą prie režimo – valgykite plius minus tuo pačiu paros metu kiekvieną dieną. Tokiu būdu pagerinsite visos virškinimo sistemos veiklą bei pagreitinsite medžiagų apykaitą.

Vis dar nėra vienos nuomonės, kada tiksliai reikėtų vakarieniauti. Iš skirtingų dietologų ir kitų specialistų pasisakymų galima daryti išvadą, jog taisyklė „valgyti po šešių – nesveika“ ne visada galioja. Tai priklauso nuo žmogaus fizinio aktyvumo,ėjimo miegoti laiko, suvartoto maisto kiekio ir pan. Aišku tik viena: patartina nevalgyti visiškai nieko likus kelioms valandoms iki miego, o sočių ir kaloringų vakarienių, nepaisant to, kad ji valgoma ir anksčiau, skaičių patartina mažinti iki minimumo.

Nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai. Skrandis pradeda jausti maisto trūkumą, pradeda gaminti papildomas virškinimui padedančias rūgštis, kurios, negaudamos maisto, kenkia pačiam virškinimo traktui. Dėl šios priežasties retai valgantys dažniau serga skrandžio ligomis ir virškinimo sutrikimais. Be to, jiems dažnai būdingas persivalgymas, kas lemia su valgymo sutrikimu susijusių ligų išsivystymą.

Specialistai pateikia tokį optimalų vienos dienos normų maisto pasiskirstymą (visgi kai kurie jų linkę pusryčių energetinės vertės dozę sukeisti su pietų, matyt, dėl svorio reguliavimo sumetimų):

- Valgant 4 kartus per parą, pusryčiams turėtų tekti 25 % energinės vertės; pietums – 35 % energinės vertės; pavakariams (priešpiečiams) – 15 % energinės vertės; vakarienei – 25 % energinės vertės.
- Valgant 3 kartus per parą, pusryčiams turėtų tekti 30 % energinės vertės; pietums – 40-45 % energinės vertės; pavakariams (priešpiečiams) – 25-30 % energinės vertės; vakarienei – 25 % energinės vertės.

Ketvirta taisyklė – maisto balansavimas

Buvo įrodyta, kad bene 50 % žmogaus sveikata priklauso nuo sveikos mitybos, o sveika mityba visų pirma prasideda nuo mitybos balansavimo. Svarbu išlaikyti tinkamą baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralų santykį bei reikiamą energijos kiekį, todėl visada reikia stebėti, kokius ir kiek maisto produktų vartojate. Be to, maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, fizinės apkrovos, darbo pobūdžio ir kt., todėl svarbu balansuojant maistą atsižvelgti ir į šiuos principus.

Suderintas maistas greičiau virškinamas, todėl mažesnė jo dalis „užsilieka“ mūsų kūne. Be to, suderintas maistas padeda atsikratyti kai kurių virškinimo sutrikimų – sunkumo skrandyje, rėmens ėdimo, pilvo pūtimo, dujų kaupimosi, bei pagerina žmogaus savijautą.

Pasak specialistų, maisto derinimas turėtų tapti kiekvieno žmogaus valgymo įpročiu. Jie pataria nevirtinti baltymų kartu su angliavandeniais, nes baltymų ir angliavandenių cheminė sudėtis skirtinga, todėl jiems virškinti reikia skirtingų fermentų (baltymams skaidyti reikia rūgšties aplinkos, o angliavandeniams – šarminės).

Daugelis mūsų esame įpratę mėsą valgyti su bulvėmis, sūrį ar dešrą – su duona ar bato nu, pagardinę sviestu, bandeles su pienu ir pan., net negalvodami, kad galima šiuos maisto produktus valgyti kaip nors kitaip ir atskirai. Kadangi šie maisto produktai yra skirtingos maistinės sudėties, mūsų organizmas nepajėgia nei suvirškinti, nei pasisavinti tokių sudėtingų derinių, todėl atsiranda įvairios bėdos su virškinimu, viršsvoris ir kt. ligos.

Taip pat dietologai pataria vengti vartoti pieniškų produktų su kitais maisto produktais, vaisius siūlo valgyti taip pat atskirai ir 30 min. prieš valgį arba mažiausiai 1 val. po valgio. Vietoj garnyro prie mėsos reikėtų rinktis ne bulvytes fri, o daržoves ar daržovių salotas, varškę gardinti ne cukrumi ar uogiene, o agurkais ir prieskoninėmis žolelėmis. Skysčius rekomenduojama gerti tik prieš valgį, tik labai nedidelį kiekį valgio metu, o po valgio – tik praėjus gerai valandai.

Penkta taisyklė – saiko jausmas

„Kas per daug, tas nesveika“ – ši patarlė tinka bet kokiems gyvenimo atvejams, o ypač tiems, kurie susiję su valgymo procesu. Kad ir kokios maistingos ir reikalingos jūsų organizmui maisto medžiagos bebūtų, jeigu jų vartojama per daug, jos daro neigiamą poveikį sveikatai.

Ugdyti saiko jausmą reikėtų pradėti nuo porcijų mažinimo. Jeigu žinote, kad suvalgę 3 kotletus, persivalgysite, dėkitės vieną, o kitą kompensuokite daržovėmis ar kitu neriebiu garnyru. Alkio jausmas išnyksta maždaug po 10-15 minučių pradėjus valgyti, todėl lėtas valgymas – ne pramanas. Taip greičiau pasijausite sotūs ir suvalgysite mažiau. Be to, yra manoma, jog geriausiai pakilti nuo stalo dar su ne pilnu sotumo jausmu, nes smegenys gauna impulsą iš skrandžio, kad esate sotūs, ne iš karto, todėl padidėja rizika persivalgyti.

Taip pat ugdyti saiko jausmą galite pradėti nuo to, kad įsidėsite į lėkštę tik nedidelę porciją maisto, kurios, jūsų manymu, turėtų užtekti pasisotinti, ir niekada nevalgykite daugiau, nei suplanavote. Porcijos dydį galite pasiskaičiuoti pagal valgymo meto ir dienos normos santykį: jei pietausite, stenkitės, kad jūsų maistas sudarytų apie 40 % visos dienos normos energetinės vertės (vyrų ir moterų ji yra skirtinga, be to, priklauso nuo fizinio aktyvumo, tačiau apytiksliai, ramybės būsenoje vidutinė dienos kalorijų norma tiek moterims, tiek vyrams yra 1 500 kcal.).

Šešta taisyklė – normalaus kūno svorio palaikymas

Normalaus kūno svorio palaikymas – pirmas žingsnis sveikos mitybos link. Visų pirma, per mažas ar per didelis kūno svoris lemia skirtingą į organizmą patenkančių maisto medžiagų apdorojimą, todėl optimalus kūno svoris palengvina organizmo darbą.

Kita vertus, viršsvoris ar nepakankamas kūno svoris padidina tikimybę susirgti įvairiomis ligomis, pavyzdžiui, kai kūno svoris viršija normalų, iškyla aterosklerozės, cukrinio diabeto pavojus, kai mažesnis už normalų – anoreksija, bulimija ir kitomis ligomis. Nors normalaus

kūno svorio palaikymu turi rūpintis tiek vyrai, tiek moterys, visgi moterims ši sveikos mitybos taisyklė yra aktualesnė tuo atžvilgiu, kad jų medžiagų apykaita 5-10 % yra lėtesnė negu to paties amžiaus vyrų. Apytikrą tinkamą kūno svorį galima apskaičiuoti naudojant kūno masės indeksą (KMI), kai kūno svoris (kg) dalinamas iš ūgio (m) kvadrato:

$$KMI = \frac{kg}{m^2}$$

KMI < 18,5	Žmogaus kūno svoris yra per mažas, yra rizika susirgti tam tikromis ligomis dėl maisto trūkumo;
KMI = 18,5-24,99	Kūno svoris normalus, rekomenduojama tokį svorį ir palaikyti. Idealiausia kūno masė yra tada, kai KMI yra lygus 22;
KMI = 25-29,99	Yra nežymus viršsvoris, yra nedidelė rizika susirgti tam tikromis su viršsvoriu susijusiomis ligomis, rekomenduojama susirūpinti mityba ir savo kūno svoriu, kad jis pasiektų normalų (KMI = 18,5-24,99);
KMI > 30	Konstatuojamas nutukimas. Tokį aukštą KMI turintys asmenys privalo tuojau pat pakeisti netinkamus savo mitybos įpročius, nes yra didelė rizika susirgti medžiagų apykaitos, širdies ir kraujagyslių, virškinimo bei kitomis ligomis. Turint tokį viršsvorį, patartina kreiptis profesionalų pagalbos, kurie sudarys specialų mitybos režimą ir valgiaraštį.

MAISTO VIRŠKINIMAS IR JO PASISAVINIMAS

Virškinimas - tai procesas, per kurį mechaniškai susmulkintas maistas chemiškai (veikiamas fermentų) suskaidomas iki paprastesnių junginių, gebančių rezorbuotis į kraują ir limfą.

Tik XVIII a. pradžioje pradėti pirmieji moksliniai tyrimai žmogaus ir gyvūnų virškinimo srityje. Žmogaus virškinimą tyrė R. A. Réaumur, L. Spallanzani, W. Be-aumont, I. Pavlovas. Šių mokslininkų dėka nustatytas virškinimo sulčių išsiskyrimo mechanizmas, sulčių sudėties pakitimai, priklausantys nuo valgomo maisto, virškinimo ypatumai atskirose virškinamojo trakto dalyse. Vėlesni XIX-XX a. atlikti tyrimai papildė jau sukauptą medžiagą ir beveik visiškai atskleidė žmogaus virškinimo sistemos ypatumus.

Pagal tai, kokiomis maisto medžiagomis minta, visi individai skirstomi į:

- žolėdžius (karvė, arklys, ožka);
- mėsėdžius (vilkas, lapė);
- mintančius mišriu maistu (žmogus).

Žolėdžių virškinamasis traktas labai ilgas, sudarytas iš kelių skyrių. **Mėsėdžių** jis trumpas, **mintančiųjų mišriu maistu** - ilgesnis.

Virškinamajame trakte maisto medžiagos suskaldomos iki smulčiausių sudėtinių dalių. Dauguma į organizmą patenkančių maisto medžiagų yra netirpios, virškinamajame trakte jos paverčiamos tirpiomis ir įsiurbiamos į kraują bei limfą.

Virškinimo sistema atlieka 4 pagrindines funkcijas:

1. Sekrecinę - maisto medžiagos paverčiamos tirpiomis.
2. Motorinę - tirpios medžiagos išnešiojamos po visą virškinamąjį traktą.
3. Rezorbinę - sudėtinės maisto medžiagų dalys įsiurbiamos į kraują ir limfą.
4. Ekskrecinę - su virškinimo sultimis šalinami apykaitos produktai, vaistai ir kitos medžiagos.

Virškinimo sistema, jos būklė yra labai svarbi medžiagų apykaitai - kasdien su virškinimo sultimis išsiskiria nemažas kiekis vandens ir jame tirpstančių mineralinių medžiagų, vitaminų ir kt. Šio vandens ir jame ištirpusių medžiagų didesnė dalis vėl įsiurbiamą į vidinę organizmo terpę, o kita dalis - pašalinama iš organizmo.

Įvairiose virškinamojo trakto sienelių dalyse gaminami ne tik fermentai, bet ir hormonai, kurie labai svarbūs normaliam organizmo funkcionavimui.

Virškinimo fermentai

Cheminėje laboratorijoje maisto medžiagas galima suskaldyti iki jų sudėtinių dalių: baltymus - iki aminorūgščių, riebalus - iki glicerino ir riebiųjų rūgščių, angliavandenius - iki monosacharidų, bet tam juos reikia veikti stipriomis rūgštimis arba šarmais esant aukštai temperatūrai.

Žmogaus organizme maisto medžiagos skyla gana lengvai ir greitai. Virškinamajame trakte baltymai, taip pat kaip ir cheminėje laboratorijoje, veikiami virškinimo sulčių, suskyla iki aminorūgščių, riebalai - iki glicerino ir riebiųjų rūgščių, angliavandeniai - iki monosacharidų.

Taip lengvai medžiagos gali skaidytis dėl to, kad virškinimo liaukų sultyse yra ypatingų medžiagų, vadinamų *fermentais*. Tai **organinės medžiagos, lengvai sudarančios cheminius**

junginius. Fermentai yra biologiniai katalizatoriai, sugebantys pagreitinti organizme vykstančias reakcijas.

Fermentai (lot. „*fermentum*“ - raugas) - tai enzimai, biokatalizatoriai, specialūs baltymai, kurie susidaro visuose gyvuosiuose organizmuose ir aktyvina juose vykstančias reakcijas. Šiuo metu žinoma per 2000 įvairių fermentų.

Visai mažai fermentų gali dalyvauti reakcijoje su milžiniškais medžiagų kiekiais padėdami joms suskilti. Yra fermentų, veikiančių sintezuojančiai. Kai kurie iš jų ir skaldo, ir sintetina, priklauso- mai nuo jų veiklos sąlygų. Būdinga fermentų savybė yra jų veiklos specifiškumas, t. y. jie veikia tik tam tikrą medžiagą.

Virškinimo sultyse esančius fermentus galima suskirstyti į šias 3 grupes:

- 1) skaldančius baltymus - proteinazes (peptidazes);
- 2) skaldančius riebalus - lipazes;
- 3) skaldančius angliavandenius - amilazes.

Virškinimas burnoje

Burnoje maistas mechaniškai susmulkinamas (labai padidėja jo paviršius), sumaišomas su seilėmis, suformuojamas kšnis. Kramtant svarbus vaidmuo tenka dantims ir liežuviui.

Vaikas turi 20 pieninių dantų, jie pradeda dygti 5-7-tą gyvenimo mėnesį, o kristi - 5-7 metais. Jiems iškritus, išdygsta 32 nuolatiniai dantys. Dantimis maistas kandamas, laikomas ir kramto- mas. Dantys taip pat padeda susiformuoti kalbos garsams.

Liežuvis minko, maišo į burną patekusį maistą, aktyviai padeda jį nuryti, įvertina maisto skonį, temperatūrą. Liežuvio dalys nevienodai jautrios skonio dirgikliams: šaknis (užpakalinė liežu- vio dalis) jautresnė karčiam skoniui, šonai - rūgščiam, o viršūnė (liežuvio galiukas) - sal- džiam ir sūriam. Liežuvis, kaip ir dantys, būtinas kalbos organas. Jam judant sukeliama arti- kuliuoti garsai, sudarantys kalbos pagrindą.

Kramtymas, kšnio formavimas ir rijimas - labai sudėtingi procesai, kuriuos reguliuoja centrinė nervų sistema (joje esantys virškinimo centrai).

Svarbus vaidmuo formuojant kšnij, drėkinant maistą, juntant skonį tenka seilėms. Seilės - tai visų seilių liaukų sekretų mišinys. Didžiosios poausinės seilių liaukos gamina baltymines, pa- žandinės - baltymines gleivines, poliežuvinės - gleivines seiles. Šios seilės išsiskiria maistui patekus į burną, kai dirginami skonio receptoriai, taip pat, kai maistą matome, užuodžiamė ir pan.

Mažosios, arba burnos gleivinės seilių liaukos, išskiria baltymines gleivines seiles. Šios liaukos nuolat gamina seiles, kurios vilgo burną.

Seilės - šiek tiek drumstas, silpnai rūgštus ar silpnai šarmingas (pH 5,6-7,6) skystis. Jose yra 98,5-99,6% vandens ir 0,5-1,5% organinių ir neorganinių medžiagų. Iš organinių medžiagų daugiausiai yra mucino (baltyminių medžiagų mišinio, turinčio albuminų, glikoproteinų ir kt.). Mucinas padeda susiformuoti kšniui, jį paslidina. Be to, yra cholesterolio, karbamido, amino- rūgščių, monosacharidų, vitaminų, lizocimo, fermentų ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų. Seilėse yra fermentų, galinčių skaldyti angliavandenius:

- amilazės,
- maltazės.

Amilazė skaldo krakmolą (ypač virtą) iki maltozės, tačiau visiškai jo nesuskaldo, nes maistas burnoje išbūna 15-17 sekundžių, o tiek laiko nepakanka šiam procesui užbaigti.

Seilių *maltazė* gali skaldyti maltozę iki gliukozės. Kitų fermentų, skaldančių lipidus ir baltymus, seilėse nėra.

Iš neorganinių medžiagų seilėse yra kalio, natrio, magnio, chloro, karbonatų. Mineralinių druskų kiekis seilėse priklauso nuo kraujo plazmos jonų sudėties ir jos svyravimų.

Per parą burnoje išsiskiria 0,5-1,5 l seilių. Jos apvirškina angliavandenius, įmirko ir paslidina maisto medžiagas, praplauna burną, sunaikina joje esančių mikrobus dalį.

Burnoje vykstantys procesai sužadina įvairių virškinamojo trakto dalių pasiruošimą maisto medžiagoms priimti, suaktyvina jų skilimą audiniuose.

Suformuotas burnoje kšnis nuryjamas pro stemplę ir patenka į skrandį. Skystas maistas steple praeina per 2-3 s, o kietesnis - per 6-8 s. Rijimas labai sudėtingas refleksinis procesas, kadangi susikryžiuoja rijimo ir kvėpavimo takai. Ryjant liežuvis uždengia kvėpavimo takus, o minkštasis gomurys neleidžia kšniui patekti į nosiaryklę. Valgant ir kartu kalbant būna atviras balso stygų plyšys, todėl dalis maisto gali patekti į kvėpavimo takus (žmogus užspringsta). Ryjant maistą ir skysčius pro stemplę į skrandį stumia stemplės raumenų peristaltiniai judesiai. Todėl žmogus, net stovėdamas žemyn galva, gali nuryti maistą ir atsigerti.

Virškinimas skrandyje

Skrandis - paplatėjusi virškinamojo trakto dalis, kurioje chemiškai ir mechaniškai virškinamas nurytas maistas. Jis yra kriaušės ar kolbos formos. Skrandžio talpa nuo 1,5 iki 2 l.

Maistas skrandyje išbūna 2-8 valandas. Čia jis sumaišomas su skystomis bespalvėmis labai rūgščios reakcijos skrandžio sultimis.

Skrandžio sultis gamina skrandžio prieskrandyje, dugne ir prievartyje esančios liaukos, kurios skiriasi savo struktūra ir sulčių sudėtimi. Daugiausiai skrandžio sulčių gamina skrandžio dugno liaukos. Žmogaus skrandis per parą išskiria apie 1,5-2,5 l sulčių.

Grynos skrandžio sultys yra skaidrios, vandeningos, bespalvės, rūgščios reakcijos (pH 1-2), specifinio kvapo, turinčios šiek tiek gleivių.

Skrandžio sultyse yra organinių ir neorganinių junginių. Didžiausią (99%) sulčių dalį sudaro vanduo ir kitos neorganinės medžiagos - druskos rūgštis, chloridai, sulfatai, fosfatai, taip pat natriis, kalis, kalcis. Iš organinių junginių daugiausiai yra šlapimo, pieno rūgšties, baltymų, aminorūgščių, gleivių ir fermentų.

Skrandžio ląstelės gamina daug gleivių, kurias sudaro didelio molekulinio svorio mukoidinės medžiagos, leukocitai, įvairios organinės medžiagos, nusilupęs epitelis.

Gleivės fiziškai ir chemiškai apsaugo skrandžio gleivinę nuo rūgščių skrandžio sulčių poveikio ir nuo įvairių dirginančių junginių bei derinių, patekusių į skrandį. Skrandžio sultyse yra fermentų, skaldančių baltymus, tai:

- 1) Pepsinas - fermentų grupė, pasižyminti aktyvumu tik rūgštinėje terpėje. Pepsinas gaminamas iš pepsinogeno, esant druskos rūgščiai ir kai $\text{pH} < 5,4$;
- 2) gastriksinas hidrolizuoja baltymus, kai $\text{pH} 3,2$. Jis aktyvesnis už pepsiną. Šie du fermentai

- 95% užtikrina skrandžio sulčių gebėjimą skaldyti baltymus;
- 3) pepsinas b gaminamas iš parapepsinogeno b ir pasižymi želatininiu veikimu;
 - 4) reninas gaminamas iš prorenino, savo savybėmis panašus į pepsiną, bet veikimo sritis daug siauresnė, nes veiklus, kai pH 5-7.

Fermentų, skaldančių angliavandenius ir lipidus, skrandžio sultyse labai nedaug. Manoma, kad šiek tiek jų išsiskiria iš kraujų, taip pat patenka su seilėmis.

Skrandžio sultyse esantis fermentas lipazė gali veikti tik emulsuotus riebalus, pavyzdžiui, pieno. Kitokių riebalų skrandyje esantys fermentai nesugeba suskaldyti, kadangi čia nėra tulžies, būtinos riebalams emulsuoti.

Valgant įvairų maistą išsiskiria nevienodas skrandžio sulčių kiekis, skirtingas būna ir jų rūgštingumas.

Mažiausiai ir rūgščiausių sulčių išsiskiria valgant juodą duoną, kiek daugiau skrandžio sulčių ir mažiau rūgščių - valgant mėsą, mažiausiai rūgščių sulčių išsiskiria geriant pieną.

Nuo vartojamo maisto priklauso ir skrandžio liaukų sekrecijos intensyvumas bei sulčių sudėtis, liaukų veiklos ritmiškumas. Kasdien maitinantis tuo pačiu laiku, susidaro sąlyginiai refleksai, ir liaukos ima reguliariai dirbti - atėjus laikui valgyti, išskiria sultis. Ir atvirkščiai, maitinantis nereguliariai, darnus liaukų darbas sutrinka. Maistas blogiau virškinamas.

Skrandyje maistas išsidėsto pasluoksniui: vienas sluoksnius dedasi ant kito arba šalia jo. Suvalgytas maistas skrandyje suskystėja, kai jis gerokai apvirškintas. Ir tik po to nedidelėmis porcijomis, maždaug kas 15-20 sekundžių, pradeda eiti į dvylikapirštę žarną.

Virškinimas žarnose

Apvirškintas maistas iš skrandžio patenka į **dvylikapirštę žarną** - pradinę plonosios žarnos atkarpą. Dvylikapirštė žarna yra 25-30 cm ilgio ir 5 cm skersmens (platesnė už kitas plonosios žarnos dalis), C raidės formos. Žarnos gleivinėje gausu 1 mm ilgio žarnų gaurelių ir liaukų, kurios išskiria **žarnų sultis**. Į dvylikapirštę žarną patekusią apvirškintą maisto tyrėlę toliau virškina ir sultys, kurias išskiria **kasa** ir kepenys.

Baltymai, lipidai ir angliavandeniai, veikiami šių sulčių, toliau skaldomi, kol pasiekia tokią būseną, kai gali rezorbuotis į kraują ir limfą.

Kasa yra svarbiausia virškinimo liauka. Ji apie 15-20 cm ilgio, 3-9 cm pločio ir 60-100 g svorio. Kasa atlieka dvejopą funkciją:

- endokrininę (išskiriančią hormonus);
- egzokrininę (išskiriančią virškinimo sultis).

Virškinant kasa dalyvauja kaip egzokrininė liauka. Žmogaus kasa per parą išskiria apie 1,5-2 l sulčių, kurių pH 7,8-8,7. Kasos sulčių šarminė reakcija priklauso nuo bikarbonatų. Apie 70% sausųjų medžiagų kasos sultyse sudaro organiniai junginiai, iš kurių svarbiausi yra fermentai.

Fermentai, skaldantys baltymus:

Tripsinas ir chimotripsinas. Šiuos fermentus kasa išskiria neveiklius. Jie aktyvuojami dvylikapirštėje žarnoje esančiu fermentu enterokinaze, kurį gamina žarnų gleivinė. Tiek tripsinas, tiek chimotripsinas skaldo tik tam tikros struktūros baltymus (geriausiai denatūruotus).

Elastazė išskiriama taip pat neveikli. Ją aktyvina tripsinas. Šis fermentas skaldo elastines skaidulas, laštelių apvalkalėlius, kremzlinį audinį.

Yra ir daugiau fermentų, skaldančių baltymus, bet jų veikla labai specifinė ir gana siaura.

Fermentai, skaldantys angliavandenius:

- *Diastazė* - artima seilių amilazei, bet aktyvesnė. Ji iki maltozės skaldo augalinį krakmolą ir gyvulių glikogeną. Šį fermentą aktyvina chloro jonai.
- Kasos sultyse yra ir *maltazės*, skaldančios maltozę iki gliukozės, *laktazės*, skaldančios pieno cukrų iki gliukozės ir galaktozės, tačiau tokių fermentų labai nedaug, todėl jie nėra svarbūs.

Fermentai, skaldantys riebalus:

Lipazė yra svarbiausias riebalus skaldantis fermentas. Be lipazės riebalų iki galo negalėtų suskaldyti kiti fermentai. Kasos lipazę aktyvuoja tulžies rūgštys. Lipazė veikiausia, kai pH 8.

Skrandžio turiniui patekus į dvylikapirštę žarną, dalis riebalų paverčiama muilais, kurie kartu su tulžies rūgštimis emulsuoja riebalus (smulkina iki mažesnių dalelių). Emulsuoti riebalai geriau virškinami ir net apie 50% jų rezorbuojama. Lipazė skaldo neutraliuosius lipidus.

Fosfolipazė nėra veiklus fermentas. Jį aktyvina tripsinas. Fosfolipazė skaldo fosfolipidus. Kiti fermentai, skaldantys lipidus, nėra gerai ištirti.

Kasos endokrininėje dalyje Langerhanso salelėse gaminasi polipeptidiniai hormonai *insulinas* (skatina skrandžio sulčių gamybą ir reguliuoja angliavandenių apykaitą), gliukagonas (insulino antagonistas), *somatostatinas*.

Virškinant aktyviai dalyvauja stambiausia virškinimo organų sistemos dalis - **kepenys**. Tai netaisyklingo pusrutulio formos, minkštas, rausvai rudos spalvos organas, sveriantis apie 1,5 kg. Kepenis, skirtingai nuo kitų organų, krauju aprūpina ir arterijos, ir venos. Kepenys dalyvauja aminorūgščių sintezėje, riebalų, vandens ir mineralinių medžiagų apykaitoje, virškinime, gliukogeno gamyboje.

Žmogaus kepenys per parą pagamina apie 0,5-1,2 l tulžies, kuri būna gelsvai žalios spalvos. Didžiąją tulžies dalį - 97% sudaro vanduo, 2,5-3% - sausosios medžiagos (mineralinės medžiagos, tulžies rūgštis, tulžies pigmentai, cholesterolis, mucinas, lecitinas ir kt.). Pagrindiniai tulžies komponentai - tai tulžies rūgštys (80% glikocholinė, 20% taurocholinė), tulžies pigmentai (bilirubinas ir biliverdinas) ir cholesterolis.

Tulžį kepenys gamina nuolat, o į dvylikapirštę žarną išsiskiria tik virškinimo metu. Virškinimui pasibaigus, ji kaupiasi tulžies pūslėje. Manoma, kad tulžiai susidaryti turi įtakos bei jos pūslės veikimą skatina sekretinas, tiroksinas, adrenalinas ir kiti hormonai.

Nors tulžyje nėra fermentų, ji labai svarbi maisto medžiagų, ypač riebalų, virškinimui. Tulžies rūgštys aktyvina kasos bei žarnų lipazę ir skaldo riebalus.

Tulžis skatina ir fermentų - tripsino ir amilazės - veikimą. Ji reikalinga ir riebaluose tirpių vitaminų, karotino rezorbcijai. Tulžis skatina žarnyno peristaltiką (judesius), veikia baktericidiškai.

Maisto medžiagų perdirbimas, prasidėjęs skrandyje ir dvylikapirštėje žarnoje, baigiasi *plonoje*

žarnoje, kuri 4-5 kartus ilgesnė už kūno ilgį. Šioje virškinamojo trakto dalyje maisto medžiagos suskyla iki tokių junginių, kurie jau gali rezorbuotis į organizmo vidinę terpę. Plonojoje žarnoje virškinimo procese dalyvauja žarnų sultys, kuriose yra organinių ir neorganinių junginių, pH 8,6-9. Žarnų sultyse yra 22 fermentai, dalyvaujantys baigiant virškinti maisto medžiagas. Pagrindiniai fermentai, dalyvaujantys virškinant:

Fermentai, skaldantys baltymus:

Enterokinazė - tripsinogeno aktyvatorius;

Peptidazė - skaldanti įvairius peptidus.

Fermentai, skaldantys lipidus:

Lipazė - skaldanti neutralius riebalus;

Fosfolipazė - skaldanti fosfolipidus;

Cholinesterazė - skaldanti cholesterolio esterius ir ruošianti cholesterolį rezorbcijai.

Fermentai, skaldantys angliavandenius:

Sacharazė - skaldanti sacharozę ir maltozę;

Laktazė - skaldanti pieno cukrų į gliukozę ir galaktozę.

Žarnų sulčių sudėtis prisitaiko prie vartojamo maisto. Mažiau valgant baltymų žarnų sultyse sumažėja baltymus skaldančių fermentų, negeriant pieno - išnyksta laktazė ir 1.1.

Daugelis plonosios žarnos sulčių fermentų, atlikusių joje savo funkciją ir dėl peristaltikos patekusių į storąją žarną, netenka savo aktyvumo.

Normaliomis sąlygomis tik labai maža maisto medžiagų dalis nesuskyla plonojoje žarnoje ir tik nedidelė suskilusių jų dalis nerezorbuojama į kraują ir limfą. Nesuvirškintas ir nepasisavintas maisto likutis patenka į *storąją žarną* (1,5-4m). Čia taip pat gaminamos sultys, tik jų nedaug ir jose mažai fermentų. Šioje virškinamojo trakto dalyje virškinimas beveik nevyksta, tik rezorbuojamos kai kurios medžiagos (vanduo).

Storojoje žarnoje yra bakterijų, sukeliančių baltymų puvimą. Pūvant pasigamina indolo, skatolo, įvairių aminių ir dujų (SO₂, NH₃ ir kt.). Jeigu šios medžiagos nebus nukenksmintos (dažniausiai tai atlieka kepenys) ir pašalintos iš organizmo, jos gali sukelti įvairius negalavimus, net rimtus apsinuodijimus.

Storojoje žarnoje yra bakterijų, sukeliančių angliavandenių rūgimą. Rūgstant pasigamina pieno rūgštis, alkoholio, anglies dvideginio ir kt. junginių. Rūgimo produktus iš organizmo pašalinti lengviau nei baltymų puvimo produktus.

Išmatas sudaro maisto liekanos, sekretai, mikroorganizmai. Maisto liekanos - tai nesuvirškintos maisto medžiagos, nusilupęs žarnyno epitelis ir kiti junginiai. Šalinama pro tiesiąją žarną. Išmatų konsistencija priklauso nuo suvalgyto maisto, vandens kiekio ir, svarbiausia, laiko, kurį turinys išbūna žarnyne, ypač storojoje žarnoje. Išmatų spalva priklauso nuo tulžies pigmentų ir jų apykaitos produktų, o kvapai - nuo puvimo produktų.

Tik valgant įvairų maistą, kuriame bus daug natūralių maisto produktų (vaisių, daržovių ir kt.), ir laikantis mitybos režimo, virškinimo sistema dirbs sėkmingai.

Rezorbcija (lot. „resorbeo” - įsiurbimas) - aktyvus fiziologinis procesas, kurio metu maisto medžiagos (baltymai, lipidai ir angliavandeniai), suskilusios iki savo sudėtinių dalių, pereina pro virškinamojo trakto sienelės į kraują ir limfą. Rezorbcija - aktyvus procesas, reikalaujantis tam tikrų energijos sąnaudų.

Svarbiausioji maisto medžiagų rezorbcijos vieta yra plonoji (šiek tiek ir storoji) žarna. Rezorbcijos organas yra plonosios žarnos gaureliai, kurių epitelio ląstelėse yra daug mikrogaurelių. Dėl to žarnų paviršius sudaro apie 500 m². Kiekvienas gaurelis turi labai smulkų kraujo ir limfos kapiliarų tinklą bei lygiųjų raumenų skaidulas, kurios virškinimo metu sukelia ritmiškus gaurelių judesius. Susitraukus gaurelio raumeniui, turinys išspaudžiamas į kraujagysles. Atsipalaidavusio gaurelio viduje susidaro neigiamas slėgis, kuris skatina žarnos turinio įsiurbimą į gaurelius. Šie judesiai vyksta 3-5 kartus per minutę.

Rezorbciją stiprina aminorūgštys, B grupės vitaminai, tulžies rūgštys, kava, arbata, prieskoniai. Ji susilpnėja dėl virškinamųjų fermentų stygiaus, žarnų uždegimo, padidėjusios jų peristaltikos (judesių).

Angliavandenių rezorbcija. Sudėtingų angliavandenių (krakmolo) skilimas prasideda jau burnoje, kur veikiant fermentams amilazei ir maltazei, jie iš dalies skyla iki maltozės, gliukozės. Šią seilių fermentų veiklą, besitęsiančią dar kurį laiką ir skrandyje, užbaigia kasos sulčių amilazė ir žarnyno fermentai - amilazė, laktazė ir kt. Visi angliavandeniai plonojoje žarnoje skyla iki monosacharidų.

Angliavandeniai rezorbuojasi dažniausiai gliukozės ir tik iš dalies kitų monosacharidų (galaktozės, fruktozės) pavidalu. Jeigu gliukozės koncentracija kraujo plazmoje 0,1%, tai angliavandeniai praeina pro kepenis ir patenka į bendrą kraujotaką. Kai gliukozės koncentracija padidėja, jos perteklius kaupiasi kepenyse, kur sintetinamas sudėtingas angliavandenis glikogenas. Šiek tiek glikogeno sintetina ir raumenys. Tai atsarginis organizmo angliavandenis, prireikus aprūpinantis organizmą trūkstama gliukoze.

Lipidų rezorbcija. Veikiant fermentui lipazei lipidai suskyla į glicerolį ir riebiąsias rūgštis. Glicerolis, cholinas, fosforo rūgštis liekana ir kai kurie kiti lipidų komponentai gerai tirpsta ir lengvai rezorbuojasi, o riebiosios rūgštys, cholesterolis, riebaluose tirpūs vitaminai žarnyne netirpsta ir negali rezorbuotis. Riebiųjų rūgščių, cholesterolio tirpumą didina tulžies rūgštys. Dėl jų įtakos susidaro geriau tirpstantys junginiai, kurie rezorbuojasi į limfą, o iš jos į kraują.

Baltymų rezorbcija. Veikiami skrandžio sulčių fermento pepsino, baltymai pradeda skilti iki peptonų ir albumozių - stambiųjų baltymų molekulių dalelių. Toliau juos skaldo kasos ir žarnyno sulčių fermentai - tripsinas, chimotripsinas ir kt. Galutinai suskilus baltymams, susidaro aminorūgštys, kurios gerai tirpsta žarnyno turinyje, lengvai rezorbuojasi į kraują. Gali būti įsiurbiami ir nedidelė dalis nevisai suskilusių baltymų.

Druskų ir vandens rezorbcija. Vitaminų rezorbcija. Vanduo rezorbuojasi skrandyje, plonojoje ir storiojoje žarnose. Mineralinės druskos rezorbuojasi į kraują plonosiose žarnose tik ištirpusios.

Vandenyje tirpūs vitaminai įsiurbiami į kraują taip pat plonosiose žarnose, kur sudaro su baltymais tam tikrus kompleksus ir tokiu pavidalu patenka į įvairius audinius bei organus.

MAISTO PRODUKTŲ DERINIMAS PAGAL ŠELTONĄ

Herbertas Šeltonas propagavo sveiką mitybą, saikingumą, bet nesiūlė griežtai atsisakyti mėsos. Tačiau jo „studentai“ žinojo: jų daktaras – griežtas vegetaras, valgantis tik neapdorotą augalinį maistą. Jokių kiaušinių, bandelių ir pieno produktų! Salotos be acto, druskos, aliejaus ir prieskonių! Tuo jis aiškino savo fenomenalų energingumą.

Daktaras Šeltonas pragyveno 90 metų (1895-1985) ir 50 iš jų vadovavo sveikatos mokyklai San-Antonio, saulėtame pietvakarių Amerikos miestelyje. Čia suvažiuodavo žmonės iš viso pasaulio, norėdami atsikratyti įvairiausių ligų, suliesėti, o tuo pačiu susipažinti su natūropatijos žvaigžde. Pats Šeltonas tiesiog švytėjo sveikata, kartu su ligoniais energingai darydavo mankštą ir pasakodavo anekdotus bei istorijas apie stebuklingus išgijimus

Šeltonas diagnozuoja

Jis mokėjo gydyti visas ligas badu. Bet nesutiko su savo oponentu Poliu Bregu, kad badavimu galima išgydyti vėžį. Šeltonas manė, kad vėžio galima išvengti gyvenant sveikai. Vienok gana dažnai Herbertas Šeltonas nesutikdavo su žiauriu nuosprendžiu, kurį paskelbdavo kiti gydytojai.

„Į mane kreipėsi moteris, kuriai trys gydytojai diagnozavo piktybinį pieno liaukų auglį, - rašė Herbertas Šeltonas savo knygoje „Badavimas gali išgelbėti gyvybę“. – Aš ją apžiūrėjau ir priėjau išvados, kad jos pieno liauka tiesiog truputį padidėjusi. Po trijų dienų ši moteris atėjo vėl. Šypsodamasi ji pranešė, kad auglys išnyko. Tai įvyko kaip tik tuo momentu, kai visi laikraščiai tik ir rašė apie pieno liaukų vėžį. Aš toliau stebėjau savo pacientės būklę 13 metų, jos sveikata buvo ir yra puiki!“ Herbertas Šeltonas tvirtino, kad gerybinės miomos, fibromos, lipomos puikiai išgydomos badavimu.

Badavimo menas

„Mano tvirtu įsitikinimu, susiformavusiu per daugelį praktikos metų, badavimas ir sveikas gyvenimo būdas geriausiai stiprina sveikatą“, - rašė Šeltonas. O savo ligoniams jis su entuziazmu pasakodavo atvejį iš laikraščio „New Daily“: 1960 metais 76-metis Tara Singh dėl politinių sumetimų paskelbė 48 dienų badą. Vėliau jį apžiūrėję gydytojai priėjo sencacingos išvados: badavimas pailgino Singho gyvenimą mažiausiai 10 metų ir padėjo atsikratyti ilgai jį kamavusios ligos!

Keturi badavimo plusai, kuriuos nurodo Herbertas Šeltonas:

1. Svorio sumažėjimas. Daugelis Sveikatos mokyklos pacienčių pasakojo, kad badavimas – daug malonesnis procesas nei dietos. Nes po kelių kankinimosi dienų ateina momentas, kai organizmas pamiršta maistą, pereina į „vidinį maitinimąsi“, sąmonė tampa šviesi ir norisi skraidyti.
2. Badavimas išsaugo organizmo jėgas. Energija, „sutaupyta“ vienoje srityje, gali būti panaudota kitoje.
3. Badavimas – tai poilsis virškinimo sistemai.
4. Badavimo metu vyksta organizmo apsivalymas.

Tiesa, daktaras niekam nesiūlė badauti savarankiškai. Būtent gydytojas, atsižvelgiant į paciento būklę, gali nustatyti susilaikymo nuo maisto trukmę, o po to protingai jį išvesti iš badavimo. Šis periodas, pasak Šeltono, turi atitikti badavimo periodo trukmę. Pats ilgiausias badavimas, kuriam vadovavo daktaras Šeltonas, truko 90 dienų. Dar du pacientai be maisto išbuvo po 70 dienų, ir daugelis nevalgė po 60 dienų. Pirmąją badavimo savaitę Šeltonas

skirdavo lovos režimą, po to pacientai vietoj vaistų priiminėdavo saulės vonias, darydavo lengvus fizinius pratimus, gerdavo švarų vandenį, būdavo gryname ore ir, kas labai įdomu, visiškai nejausdavo jokio pykčio.

Šeltonas manė, kad badavimas - tai būdas išvalyti kūną nuo nuodų ir neskirdavo ligoniams laisvinamųjų, kaip priimta kitose badavimo mokyklose.

Pirmąją dieną po badavimo laikotarpio Šeltonas ligonius girdė šviežiomis, ką tik spaustomis sultimis, trečią dieną duodavo tris kartus per dieną po apelsiną ar obuolį, o po savaitės – daržoves, virtas garuose. Atsisakymą nuo maisto daktaras vadindavo fiziologiniu poilsiu.

Poilsis nuo maisto sveikatos mokykloje būtinai buvo derinamas su fiziniu ir protiniu poilsiu. Būtent todėl pats Herbertas Šeltonas nebadavo, o daug ir įtemptai dirbo su badaujančiais.

Persivalgymo įprotis

„Ir atminkite: sugrįžimas prie persivalgymo greitai atstatys jūsų blogą savijautą, - primindavo daktaras savo sveikatos mokyklos auklėtiniams, - Vienas geriausių kelių į saiką – maitintis tik natūraliais produktais“.

Neverta pamiršti, kad Šeltonas gyveno ir dirbo „greito maisto“ tėvynėje ir šalyje, kur yra rekordinis storulių kiekis. Mūsų guru nenustodavo stebėtis žmonėmis, kurie valgo ne tik daugiau, nei reikalauja jų organizmas, bet ir daugiau, nei patys to nori. 50-aisiais metais jis stebėjo, kaip persivalgymas tampa nacijos psichologine problema. Ką galėjo Šeltonas pasiūlyti publikai, kuri troško malonumų. Savo maisto derinimo teoriją.

Suderinami ir nesuderinami produktai:

Rūgštys ir krakmolai

Niekada kartu nevalgykite angliavandeningo ir rūgštaus maisto, pavyzdžiui duonos, žirnių, bananų, datulių su citrinomis, apelsiniais, greipfrutais, ananasais, spanguolėmis, pomidorais ir kitais rūgščiais vaisiais ar uogomis.

Ypač dažnai su krakmolingumu maistu derinami pomidorai. Bet juos galima valgyti tik su lapinėmis daržovėmis ir riebiu maistu. Pomidoruose esantis citrinų, obuolių ir rūgštinių rūgščių derinys sutrikdo krakmolo pasisavinimą burnoje ir skrandyje.

Baltymai ir angliavandeniai Koncentruotų baltymų niekada nevalgykite su koncentruotais angliavandeniais.

Riešutus, mėsą, sūrius, kiaušinius, žuvį valgykite atskirai nuo duonos, grūdinių kultūrų, makaronų, bulvių, pyragaičių, saldžių vaisių.

Angliavandeniai, skrandyje susimaišę su baltymais, sutrikdo vieni kitų pasisavinimą.

Kai kuriuose maisto produktuose, pavyzdžiui, pupose, yra ir baltymų (apie 250), ir angliavandenių (apie 500). Todėl privalgius pupų, pučia vidurius. Dėl šios priežasties Šeltonas pataria vengti visų ankštinių kultūrų, išskyrus žalias, neprinokusias pupas, kuriose yra labai mažai krakmolo. Be to, jis pabrėžia, kad cukrus, saldainiai ir kiti panašūs saldumynai slopina skrandžio sekreciją ir kartu sulėtina virškinimą. Gausiai jų privalgius, virškinimo pro-

cesas skrandyje gali visiškai sustoti.

Mokslininkai taip pat mano, kad maisto, kuris pasisavinamas šarminėje terpėje, negalima derinti su rūgščiu maistu, arba produktais, pasisavinamais rūgščioje terpėje.

Baltymai

Niekada nevalgykite kartu dviejų rūšių baltymų, pavyzdžiui, riešutų su mėsa, kiaušinių su mėsa, sūrio su riešutais, sūrio su kiaušiniiais ir t.t. Mat dviejų skirtingų rūšių baltymų virškinimui reikalingas skirtingos koncentracijos sekretas, kuris skrandyje negali išsiskirti tuo pačiu metu. Bet tai nereiškia, kad tuo pačiu metu negalima valgyti kelių rūšių mėsos ar kelių rūšių riešutų. Toks produktų derinimas virškinimo tikrai nesutrikdo.

Baltymai ir riebalai

Riebalų nevalgykite su baltymingu maistu, pavyzdžiui, grietinėlės, grietinės, augalinio aliejaus nederinkite su mėsa, kiaušiniiais, sūriu, riešutais ir kitais baltymingais produktais. Riebalai slopina skrandžio liaukų veiklą ir mažina sekreto, reikalingo baltymų virškinimui, išsiskyrimą. Virškinimui turi įtakos net žarnyne esantys riebalai. Pavyzdžiui, padarius riebalinę klizmą, susilpnėja skrandžio sekrecija. Pagal Šeltoną, tokios klizmos yra kenksmingos.

Kad riebi ir kepta mėsa mažiau kenktų, rekomenduojama valgyti su gausybe žalių daržovių.

Tiesa, Šeltonas nedraudė valgyti duoną su sviestu. Pasak jo, šis derinys nėra labai kenksmingas, nes "duonos virškinimui reikia visai nedaug skrandžio sekreto, o gyvulinės kilmės baltymai, stimuliuojantys kasos veiklą, skatina fermentų, virškinančių ir baltymus, ir krakmolą, išsiskyrimą".

Rūgštys ir baltymai

Rūgščių vaisių nevalgykite su baltymingu maistu, pavyzdžiui, apelsinų, citrinų, pomidorų, vyšnių, rūgščių slyvų ar obuolių su mėsa, žuvimi, kiaušiniiais ir kt. Rūgštūs produktai, slopindami skrandžio sekreciją (labai svarbią baltymingam maistui), sulėtina baltymų virškinimą ir skatina jų irimo procesus. Bene vieninteliai baltyminiai produktai, kurie panašiomis sąlygomis ne taip greitai skaidosi, yra riešutai ir šviežias sūris. Juose yra pakankamai riebalų, lėtinančių irimo procesus, bet, deja, lėtinančių ir maisto pasisavinimą.

Mėsą, žuvį, kiaušinius nerekomenduojama valgyti net su salotomis, paskanintomis citrinos sultimis, actu ar majonezu. Apskritai kuo paprastesni maisto mišiniai, tuo lengviau jie pasisavinami.

Cukrus ir krakmolai

Cukraus niekada nevalgykite su krakmolo turtingu maistu. Pavyzdžiui, sirupų, marmeladų nevalgykite su duona, košėmis, bulvėmis, javiniais. Toks derinys sukeltų rūgimo procesus, pasireiškiančius rauguliu, rėmeniu, ir sukeliančius bendrą organizmo apsinuodijimą.

Cukrui patekus į burną, ima skirtis seilės, kuriose, deja, nėra ptialino, būtino krakmolui pasisavinti. Saldūs vaisiai su krakmolingumu maistu taip pat sukelia rūgimo procesus. Todėl visada geriausia juos valgyti atskirai nuo krakmolingų produktų. Antraip, sutrikų virškinimas. Paprastai taip ir atsitinka privalgius desertų, pagamintų iš cukraus, saldžių vaisių, grietinė-

lės, kiaušinių, pieno. Kartais po tokių vaišių net vemiamo.

Kraskmolai

Niekada tuo pačiu metu nevalgykite daugiau kaip vienos rūšies kraskmolo turinčių produktų. Pasak Šeltono, derinti keletą rūšių kraskmolus žalingiau nei persivalgyti kraskmolinga maistu. Manoma, kad organizmas vienu metu linkęs pasisavinti tik vienos rūšies kraskmolą. Todėl į skrandį patekus kelioms jo rūšims, virškinamas tik vienas, o kiti sutrikdo virškinimą, sukelia rūgimo procesus.

Melionai valgomi vieni

Melionus visada valgykite atskirai nuo kitokio maisto. Net skirtingų rūšių melionus būtina valgyti atskirai. Jie, kaip ir arbūzai, pasisavinami žarnyne, todėl skrandyje "užtrunka" vos keletą minučių. Sumišę su maistu, virškinamu skrandyje, jie pradeda irti ir sukelia rūgimo procesus, kurių metu pasigamina daug dujų.

Pienas nesuderinamas su jokiais produktais

Pieną gerkite vieną, arba visiškai jo atsisakykite. Pienas yra natūralus ir vienintelis jaunų žinduolių maistas. Patekęs į skrandį, jis laikinai sustabdo sekreciją (šis produktas pasisavinamas dvylikapirštėje žarnoje, todėl skrandis į jį nereaguoja) ir trukdo virškinti kitus produktus. Jį būtų galima derinti su grynu kraskmolu, bet, deja, joks kraskmolingas produktas nėra grynas kraskmolas.

Alkoholis nesuderinamas su baltymais

Valgydami baltyminį maistą – mėsą, žuvį – niekada negerkite alkoholinių gėrimų, nes veikiant alkoholiui, greitai sutirštėja pepsinas. O pepsinas yra vienintelė rūgštis, padedanti virškinti mėsą.

SVEIKO MAISTO VARTOJIMAS

1. Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa

Ankštinės daržovės, riešutai, mėsa, paukštiena, kiaušiniai aprūpina žmogaus organizmą baltymais ir geležimi. Tiek Europos, tiek ir Lietuvos gyventojų maisto davinyje baltymų netrūksta. Nustatyta, kad organizmo poreikius patenkina 0,75 g baltymų 1 kg normalaus kūno svorio. Vertingi ne tik gyvuliniai, bet ir augaliniai baltymai, gaunami iš ankštinių ir grūdinių produktų. Kadangi iš riebios mėsos gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, patariama rinktis tik liesą mėsą. Matomus riebalus pašalinti. Mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl vartotini labai saikingai.

Tyrimų duomenys rodo, kad raudonosios mėsos (jautienos, avienos, kiaulienos) vartojimas didina storosios žarnos vėžio riziką, todėl rekomenduojama riboti raudonosios mėsos vartojimą iki 80 g per dieną. 80 gramų virtos mėsos – tai trys degtukų dėžutės dydžio gabalėliai. Nėra duomenų, kad paukštiena didintų vėžio riziką.

Žuvis yra sveika raudonosios mėsos alternatyva. Rekomenduojama jos valgyti bent du ar tris kartus per savaitę. Žuvies baltymai yra geriau pasisavinami, su žuvimi gaunama vertingų polinesočių riebalų rūgščių, o su jūrų žuvimi – ir mineralų.

1. Sveikos mitybos rekomendacijos vartokite liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį)

Iš pieno ir pieno produktų organizmas gauna baltymų ir kalcio. Kalcio ypač reikia vaikams, paaugliams ir moterims. Jis reikalingas formuoti kaulams ir dantims, nervų sistemos bei vidinės ir išorinės sekrecijos liaukų veiklai, kraujo krešėjimo procesams, skeleto ir širdies raumenų darbui. Lietuvos gyventojams rekomenduojama paros kalcio norma 1 000 mg, vyresniems asmenims – net 1 200 mg. Liesuose pieno produktuose yra pakankamas kalcio kiekis, net daugiau nei riebiuose. Jei žmogus vartoja mažai pieno produktų, jis turėtų gauti kalcio iš kitų šaltinių: žuvies konservų, kuriuose yra minkštų kaulų, turinčių kalcio, taip pat iš brokolių, špinatų, kitų tamsiai žalių lapinių daržovių. Ši produktų grupė yra ir sočiųjų riebalų rūgščių šaltinis, todėl reikėtų kuo mažiau vartoti grietinėlės, grietinės, riebių ir sūrių fermentinių sūrių. Grietinę keisti liesu kefyru, jogurtu, salotoms dažniau vartoti neriebius padažus, citrinos rūgštį, bet ne grietinę ar majonezą. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, gerti liesą pieną (1 proc. riebumo), kefyra, rūgpienį.

2. Rinkitės maisto produktus, turinčius mažai cukraus. Rečiau vartokite saldžius gėrimus, saldumynus

Angliavandeniai skirstomi į monosacharidus, disacharidus ir polisacharidus. Iš 1 g mono ir disacharidų organizme atpalaiduojamas vienodas energijos kiekis – apie 16 kJ (4 kcal). Angliavandeniai suteikia maistui saldumo skonį. Maisto produktai, kuriuose yra daug paprastųjų angliavandenių (cukrų, gliukozės, fruktozės, maltozės, medaus, kukurūzų sirupo ir kt.) paprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie yra tik energijos šaltinis.

Cukraus vartojimas laikomas dantų ėduonies rizikos veiksniu, ypač jei burnos ertmės higiena yra bloga. Kuo dažniau vartojami maisto produktai ir gėrimai, kuriuose yra daug cukraus, kuo ilgiau jie būna burnos ertmėje, tuo didesnė tikimybė, kad atsiras dantų ėduonis. Todėl patariama nevalgyti saldumynų tarp pagrindinių valgymų ir reguliariai valyti dantis

pasta su fluoru.

Saldumo skoniui suteikti kartais vartojami cukraus pakaitalai (sacharinas, aspartamas). Jie nekenkia dantims, iš jų nesusidaro energijos, todėl maisto produktai su cukraus pakaitalais tinka sergantiems cukralige ar mažinantiesiems svorį. Tačiau vien tik pakeitus cukrų jo pakaitalais, svoris vargu sumažės. Būtina mažinti bendrą energijos kiekį, gaunamą iš maisto, ir didinti fizinį aktyvumą. Daug cukraus yra kepiniuose ir gaiviuose gėrimuose, pvz., 300 ml saldaus gėrimo gali būti 40 g cukraus, iš kurio susidarys 160 kcal energijos. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad iš cukraus būtų gaunama ne daugiau kaip 10 proc. paros

3. Valgykite nesūrų maistą.

Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g). Vartokite joduotą druską

Gausus druskos vartojimas skatina hipertenzijos atsiradimą, todėl Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kasdien suvartoti ne daugiau kaip 5 g druskos (2 g natrio). Daugelio žmonių maisto davinyje druskos yra per daug. Tyrimai rodo, kad 60–80 proc. druskos žmogus gauna iš maisto pramonės pagamintų produktų: sūrių, dešrų, konservų, duonos, todėl maisto gamintojai turėtų mažiau dėti druskos į maisto gaminius, ypač tuos, kurie dažnai valgomi, pvz., duona. Kartais žmonės sūdo maistą net neparagavę. Šito įpročio reikia atsisakyti. Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus mažiau sūdyti maistą, greitai nebeįjuntama, kad trūksta druskos. Sūrus maistas tampa nebeskanus.

Patariama:

- Pasižiūrėti į produkto sudėtį, nurodytą ant pakuotės, ir įvertinti druskos kiekį;
- Rečiau ir mažesniais kiekiais vartoti maisto produktus, kuriuose yra daug druskos (rūkytus, sūdytus, konservuotus produktus);
- Dažniau valgyti maistą, turintį mažai druskos (pvz., daržoves ir vaisius);
- Į gaminamą maistą dėti kuo mažiau druskos, patiekalų skonį pagerinti prieskoniais;
- Papildomai nesūdyti jau pagaminto maisto, prieš tai neparagavus.
- Lietuvoje atliktų tyrimų duomenys rodo, kad jodo trūkumas yra svarbi mitybos problema.
- Nustatyta, kad jei nėščiai moteriai trūksta jodo, sumažėja naujagimio intelekto potencialas; jodo trūkumas
- Padidina išlaidas ir kitoms visuomenės grupėms – suaugusiems bei pagyvenusiems žmonėms,
- Nes reikia gydyti skydliaukės veiklos sutrikimus. Jodas yra labai svarbus žmogaus intelektui, nes:
- Dalyvauja vystantis nerviniam audiniui žmogaus embrione;
- Teigiamai veikia atminties ir mokymosi procesus tiek vaikystėje, tiek ir paauglystėje;
- Lemia žmogaus gebėjimą prisitaikyti prie aplinkos suaugus ir vyresniame amžiuje

Jodo trūkumą gyventojų organizme lengva likviduoti visuotinai joduojant druską. **TODĖL:** paprastą valgomąją druską keiskite joduota druska: joduota druska yra saugus maisto produktas, ji nekeičia kvapo, spalvos. Rekomenduotina joduota druska, kurios kilograme yra 20–40 mg jodo. Pirkdami joduotą druską įsitikinkite, koks joduotos druskos galiojimo laikas, nes, jam pasibaigus, jodas suyra.

4. Ribokite alkoholio vartojimą

Nuolatinis ir gausus alkoholio vartojimas kenkia smegenims, kepenims ir kitiems gyvybiškai svarbiems organams. Alkoholiniai gėrimai yra labai kaloringi, todėl jie yra vienas iš svarbių nutukimo rizikos veiksnių. Be to, alkoholiniai gėrimai žadina apetitą, todėl suvalgoma daugiau maisto. Alkoholis didina arterinį kraujospūdį, o jo skilimo produktai toksiškai veikia širdies raumenį, gali sutrikdyti širdies ritmą. Sistemingai vartojant alkoholinius gėrimus, didėja rizika susirgti ūmiu ar lėtiniu kasos uždegimu. Moterys, nėštumo metu vartojančios alkoholinius gėrimus, gali pagimdyti naujagimius su apsigimimais.

5. Valgykite reguliariai

Mitybos režimas – tai valgymų skaičius per parą ir kiekybinis maisto pasiskirstymas atskirų valgymų metu. Mitybos režimą reguliuoja pagumburis, susijęs su alkio jausmu. Alkio jausmas išnyksta po 10–15 minučių pavalgus, kai pirmoji maisto porcija suvirškinama ir pasisavinama. Apetitą slopina dažnas valgymas nedidelėmis porcijomis.

Racionaliausias toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Maitinimosi laikas gali būti įvairus, tačiau rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienės būtų 5–6 valandos. Nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai. Tyrimais nustatyta, kad valgantys du ar tris kartus per dieną dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais negu valgantys reguliariai tris arba keturis kartus per dieną.

Pateikiame rekomenduojamą atskiriems valgymams paros davinio energinės vertės dalį (procentais):

Valgant 4 kartus	Valgant 3 kartus
Pusryčiai 25 %	Pusryčiai 30 %
Pietūs 35 %	Pietūs 40–45 %
Pavakariai ar priešpiečiai 15 %	Pavakariai ar priešpiečiai 15 %
Vakariene 25 %	Vakariene 25–30 %

6. Gerkite pakankamai skysčių, ypač vandens

Sveikam suaugusiam žmogui per parą rekomenduojama išgerti 2–3 litrus skysčių, didžiąją jų dalį turi sudaryti geriamasis vanduo. Dalį skysčių gauname su maistu (su sriuba bei gėrimais – iki 1 500 ml, vaisiais, daržovėmis, mėsa, duona bei kitais maisto produktais – iki 1 000 ml), tačiau tikrų skysčių būtina per parą išgerti apie 2 litrus prarastam vandeniui kompensuoti. Be to, organizme vykstant metaboliniams procesams per parą pasigamina apie 0,3–0,5 litro vandens. Vanduo – gyvybiškai būtinas mitybos komponentas, nes jis organizme atlieka labai svarbias fiziologines funkcijas. Vanduo sudaro maždaug 60 proc. vyro ir 50 proc. moters kūno svorio; vaikams – iki 70 proc.

7. Kasdien aktyviai judėkite

Tyrimai rodo, kad mažas fizinis aktyvumas yra daugelio ligų (kraujotakos sistemos ligų, tarp jų arterinės hipertenzijos, storosios žarnos vėžio, nutukimo, nuo insulino nepriklausomo cukrinio diabeto, osteoporozės ir kt.) rizikos veiksnys. Fizinis aktyvumas gerina širdies darbą, medžiagų apykaitą, grūdina sveikatą; fiziškai aktyvių žmonių geresnė psichinė savijauta, nuotaika, jie labiau pasitiki savimi. Fizinis aktyvumas ypač svarbus kontroliuojant kūno svorį, nes energijos perteklius virsta riebalais ir kaupiasi organizme, o fizinė veikla padeda sueikvoti kalorijas.

Patariama judėti kasdien arba beveik kasdien bent po 30 min., kad pagreitėtų kvėpavimas ir žmogus suprakaituotų. Kiekvienas gali rinktis prieinamiausią ir teikiančią malonumo fizinio aktyvumo formą: eiti, plaukti, važiuoti dviračiu, žaisti krepšinį arba tinklinį ir pan. Svarbu stengtis kasdien daugiau judėti. Lipkite laiptais, užuot važiavę liftu, pasivaikščiokite per pietus. Nebūtina tapti sportininku, bet judėti būtina.

REIKALINGI VITAMINAI

Vitaminai	Organai ir sistemos, kuriems šis vitaminas būtinas:	Maistiniai šaltiniai:
A	Augimas ir vystymasis, oda, gleivinės, plaukai, regėjimas imunitetas.	Pienas, kiaušiniai, špinatai, morkos, saldžiosios bulvės, griežčiai, saldžiosios paprikos, mango vaisiai, abrikosai.
B (B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotinas, folio rūgštis)	Nervų sistema, akys, oda, plaukai, virškinimo sistema, energijos gamyba.	Kepenys, kalakutiena, kruopos, tunas, lęšiai, čili pipirai, bananai.
C	Augimas, audinių atsinaujinimas, sąnarių kremzlės, raiščiai, kraujagyslės, žaizdų gijimas, oda, randų formavimasis, kaulai, dantys.	Pomidorai, brokoliai, salierų kotai ir lapai, tamsiai žalios spalvos lapinės daržovės, bulvės, saldžiosios paprikos, citrusiniai vaisiai bei jų sultys, moliūgas, braškės.
D	Padeda organizmui įsisavinti kalcį, palaiko reikalingą kalcio ir fosforo kiekį kraujyje.	Pieno produktai: sūris, sviestas, grietinė; žuvis, jūros gėrybės.
E	Reikalingas energijos gamybai.	Sėklos, kruopos, riešutai, kukurūzai, daiginti grūdai, alyvuogės, špinatai, šparagai, aliejai (kukurūzų, saulėgrąžų, sojos, medvilnės).
K	Reikalingas kraujo krešėjimo reguliavimui.	Špinatai, šparagai, brokoliai, salotos, kopūstai ir kitos tamsiai žalios spalvos lapinės daržovės, žalieji žirneliai, pupelės, sojos pupelės, alyvuogės, mėsa, kruopos, pieno produktai.

Daržovės – vienmečiai, dvimečiai ir daugiamečiai žoliniai augalai. Tai vienintelis maisto produktas, kuriame nėra cholesterolo, liaudyje žinomo cholesterolio. Žmogaus organizmas nesugeba sukaupti didesnių biologiškai aktyvių maisto medžiagų atsargų. Jas reikia visą laiką papildyti, todėl daržovės turi būti kasdieninio maisto priedas. Kai kurios daržovės yra ir vaistiniai augalai, nes turi gydomųjų savybių. Jos populiarios liaudies medicinoje, nes jau nuo senų laikų žmonės pastebėjo teigiamą daržovių poveikį sveikatai.

Bulvė

Liaudies medicinoje viršutinių kvėpavimo takų katarai gydomi šviežiai išvirtų ir sutrintų bulvių garais. Bulvė ištraukia karštį. Ant sutinusios vietos, nudegimo uždėkite šviežiai patar kuotos bulvės, pažeista vieta greičiau gyja. Žalių bulvių sultys skatina peristaltiką, todėl tinka vidurių užkietėjimui, virškinimo trakto opoms gydyti. Padidėjusiam rūgštingumui slopinti tinka bulvių sultys. Geriama 2-3 kartus per dieną po 0,5 stiklinės žalių šviežiai spaustų sulčių, patartina vartoti pusvalandį prieš valgį.

Bulvių tarkiai tinka gydyti nuospaudoms. Bulvių nuoviras su nedideliu kiekiu augalinio aliejaus suminkštins ir sušvelnins šiurkščią rankų odą. Bulvės mažina raukšles ir senstančios odos suglebimą. Sutarkuotos ir uždėtos ant akių pusvalandžiui, bulvės nuramina nuvargusias akis, mažina pabrinkimus paakiuose.

Burokėliai

Užkietėjus viduriams padeda virti burokėliai. Jų ląsteliena intensyvina žarnyno veiklą. Liaudies medicinoje burokėliai vartojami nuo inkstų, kepenų ligų, esant prastai medžiagų apykaitai.

Kopūstas

Ši daržovė naikina kai kurias sukeliančias bakterijas, kadangi turi fitoncidų. Kopūstuose gausu vitamino U. Tai puikus vaistas nuo opaligės, reguliuojantis medžiagų apykaitą, saugantis nuo aterosklerozės.

Rūgštynės

Patartina gerti rūgštynių sultis sergantiems gelta, kepenų, tulžies, šlapimo pūslės ligomis.

Salotos

Jose gausu vitaminų (karotino, B1, B2, P, E, C ir kt.), mineralinių medžiagų (kalio, geležies, mangano, kalcio, aliuminio, cinko, vario ir kt..)

Špinatai

Gausu geležies, kalio, kalcio, todėl ypač tinka sergantiems mažakraujyste, tuberkulioze. Tinka tuomet, kai sutrikusi skydliaukės veikla, nes juose yra daug jodo.

Pupos

Liaudies medicina siūlo dėti sutrintų pupų kompresus, kad greičiau pratrūktų votys.

Pomidorai.

Juose gausu vitamino C ir geležies. Dietologai teigia, jog reguliarius pomidorų valgymas – puiki onkologinių ligų profilaktikos priemonė. Be to, pomidorai veiksmingai skaldo riebalus.

Pipirai.

Saldžiųjų pipirų ankštyse gausu beta karotino ir vitamino P, stimuliuojančio organizme medžiagų apykaitos procesus.

Ananasai

Ananasai stimuliuoja virškinamojo trakto darbą, o taip pat stiprina organizmo imuninę sistemą. Ananasuose yra 16 vertingų ir žmogaus organizmui reikalingų mikroelementų. Ananasuose esančios rūgštys veiksmingai iš organizmo pašalina šlakus, ląsteles apvalo nuo produktų atliekų, atsirandančių dėl organizme vykstančios medžiagų apykaitos. Ananasuose yra bromelino enzimas, žarnynui padedantis suvirškinti net ir patį sunkiausią maistą.

Papaja

Papajaus vaisiuose yra papaino – medžiagos, deginančios riebalus. Papajos vaisiai veiksmingai padeda numesti svorio.

Artišokai

Artišokai yra cinapronokino – medžiagos, didinančios hemoglobino lygį kraujyje. Artišokuose esančios medžiagos iš žmogaus organizmo pašalina skysčių perteklių, jame reguliuoju vandens ir druskų balansą.

Moliūgas

92% moliūgo sudaro vanduo. Moliūgų sultys- vertingiausias natūralus gėrimas, dėl esančių

vitaminų bei mineralinių medžiagų (vario, magnio, kalio ir geležies) santykis idealiai atitinka mūsų organizmo fiziologinius poreikius.

Vaisiaus minkštyme yra cukraus, kalio, kalcio, magnio ir geležies druskų, vitaminų C, B1, B2, PP ir provitamino A. Moliūgų minkštyme yra daug vandens ir balastinių medžiagų, kurios naudingos virškinimui, toksinų (nuodingų medžiagų) neutralizavimui ir pašalinimui iš organizmo. Dažnai valgant moliūgo minkštimą, šalinami tulžies akmenys bei riebalai. Šios daržovės minkštyme esantys fermentai lengvina kasos veiklą, kuriai tenka gaminti mažiau lipazės (riebalus skaidančio fermento). Moliūgų sėklose yra 36-52% riebiojo aliejaus, dervinių medžiagų, organinių rūgščių. Moliūgai turi dietinių ir gydomųjų savybių. Juose esantys pektinai šalina iš organizmo cholesterolį bei kitas medžiagas: t.y. šviną, kobaltą, radioaktyvų stronciją. Liaudies medicinoje moliūgai naudojami sergant ateroskleroze, žarnyno, skrandžio, inkstų, kepenų ir tulžies ligomis.

Moliūgus patariama valgyti žmonėms norintiems atsikratyti antsvorio. Ši daržovė gerina žarnyno veiklą, reguliuoja vandens ir druskų apykaitą, skatinčiai veikia šlapimo ir tulžies išsiskyrimą.

Braškės

Vitamino C daugiau nei citrusiniuose vaisiuose yra erškėtrožių, srebentų uogose bei braškėse. Braškėse yra ir kitų naudingų medžiagų stiprinančių žmogaus imuninę sistemą: folio ir salicilo rūgšties, jodo. Suvalgydami per dieną 5-6 braškes, tai parai organizmą aprūpinsite vitaminu C.

Bananai

Dietologai teigia, jei reguliariai per dieną valgysite po 1 bananą, tai užtikrins gerą virškinamojo trakto darbą. Bananuose yra tirpstančios ląstelienos, kuri garantuoja žarnyno išvalymą, o bananuose esantis magnis garantuoja neskausmingą žarnyno audinių susitraukimą. Bananuose taip pat yra obuolių rūgšties ir fermentų, kurie stimuliuoja skrandžio sulčių išsiskyrimą.

Obuolys

Obuolio rūgštis ne tik žadina apetitą, bet ir padeda geriau pasisavinti kitokį maistą. Obuoliuose yra pektino. Tai labai reikalinga medžiaga, normaliai virškinimo trakto veiklai. Jeigu negalite kasdien suvalgyti vieno obuolio, tai išgerkite nors pusės stiklinės obuolių sulčių.

Citrina su medumi

Aktyvina suteikia energijos organizmui. Puikiai valo tulžies pūslę, kepenis, gerina virškinamojo trakto darbą.

Jei plaukus perskalausite vandeniu su citrinos sultimis, jie taps minkšti, švelnūs, elastingi, blizgantys.

Įtrinta citrinos sultimis pečių, krūtinės oda bus lygi ir tampri.

Jei dirbdami alkūnėmis remsitės į citrinos skilteles, alkūnių oda nebebus šiurkšti, surambėjusi, o delnai nuo citrinos sulčių taps minkšti ir švelnūs.

Citrinos sultimis gali būti naikinamos strazdanos, senatvės dėmės.

Jei citrinos sultimis reguliariai trinsite dantis, jie taps baltesni, o dantenos sustiprės.

Pomidorai

Pomidoruose gausu vitamino C ir geležies. Dietologai teigia, jog reguliarus pomidorų valgymas – puiki onkologinių ligų profilaktikos priemonė. Be to, pomidorai veiksmingai skaldo riebalus.

Spanguolė

Spanguolė pasižymi uždegimą slopinančiomis, bakterijas naikinančiomis, temperatūrą ir troškulį mažinančiomis, kraujavimą stabdančiomis savybėmis. Uogose gausu vitaminų (B, C, P, PP), organinių rūgščių, pektinų.

Česnakas

Kramtoma česnako skiltelė naikina burnos bakterijas, gydo anginą. Trinto česnako tyrele ar jo sultimis išoriškai gydoma kokliušas, naikinamos karpos, egzema, odos ligos. Tyrelė užtepama ant marlės ir uždedama ant pūlinės ar blogai gyjančios žaizdos, veikia kaip žaizdų gijimą stimuliuojanti priemonė. Įtrynus į galvos odą, stiprina plaukus.

SULTYS

Sultys – tai preparatai iš šviežios augalinės žaliavos. Sultys gaunamos presuojant sultingą augalo dalis – uogas, lapus – ar net visą augalą.

Natūralios sultys namų sąlygomis gaminamos taip: šviežiai surinkta augalinė žaliava nuplaunama, susmulkinama, sutrinama į tyrele ir per tankų audinį išspaudžiamos sultys. Šviežios sultys - sveikatos ir energijos šaltinis.

Norint, kad organizmas gautų daugiau vitaminų, sveikos mitybos specialistai pataria gerti įvairių rūšių sultis.

Nustatyta, kad jose yra beveik visų žmogaus organizmui reikalingų vitaminų, mineralų, mikroelementų, pektinų, organinių rūgščių ir natūralaus cukraus. Išspausťas sultis geriausia išgerti iškart. Jų nepatartina saldinti, konservuoti, virti, nes praranda ne tik savo skonį, bet ir daug vertingų medžiagų. Šviežios sultys gydo.

Kopūstai

- Kopūstų sultys idealiai valo organizmą, todėl jų patariama gerti norintiems numesti svorio.
- Kopūstų sultys gydo skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligę, onkologines ligas ir vidurių užkietėjimą.
- Sergantiems infekcinėmis ligomis patariama gerti kopūstų ir morkų sulčių mišinio.
- Kopūstų sultys ypač maistingos, nes jose daug vitaminų, fermentų ir druskų. Pusėje kilogramo termiškai apdorotų kopūstų maistinių medžiagų yra žymiai mažiau nei 300 ml šviežių kopūstų sulčių.
- Druska sunaikina maistingąsias kopūstų medžiagas.

Morkos

- Morkų ir kitų daržovių sulčių mišiniai gali būti puikus natūralus vaistas nuo įvairių ligų:
- Morkų ir špinatų sulčių mišinys (santykiu 10:6) mažina alergiją bei aterosklerozės simptomus, gerina regėjimą, gydo tulžies ir šlapimo pūslės ligas, netgi cukrinį diabetą;
- Morkų ir salierų ar ridikų sulčių mišinys (santykiu 9:7) palengvina astmą;
- Morkų ir raudonųjų burokėlių sulčių mišinys (santykiu 13 :3) padeda įveikti mažak-

raujystę;

- Morkų, raudonųjų burokėlių ir agurkų sulčių mišinys (santykiu 10 :3:3) gydo kepenų, inkstų, prostatos ligas, vidurių užkietėjimą;
- Morkų ir kiaulpienių sulčių mišinys (santykiu 12:4) lengvina bronchito simptomus;
- Morkų, kiaulpienių ir ropių sulčių mišinys (santykiu 11:3:2) gydo paradontozę.

Burokėliai

- Raudonųjų burokėlių sultys ypač vertingos, nes gerina kraujo sudėtį ir jį stiprina.
- Raudonųjų burokėlių sultys valo kepenis, inkstus ir tulžies pūslę, mažina padidėjusį kraujospūdį, gydo širdies ligas, menstruacinio ciklo sutrikimus klimakterinio amžiaus moterims.

KAVA - „UŽ“ ir „PRIEŠ“

Milijonai žmonių visame pasaulyje kasdien mėgaujasi kava. Ne vienas sakome: „Koks gi rytas be kavos puodelio?“. Ir, ko gero, daugelis esame girdėję apie kavos žalą sveikatai bei pamąstymus, kaip šį poveikį sumažinti.

Apie kavoje esančias medžiagas.

Anksčiau, kai buvo tyrinėjamas kavos poveikis sveikatai, tyrėjai atkreipdavo dėmesį tik į tai, kaip organizmą veikia kofeinas. Tačiau kavoje yra ir kitų sudedamųjų medžiagų. Ir žalia, ir skrudinta kava turi niacino (B grupės vitamino), chloro grupės rūgščių, aminorūgščių, mineralinių druskų, cukraus ir lipidų.

Skrudinimo metu chloro rūgštys pakinta, todėl kava įgauna specifinį skonį. Chloro rūgštys veikia tam tikrus smegenų centrus, vadinamuosius malonumo, skausmo, bei stimuliuoja kai kuriuos kitus centrus. Rūgščių kavoje yra daugiau nei kofeino, todėl, kai geriate kavą, ši kavos sudedamoji medžiaga greičiau patenka į kraują ir smegenis nei kofeinas, todėl tuojau pat pagerėja nuotaika.

Kofeinas žmones veikia nevienodai. Vieni gali išgerti po keletą puodelių per dieną ir nejauti jokio diskomforto, o kitiems ir po vieno puodelio padidėja arterinis kraujospūdis, pradeda mausti širdį, padidėja širdies plakimas, sutrinka miegas.

Neigiamas kavos poveikis

- **Širdies negalavimai.** Pernelyg daug kavos gali sukelti širdies smūgį. Kofeinas turi tiesioginės įtakos pulso dažnumui.
- **Nemiga.** Kadangi kava - visuotinai žinomas žvalumo stimulatorius, išgėrus jos vakare gali būti sunku užmigti. Užmigti mus paragina smegenyse išsiskiriantis hormonas melatoninas, o kofeinas jį užblokuoja.
- **Nuotaikų kaita.** Nustatyta, kad išgėrus daugiau nei 6 puodelius kavos per dieną smegenų veikla pernelyg suaktyvėja, susilpnėja koncentracija ir reakcija. Kofeinas gali lemti dažną nuotaikų kaitą, susijaudinimą, perdėtą emocingumą.
- **Atsargiai su vaistais.** Kofeinas sustiprina nuskausminamųjų vaistų poveikį. Tačiau atsargiai – kai kurių vaistų sudėtyje esančio paracetamolio ir didelio kiekio kofeino poveikis gali sukelti kepenyse negrįžtamą pakitimą.
- **Gali sukelti persileidimą.** Nustatyta, kad toms, kurios kasdien suvartoja po 200 mg. Ir daugiau kofeino, dvigubai padidėja rizika patirti persileidimą. Toks kiekis kofeino yra 2 puodeliuose kavos, 4 puodeliuose arbatos, 6 šokolado plytelėse.

Teigiamas kavos poveikis

- **Plaukų augimas.** Mokslininkai atrado, kad kofeinas stimuliuoja plaukų folikulų augimą galvos odoje. O tiksliau, kofeinas blokuoja chemines medžiagas, galinčias pažeisti folikulus. Tiesa, plinkantiems vyrams džiūgauti dar ankstoka – nuo plaukų slinkimo juos apsaugotų nebent 60 puodelių kavos per dieną! Bet ar verta taip rizikuoti savo sveikata?
- **Celiulitas.** Nors kavos gėrimas nepadės numesti svorio, kofeinas leis išlaikyti stangresnę kūno odą. Kofeinas laikomas viena veiksmingiausių priemonių kovojant su celiulitu.
- **Kepenų ligos.** Keletas puodelių kavos per dieną gali sumažinti tikimybę susirgti alkoholio sukelta kepenų ciroze 20%. Jei išgeriate daugiau nei 4 puodelius kasdien, šios ligos rizika sumažėja 80 %.

Kokia kava geriausia ir sveikiausia, galite atsakyti tik jūs patys.

- Puodelis juodos kavos, išgertas ryte, suteiks žvalumo, pagerins dėmesio koncentraciją.
- Mažytis espresso padės, kai reikia staiga padidinti dėmesio koncentraciją, intensyviau mąstyti, tačiau neverta ja piktnaudžiauti, kadangi didesnis kofeino kiekis sukels irzlumą ir net padidins nuovargį.
- Kavą su pienu ar grietinėle gali rinktis tie, kuriems padidėjęs skrandžio rūgštingumas.
- Kapučino – malonus būdas praleisti pusvalandį šnekučiuojantis su draugais ar aptariant verslo reikalus.
- Vis dėlto kava su grietinėle, kapučino, airiška kava – tai ir papildomos kalorijos, todėl besiskundžiantys antsvoriu tokia kava turėtų mėgautis rečiau.

Taigi, geriant kavą, svarbiausia atsižvelgti į savo organizmo poreikius, o saikingumas svarbu kalbant ir apie šį gėrimą.

DUONOS NAUDA

Ruginė duona yra populiariausias ir seniausias tradicijas turintis lietuvių maistas. Be to, skanus ir sveikas. Kasdien gyvename vis labiau skubėdami, pamiršdami palepinti savo skrandį teisingai subalansuotais, sveikais produktais, kurie moterims padeda puoselėti kūną, o vyrams tiesiog gerai jaustis kiekvieną dieną.

Duona – vitaminų skrynia, todėl ją atidarinti reikėtų kasdien. Daugiausia duonoje yra B ir E grupės vitaminų, dar randama vitamino PP, taip pat daug kalcio, kalio, magnio, fosforo, geležies. Grūdų baltymuose yra visos pagrindinės amino rūgštys, grūduose gausu mineralinių medžiagų, mikroelementų bei vitaminų.

Nors dietologų konsultacijos tampa vis populiareesnės ir aktualesnės, svarbiausia nepamiršti, kad savo mityba bent minimaliai galime rūpintis ir patys.

Ant kiekvienos „Vilniaus duonos“ gaminio pakuotės yra informacija, kokią rekomenduojamos paros mitybos normos dalį gausite suvalgę vieną riekelę šios duonos. Lentelėje pateikiame, kiek šių organizmui būtinų medžiagų yra 100 g įvairių rūšių duonos.

Maisto produktas	Energinė vertė kJ/kcal	Baltymų	Riebalų	Angliavandenių
Batonas	1157 / 276	7,9	4,5	51,9
Šviesi ruginė duona	965 / 231	5,3	0,8	54,2
Juoda ruginė duona	882 / 221	8,6	1,6	49,9
Sėlenų duona	767 / 183	1,0	3,2	43,2

Duonos skonis, taip pat maistinės savybės priklauso nuo miltų, iš kurių ji kepama, rūšies ir kitų priedų (grūdų). Kuo įvairesnė duonos sudėtis, tuo jos maistinė ir biologinė vertė didesnė. Pavyzdžiui, ruginė duona vertingesnė už kvietinę, nes ruginėje daugiau ląstelienos, vitaminų ir mikroelementų.

SVEIKIAUSI PRODUKTAI ŽEMĖJE

Žurnalas „Forbes“ yra paskelbęs sveikiausių maisto produktų sąrašą, kuriame, pasak G. Bolzanės, - lietuvių mėgstami obuoliai, mūsų miškų karalienė – mėlynė ir kiti mūsų garbinami produktai.

Kaip rašo žurnalas „Forbes“, norintiems maitintis sveikai reikia valgyti kuo mažiau apdorotą maistą. Pasak leidinio, nėra atsakymo tiems, kurie klausinėja, kokia mityba yra sveikiausia. Žymaus amerikiečių mitybos specialisto Jonny Bowdeno žodžiais tariant, nėra pačios geriausios mitybos, kuri būtų pagrįsta tuo, kokį baltymų, riebalų ar angliavandenių mes suvartojame. Senovės tautos, pasak žurnalo, nors ir maitinosi skirtingai, bet visos jos klestėjo, o vėžio, diabeto, nutukimo ir širdies ligų epidemija prasidėjo gerokai vėliau.

Kaip teigia žurnalas „Forbes“, taip yra todėl, kad senovės žmonės vartojo minimaliai apdorotą maistą. Riešutai, uogos, pupos, ganyklų žole mintančių galvijų mėsa –visas natūralus, neapdorotas maistas yra beveik visada sveikas, kad ir kiek jame būtų baltymų ar riebalų.

Be to, anot G. Bolzanės, šiuose maisto produktuose yra nedaug cukraus, kurio senosios tautos vartojo labai mažai. G. Bolzanė daro išvadą, kad, pasak Vakarų mitybos specialistų, ne tiek svarbu, ką valgome, kiek tas maistas yra apdorotas.

Visas minimaliai apdorotas maistas turi daugybę vitaminų, mineralų, antioksidantų ir kitų naudingų medžiagų, kurių dėka žmonės galėtų jaustis sveiki net sulaukę šimto metų.

Žurnalas „Forbes“ sudarė naudingiausių ir sveikiausių žmogaus organizmui produktų sąrašą:

- Uogos. Visose uogose yra minimalus cukraus kiekis bei daugybė maistinių skaidulų. Mokslininkų patarimu, norint pagerinti atmintį, reikia valgyti mėlynių. O avietės ir braškės turtingos pelaginės rūgštis – galingo antioksidanto, saugančio nuo vėžio.
- Pupos. Pupose yra ypač daug maistinių skaidulų, padedančių kontroliuoti svorį, mažinančių diabeto ir kraujospūdžio ligų riziką. Be to, pupos saugo nuo tiesiosios žarnos vėžio bei širdies ligų.
- Riešutai. Jei keletą kartų per savaitę valgytumėme riešutus, 30-50 procentų sumažintumėme širdies smūgio ir kraujospūdžio ligų riziką. Ypač vertingi šiuo požiūriu yra migdolai, makadamijos, braziliniai, graikiniai bei pekaninių karijų riešutai. Mokslininkai pataria jų valgyti bent po 30 gramų tris - penkis kartus per savaitę.
- Lašiša. Riebiosios šaltųjų vandenų žuvys, tokios kaip lašišos, sardinės, silkės ar skumbrės, turi daug omega-3 riebalų rūgščių, kurios naudingos mūsų smegenims ir širdžiai, padeda sureguliuoti kraujospūdį ir turi įtakos mūsų nuotaikai. Be to, žuvis stabdo senėjimo procesus.
- Natūralus (neperdirbtas) pienas. Tokiame piene gausu konjuguotos linolio rūgštis (CLA): tai riebalų rūgštis, blokuojanti riebalų patekimą į ląsteles, taip pat ji naudinga vėžio prevencijai. Piene nemažai vitaminų, mineralų ir kitų naudingų medžiagų.
- Žole mintančių galvijų mėsa. Tokia mėsa yra žymiai sveikesnė už tą, kurią tenka pirkti prekybos centre. Ji yra puikus omega-3 ir CLA rūgščių, baltymų bei vitamino B12 šaltinis.
- Kiaušiniai. Jie ne veltui yra vadinami vienu puikiausiu maisto produktu: juose gausu baltymų, akims naudingo maisto papildu luteino, o trynyje – cholino, arba vandenyje tirpstančio vitamino, kuris gerina atmintį bei smegenų veiklą, saugo kepenis nuo riebalų sankauptų.
- Kopūstai. Briuselinuose kopūstuose, brokoliuose ir gūžiniuose kopūstuose yra augalinių junginių, padedančių sumažinti vėžio riziką, daug mineralų.

- Obuoliai. Obuoliai sergsti nuo plaučių vėžio, diabeto ir astmos. Viename obuolyje yra apie 5 gramus skaidulų, gausu kaulams būtino vitamino K.
- Svogūnai ir česnakai. Šios daržovės efektyviai sumažina skrandžio, prostatos ir stemplės vėžio riziką. Jie priskiriami prie maisto produktų, kurie 20 proc. sumažina mirštamumą nuo širdies ligų.
- Granatų sultys. Šios sultys - puikus antioksidantų šaltinis. Pasak tyrimų, granatai stabdo navikų susidarymą, reguliuoja kraujo spaudimą. Mokslininkai rekomenduoja kasdien išgerti po stiklinę granatų sulčių.
- Žalioji arbata. Sveika gerti visų rūšių arbatą, bet visų naudingiausia ir sveikiausia yra žalioji arbata dėl savo savybių, saugančių nuo vėžio. Žalioji arbata puikiai tinka daugelio rūšių vėžio profilaktikai. Jei norime ilgai ir laimingai gyventi, gal vertėtų atkreipti dėmesį į tai, ką valgome.

KAŲ REIKĖTŲ ŽINOTI APIE PAGRINDINES MAISTO MEDŽIAGAS

Su maistu žmogus gauna apie 40 įvairių maistinių medžiagų. Pagrindinės maisto sudedamosios dalys yra baltymai, riebalai, angliavandeniai, mineralinės medžiagos ir vitaminai. Kiekviena iš pagrindinių maisto medžiagų turi savo funkcijas.

Baltymai. Organizmas vartoja baltymus audiniams, pavyzdžiui, odai, raumenims, vidaus organams, plaukams, nagams, auginti ir atstatyti. Baltymai gaunami su gyvulinės ir augalinės kilmės maistu. Pagrindiniai pripažinti baltymų šaltiniai yra mėsa, pienas, kiaušiniai ir žuvis. Per didelis baltymų suvartojimas kenkia organizmui, nes padidėja alergijų pavojus, pasunkėja kepenų, inkstų veikla, sąnariuose gali kauptis druskos. Jei baltymų organizmas gauna nepakankamai, tai sumažėja atsparumas infekcinėms ligoms.

Angliavandeniai. Tai lengviausiai prieinamas energijos šaltinis. Angliavandeniai svarbūs ne tik kaip energijos šaltinis, jie yra audinių ir ląstelių sudėtyje. Maistas, kuriame gausu angliavandenių (duona, grūdų produktai, bulvės) laikomas tukinančiu (angliavandenių perteklius virsta riebalais). Angliavandeniams priklauso ir maistinės skaidulos, kurios mažina cholesterolio koncentraciją kraujo plazmoje, gerina žarnyno veiklą.

Riebalai. Tai viena svarbiausių maisto medžiagų, kuri yra visų žmogaus organizmo ląstelių sudėtyje. Riebalai yra energijos šaltinis, su jais organizmas gauna ir riebaluose tirpių vitaminų - A, D, E, K.

Maistiniai priedai ženklinami kodu E, naudojami pagerinti maisto skonį, spalvą, kvapą bei prailginantys maisto nesugedimą.

Gali sukelti vėžinius susirgimus	E 131, E 142, E 210, E 211, E 212, E 213, E 214, E 215, E 217, E 239, E 330
Didina cholesterolio kiekį	E 320, E 321
Didina kraujo spaudimą	E 250, E 251, E 252
Uždrausta vartoti	E 103, E 105, E 111, E 121, E 125, E 126, E 130, E 152, E 181
Pavojinga vartoti	E 102, E 110, E 120, E 124, E 127
Sukelia odos susirgimus	E 232, E 233S
Sukelia išbėrimus	E 311, E 312
Sukelia virškinimo sutrikimus	E 222, E 223, E 224, E 226
Naikina vitaminą	B12: E 220

Maisto priedai klasifikuojami:	
Dažikliai	E 100 - 199
Konservantai	E 200 - 299
Antioksidatoriai	E 300 - 399)
Skonį bei aromatą stiprinančios medžiagos	
Saldikliai	E 900 - 999
Emulsikliai ir stabilizatoriai	E 400 - 499, E 1400 - 1499

Tirštikliai; Skaidrikliai; Antiflomengai; Rūgštingumą reguliuojančios medžiagos. Išsamiau apie kodus:	
E 260	Acto rūgštis
E 270	Pieno rūgštis
E 325 – 327	Laktatai
E 330 – E 333, E 380	Citrinų rūgštis ir citratai
E 355 – 357	Adipo rūgštis ir adipatai
E 152	Nekenksminga aktyvuota anglis
E 1404	Krakmolas
E 500	Soda
E 100–E 182	Žymimi dažikliai, sustiprinantys arba atkuriantys produkto spalvą
E 200–E 299	Konservantai, pailginantys produktų vartojimo laiką (saugojimo nuo mikrobu, grybelių, bakteriofagų laiką)
E 300–E 399	Medžiagos, apsaugančios produktus nuo rūgimo, riebalus – nuo apkartimo, o supjaustytus vaisus ir daržoves – nuo spalvos pakeitimo
E 400–E 499	Tai stabilizatoriai, tirštikliai, emulgatoriai, kurių paskirtis – išsaugoti produkto konsistenciją, taip pat padidinti jo tirštumą
E 500–599	PH reguliatoriai
E 600–699	Aromatizatoriai, sustiprinantys produkto skonį ir aromatą,
E 900–E 1521	Visos kitos medžiagos, pagerinančios miltų ir duonos būklę, taip pat hermetikai, saldikliai, įpakavimo dujos, produktų tekstūros gerintojai. Maistinių priedų, ženklinamų numeriais
E 700–E 899	Kol kas neegzistuoja. Šie kodai yra rezervuoti naujoms medžiagoms, kurios bus sukurtos ateityje

KAD SKRANDIS NEAPSUNKTŲ NUO ŠVENTINIŲ VAIŠIŲ

Persivalgymo požymiai. Sunkumo pojūtis skrandyje. Apėmęs vangumas. Šleikštulys ir net pykinimas. Skausmas skrandžio srityje. Kad skrandis neapsunktų nuo sočių vaišių. Prieš eidami į pobūvį pavalgykite namie.

Švenčių dieną reikia maitintis įprastai. Mes darome vieną klaidą – nevalgome visą dieną, o prisėdus vienu kartu suvalgome labai daug.

Pobūvio metu siūloma ne valgyti, o ragauti, bendraukite su artimaisiais, eikite pasivaikščioti ir į lėkštę dėkite nedideles porcijas maisto.

- Prieš pradėdami vaišintis, išgerkite stiklinę vandens.
- Stenkitės kuo geriau sukramtyti maistą.
- Valgydami neskubėkite – sotumo jausmas ateina palengva.
- Pirmiausia ragaukite vaisių ir daržovių, kad nesukeltumėte rūgimo proceso skrandyje.
- Stenkitės „nesluoksniuoti“ maisto – sūru-saldu-sūru-saldu.
- Šventės metu nebūtina paragauti visų ant stalo esančių patiekalų.
- Po sočių vaišių padarykite iškrovos dieną.

Požymiai, rodantys, kad organizmą reikia valyti. Liežuvius apsitraukęs apnašomis. Nesinori atlikti sunkesnių darbų. Nuolat jaučiate miego trūkumą, vargina mieguistumas. Jaučiate raumenų skausmus ir sąnarių stingulį. Tapote jautresni, pavargę, dirglūs. Sutriko žarnyno veikla. Iš burnos sklinda nemalonūs kvapas.

Kaip natūraliomis priemonėmis valyti organizmą. Kas rytą tuščiu skrandžiu išgerkite stiklinę drungno vandens su pusės citrinos sultimis ir šaukšteliu medaus. Galite rinktis: vynuogių kekė, 2 skiltelės česnako arba 2 stiklinės morkų ir burokėlių sulčių - šie produktai valo KEPENIS. 2 stiklinės medumi pasaldinto šilto vandens arba pusė arbūzo - valo INKSTUS. Porcija virtų rudųjų ryžių - valo ŽARNYNĄ. Pusė stiklinės marinuotų arba 3 šaukštai džiovintų jūros kopūstų - šalina SUNKIŲJŲ METALŲ DRUSKAS. Tegul šventės nesugadina Jums nuotaikos ir geros savijautos!

MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ



Sveikos mitybos piramidė padės pasirinkti maisto produktus, kad mityba būtų sveika. Ji iliustruoja mitybos įvairovės taisyklę ir parodo, koks turėtų būti maisto produktų grupių santykis paros maisto davinyje.

Valgyti daugiausiai reikėtų tų maisto produktų, kurie pavaizduoti piramidės pagrinde. Iš grūdinių produktų, bulvių, daržovių ir vaisių turėtų susidaryti daugiau nei pusė visos per parą gaunamos energijos.

Mėsos ir pieno produktų vartoti saikingai. Iš jų organizmas gauna reikiamų medžiagų (baltymų, kalcio, geležies, vitaminų ir kt.), bet juose yra riebalų, ypač sočiųjų riebalų rūgščių, kurios kenkia sveikatai.

Mažiausiai reikėtų vartoti riebalų ir saldumynų, nupieštų piramidės viršūnėje. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra. Sveikam suaugusiam žmogui per parą rekomenduojama išgerti 2,5 - 3 litrus skysčių (dalį jų gauname su maistu, todėl tikrų skysčių per parą būtina išgerti apie 2 litrus).

MITYBA VASARĄ

Šiltomis vasaros dienomis, ypač jei prasideda atostogos, daug laiko praleidžiama gamtoje. Atrodo, kad šiuo metų laiku suvalgoma įvairių daržovių ir vaisių, tačiau realybė rodo, kad šiuo metų laiku žmonės (ypač didmiesčiuose) nelinkę namuose gaminti maisto, tad pradeda vyrauti greitas ir nesveikas maistas iš užkandinių – o šis neturi jokios mitybinės reikšmės. Vasaros metu suaktyvėja piktnaudžiavimas lengvais alkoholiniais gėrimais (alus, sidras, kokteiliai). Jei naktis praleidžiama gamtoje, neapsieinama be šašlykų ir panašių gaminių, neretai, jei tuo pačiu metu vartojamas alkoholis, persivalgoma – dėl to padaugėja skrandžio negalavimų.

Dažniau užkandžiauama įvairiais kaloringais produktais – traškučiais, fermentiniu sūriu ar kepta duona. Persivalgius ledų, saldumynų ar kaloringų valgių gali varginti pykinimas, vėmimas, viduriavimas. Kai organizmas nesugeba suvirškinti riebalų, jaučiamas pykinimas, sunkumas skrandyje, kyła raugulys. Pagelbėti gali viena kita virškinimo fermentų tabletė, virškinimą gerinantis mineralinis vanduo.

Ko reikėtų vengti karštą dieną?

- Sotaus kaloringo maisto (lašinių, riebios mėsos, keptų mėsos gaminių, riebaluose keptų produktų).
- Sūrių produktų.
- Persivalgymo, didelių porcijų.
- Gėrimų su dirbtiniais saldikliais, alkoholio, stiprios kavos.
- Greitai gendančių maisto produktų, ypač jei jie pardavinėjami turguje, kioskeliuose ar mažose parduotuvėse.

Vis dėlto vasara yra tas metas, kuomet geriausios sąlygos pradėti sveikai maitintis. Pirmiausia, jos laikotarpiu sumažėja apetitas, norisi lengvesnių ir gaivesnių patiekalų, tokių kaip šaltibarščiai ar salotos. Vartojama mažiau riebaus (riebaluose kepto) maisto, nes prasideda ant laužo gaminamų patiekalų sezonas, yra didesnis vaisių ir daržovių pasirinkimas, o ir pats žmogus daugiau juda.

Per dieną organizmui reikia maždaug 2 l skysčių, o per karščius dar daugiau – tačiau neverta savęs prievartauti ir gerti daugiau, negu norima. Skysčių gaunama ir su maistu, pvz., vaisiais, daržovėmis. Esant aukštai aplinkos temperatūrai, stiprėja prakaitavimas, ima kankinti troškulys – dėl to ima kankinti troškulys, pradedama daugiau gerti.

Geriausios troškulio malšinimo priemonės – paprastas ar negazuotas silpnos mineralizacijos mineralinis vanduo, kokybiškas vandentiekio vanduo, nestipri arbata, natūrali gira. Galima pasikliauti ir protėvių patirtimi – jie vasaros darbymečiu mėgdavo gerti duonos girą ir daržovių, uogų užpilus. Puikus gėrimas - vėsus liesas kefyras. Galima jį atskiesti vandeniu arba atšaldyti ledu.

Reikėtų vengti saldžių gaiviųjų gėrimų, nes iš tiesų jie tik didina troškulį bei sukelia dantų duonį, be to, yra kaloringi. Svarbu nepamiršti, kad gerai pailsėti galima ir be svaigalų.

Vasarą svarbu išlaikyti pagrindinius sveikos mitybos principus – valgyti bent tris kartus dienoje pakankamai įvairų maistą. Tarp pagrindinių valgymų – pusryčių, pietų ir vakarienės naudinga užkąsti (tam ypač tinka vaisiai ir daržovės). Vakarienę geriausia valgyti likus bent 4 valandoms iki miego. Jei sunku užmigti tuščiu pilvu, galima suvalgyti vaisių ar išgerti kefyro.

Vasarą organizmas nebereikalauja sunkių, riebių ir kaloringų produktų, nes jam nebereikia

ties šildytis, kiek žiemą. Kad nebūtų apsunkinta virškinimo sistema bei apkrauta širdis, rinkitės tokius produktus, kurie ne tik suteikia sotumo jausmą, bet taip pat yra lengvai virškinami bei aprūpina organizmą visomis reikiamomis medžiagomis.

Taip maitindamiesi neapkrausite savęs nereikalingomis kalorijomis, valysite žarnyną ir apsisaugosite nuo vidurių užkietėjimo. Reikėtų daržoves tinkamai paruošti, kad jose liktų kuo daugiau vitaminų. Ir, žinoma, neužmiršti gerai nuplauti, nuvalyti, ypač jei perkate turguje ar pakelėse. Verta įsidėmėti ir tai, kad maisto gaminimas šiltuoju metų laiku kelia papildomų maisto saugos reikalavimų, nes bakterijos geriausiai dauginasi esant šiltesniam ir drėgnesniam orams.

Naudingi patiekalai yra liesi pieno produktai – pienas, kefyras, rūgpienis, jogurtas; vaisiai ir daržovės; riešutai, sėklos, džiovinti vaisiai; skaiduliniai produktai: rupių miltų gaminiai, kviečių sėlenos; mėsą patariama keisti žuvimi. Vietoj įprastinių užkandžių geriau pamėgti lengvus, neriebius – sausainius, jogurtus, obuolius, uogas.

MITYBA ŽIEMĄ

Žiemą, kai gyvenimo ritmas sulėtėja ir daugiau laiko praleidžiama namuose, prie televizoriaus ekrano, dažnai labai greitai priauga papildomų kilogramų, kurie vasarą nutirpsta. Tai normalus procesas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos višiuomenės sveikatos specialistai pataria kaip galite to išvengti:

Žiemą, kai saulės ir šviesos mažiau, organizme pasigamina mažiau „laimės hormono“ serotonino. Kai tik serotonino lygis mažėja, organizmas bando šį trūkumą kompensuoti reikalaujamas ko nors saldaus, ypač dienos pabaigoje, apie 16–17 val. Šiuo metu kaip tik ir reikėtų suvalgyti naudingų angliavandenių – nesmulkintų grūdų duonos, saldžių vaisių, dribsnių, košės, bananų, moliūgų, pasimėgauti juodojo šokolado plytele.

Šaltuoju metų laiku, reikia dažniau vartoti šilto arba karšto maisto, troškinių su neriebia mėsa, ankštiniais augalais bei tirštų ir pertrintų daržovių sriubų. Valgyti produktų, kuriuose gausu angliavandenių, riebių žuvų, turtingų nesočiųjų omega-3 riebiųjų rūgščių.

Neužmirškite daržovių ir vaisių. Tai puikus energijos ir vitaminų šaltinis, žiemą stiprinantis imuninę sistemą. Patariame valgyti kuo daugiau tamsiai žalios spalvos daržovių ir oranžinės spalvos vaisių, kurie turi antioksidacinių savybių ir, pasak brazilų mokslininkų, padeda sumažinti svorį rudens – žiemos periodu. Įtraukite į savo maisto racioną raugintų kopūstų, špinatų, morkų, brokolių, ropių, juodųjų ridikų, svogūnų, kriūnų, moliūgų, bulvių, raudonųjų burokėlių, porų.

Nepamirškite kasdien suvalgyti bent po obuolį, kriaušę ar kitą vaisių. Valgiaraštį pajvairinkite spanguolėmis, granatomis, citrusiniais vaisiais, persimonais, saliero šaknimis, petražolėmis, krapais, česnakais, kurie turi antibakterinių savybių. Šiose daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai sustiprina imuninę sistemą ir padeda išvengti peršalimo ligų.

Šaltuoju metų laiku vertėtų gerti mažiau kavos. Mokslininkų teigimu, kofeinas skatina organizmą kaupti riebalus. Be to, žiemą rekomenduojama vartoti mažiau pieno produktų, skatinančių gleivių susidarymą, kurios trukdo organizmui kovoti su virusais.

Žiemą vertėtų gerti įvairią arbatą pagardintą medumi, svarainių, erškėtuogių sirupais, šviežiai spaustų vaisių – daržovių sulčių ir vengti alkoholio, nes jis plečia kraujagysles, sumažina kūno temperatūrą, todėl organizmas greičiau sušąla.

ASMENINIS VEIKSMŲ PLANAS

.....
(vardas)

Kokią veiklos sritį reikia tobulinti?	Kaip ketinate to pasiekti?	Iki kurios datos? Nuo kada?

Data _____