

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS
VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS
KAUNO MEDICINOS UNIVERSITETAS

SVEIKOS MITYBOS REKOMENDACIJOS

(Metodinės rekomendacijos)

Vilnius, 2010

UDK 613.2(474.5)

Sv-13

SVEIKOS MITYBOS REKOMENDACIJOS

(Metodinės rekomendacijos sveikatos priežiūros ir slaugos specialistams, visuomenės sveikatos ir medicinos studijų programos studentams ir gydytojams rezidentams, ugdymo įstaigų specialistams)

Metodines rekomendacijas parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (dr. Roma Bartkevičiūtė, Albertas Barzda), Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas (prof., dr. Rimantas Stukas, prof. dr. Algis Abaravičius), Kauno medicinos universitetas (prof., dr. Janina Petkevičienė, prof., dr. Jūratė Klumbienė)

Recenzavo

VU MF Visuomenės sveikatos instituto doc. dr. Genė Šurkienė

ISBN 9955-9476-4-0

© Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2010

Vilnius, 2010

IVADAS

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis mūsų sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo gyvenamosios ir mitybos. Tačiau pastaraisiais dešimtmečiais Europos šalyse atliktų gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo, deja, blogėjančią gyventojų mitybos būklę, kuri sąlygoja reikšmingą nutukimo, kraujotakos sistemos ligų, cukrinio diabeto, onkologinių ligų paplitimo didėjimą [1, 2]. Gyventojai dažnai renkasi pigesnius, biologiškai mažiau vertingus, greitai paruošiamus maisto produktus, o tai daro neigiamą įtaką jų sveikatai. Todėl Pasaulio sveikatos organizacijos priimtoje Pasaulinėje strategijoje dėl dietos, fizinio aktyvumo ir sveikatos valstybės narės skatinamos imtis visų priemonių, kad skatinti visuomenę sveikai maitintis ir sumažinti lėtinių neinfekcinių ligų ir jų rizikos veiksnių paplitimą. [3, 4] Būtent sveika ir tinkama mityba gali aprūpinti žmogų energija ir gyvybinei organizmo veiklai reikalingomis maistinėmis medžiagomis bei užtikrinti normalų vystymąsi, nuolatinį kūno ląstelių atsinaujinimą, teikti veikliąsias medžiagas, o neatitinkanti fiziologinių organizmo poreikių mityba gali būti atsvario ir nutukimo priežastis bei nulemti įvairių ligų, visų pirma kraujotakos sistemos ligų, vėžio ir kt. atsiradimą.

Sveikos mitybos rekomendacijos parengtos, apibendrinus turimus mokslinius duomenis apie mitybos ir sveikatos ryšį. Rekomendacijų tikslas – skatinti visuomenę sveikai maitintis bei padėti pasirinkti maisto produktus, kad su maistu būtų gaunamas reikiamas visų maistinių medžiagų kiekis bei išlaikytas rekomenduojamas maistinių medžiagų santykis paros maisto davinyje, kad būtų išvengta lėtinių ligų ir gyventojai būtų darbingi ir gerai jaustųsi. Jei žmogaus mityba atitiks organizmo fiziologinius poreikius, remsis sveikos mitybos principais ir pagrindinėmis taisyklėmis, jei bus laikomasi mitybos režimo, – ji bus ne tik sveika, bet ir sveikatinanti ir padės ne tik išsaugoti sveikatą, bet ir ją įtvirtinti bei stiprinti.

Tikimės, kad pateikiamos sveikos mitybos rekomendacijos suteiks mokliškai pagrįstų žinių apie mitybą ir sveikatą bei padės sveikatos priežiūros ir slaugos bei ugdymo įstaigų specialistams rasti tinkamą patarimą kiekvienam žmogui, bus naudingos rengiant mokymo priemones, paskaitas ir kt.

MITYBOS IR SVEIKATOS PROBLEMOS

Šiandien sukaupta pakankamai mokslinių įrodymų, kad nesveika, neteisinga mityba daro įtaką lėtinių neinfekcinių ligų, ypač kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų, sudarančių didžiausią Lietuvos gyventojų mirtingumo dalį, atsiradimui, ir vis dažniau pripažįstama įprastu

šių ligų rizikos faktoriumi [4, 5, 6]. Įrodyta, kad gausus sočiųjų riebalų rūgščių vartojimas gali būti vienas iš kraujotakos sistemos ligų rizikos veiksnių, o mityba, atitinkanti rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, kaip ir tinkamų bei palankių sveikatai maisto produktų gamyba ir vartojimas, gali padėti išvengti su mityba susijusių lėtinių neinfekcinių ligų.

Išskiriami trys pagrindiniai rizikos veiksniai, su kuriais siejamos kraujotakos sistemos ligos: aukštas kraujospūdis, cholesterolio kiekis ir rūkymas. Maistas, kuriame yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, transmononesočiųjų riebalų rūgščių, cholesterolio didina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio koncentraciją kraujyje ir skatina išeminės širdies ligos atsiradimą. Augaliniuose aliejuose esančios polinesočiosios ir mononesočiosios riebalų rūgštys mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje. Omega-3 polinesočiosios rūgštys, kurių yra jūrų žuvų riebalų sudėtyje, mažina trigliceridų koncentraciją kraujyje, kraujo krešuminės sistemos aktyvumą, todėl apsaugo nuo aterosklerozės atsiradimo. Cholesterolio koncentraciją mažinančiu poveikiu pasižymi tirpiosios maistinės skaidulos. Nustatyta, kad arterinis kraujospūdis dažniau padidėja nutukusiems žmonėms. Hipertenzijos riziką taip pat didina didelis valgomosios druskos kiekis maiste.

Moksliniais tyrimais nustatytas ryšys tarp kai kurių antioksidacinėmis savybėmis pasižyminčių vitaminų (pavyzdžiui, vitaminų E, C, β -karotenu) trūkumo maiste bei padidėjusios rizikos susirgti kraujotakos sistemos bei onkologinėmis ligomis [7, 8]. Antioksidatoriai, kurie gaunami su augaliniais maisto produktais, saugo mažo tankio lipoproteinus nuo oksidacijos ir stabdo aterosklerozės progresavimą. Folatai mažina homocisteino, kuris laikomas vienu iš išeminės širdies ligos rizikos veiksnių, koncentraciją kraujyje.

Įrodyta, kad išsivysčiusiose šalyse sergamumą ir mirtingumą nuo piktybinių navikų 20-50 proc. sąlygoja mitybos ypatumai. Maistas, kuriame daug sočiųjų riebalų rūgščių, skatina storosios žarnos, krūties, prostatos vėžio riziką. Kai kurie tyrimai nustatė, kad didelių kiekių raudonosios mėsos (jautienos, kiaulienos, avienos) vartojimas taip pat gali skatinti storosios žarnos vėžio atsiradimą, o sūdytas, rūkytas, konservuotas maistas gali būti skrandžio vėžio rizikos veiksniu. Daržovėse ir vaisiuose yra daug medžiagų, apsaugančių nuo vėžio atsiradimo, nes juose yra vitaminų, mikroelementų. Gausiai valgant daržovių ir vaisių galima išvengti daugiau nei dešimties vėžio lokalizacijų (burnos, stemplės, skrandžio, storosios ir tiesiosios žarnos, plaučių, gerklų, krūties ir kt.) [9].

Dažnas ir gausus cukraus vartojimas, ypač esant blogai burnos ertmės higienai, skatina dantų ėduonies atsiradimą. Per didelis ir per mažas fluoro kiekis maiste taip pat kenkia dantims.

Dėl jodo trūkumo maiste padidėja skydliaukė, gali sumažėti darbingumas, protiniai sugebėjimai. Ypač pavojinga, kai jodo trūksta nėščioms moterims ir vaikams.

Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimų, atliktų Respublikinio mitybos centro (nuo 2010 m. balandžio 1 d. – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro) 1997 m., 2002 m. ir 2007 m. duomenimis, Lietuvos gyventojų mityba nėra sveika. Nustatyta, kad per maža dalis žmonių renkasi maistą sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu (2007 m. 18,9 proc., 1997 m. – 8,1 proc.). Be to, Lietuvos gyventojai nepakankamai dažnai vartoja tiek šviežių daržovių ir vaisių, tiek grūdinių produktų. Lietuvos gyventojų maisto racione stebimas riebalų perteklius (riebalinės kilmės kalorijos sudaro net 43,2 proc. paros raciono energinės vertės) ir angliavandenių trūkumas (angliavandenių kilmės kalorijos sudaro tik 41,1 proc. raciono energinės vertės); mažiau negu rekomenduojama su maistu gaunama skaidulinių medžiagų ir per daug cholesterolio bei natrio, ir šios tendencijos, kaip ir per didelis mėsos ir jos produktų vartojimas, išlieka per visą pastarąjį dešimtmetį. Tuo pačiu stebimos kai kurios mitybos gerėjimo tendencijos: Lietuvos suaugusių gyventojų vidutinė paros maisto raciono energinė vertė per dešimtmetį nežymiai sumažėjo; taip pat nežymiai didėja žuvies ir jos produktų, grūdų ir grūdinių produktų vartojimas, ir mažėja cukraus bei cukraus produktų bei atskirų riebalų rūšių suvartojimas, taip pat mažėja vaisių, bulvių, pieno ir jo produktų vartojimas, nors tai būdinga ne visoms respondentų grupėms. 2007 m. mažiau negu rekomenduojama buvo gaunama kai kurių vitaminų (B₁; B₁₂, niacino, folatų) bei mineralinių medžiagų (kalcio, jodo, cinko, vario) ir nežymiai daugiau vitaminų E ir B₆ bei fosforo. Per dešimtmetį padidėjo procentas gyventojų, vartojančių maisto papildus: 2007 m. 37,8 proc. respondentų atsakė, kad niekada nevartojo maisto papildų, kasdien juos vartoja 8,5 proc., 1997 m. tokių buvo atitinkamai 57,3 proc. ir 4,4 proc. [10].

Nutukimas tampa vis svarbesne sveikatos problema, nes jo paplitimas nuolat didėja ir per pastaruosius du dešimtmečius jis išaugo tris kartus, daugiau negu pusė suaugusiųjų gyventojų daugelyje Europos regiono šalių turi antsvorio, o ketvirtis – jau nutukimą. Šiuo metu manoma, kad pasaulyje 300 milijonų žmonių yra nutukę, 750 milijonų turi antsvorio, o tai viršija skaičių žmonių, stokojančių maisto ir turinčių mažesnę nei normali kūno masę [11]. Europos kovos su nutukimu chartija pažymi, kad antsvoris ir nutukimas sudaro vieną iš rimčiausių 21 amžiaus iššūkių visuomenės sveikatai PSO Europos regione [12] ir tai pasiekė epideminį lygį dėl kintančios socialinės ir ekonominės aplinkos, sukėlusios gyventojų energijos disbalansą, smarkiai sumažėjus fiziniam aktyvumui, didelės energijos maisto ir gėrimų prieinamumui bei pasikeitus maitinimosi įpročiams ir gyvenimo būdai. Vien genetinis polinkis, kurį turi tam tikra gyventojų

dalis, be tokių socialinių veiksnių pasikeitimo epidemijos nesukeltų. Antsvoris, nutukimas bei susijusios ligos jau nebėra tik pasiturinčios visuomenės sindromas, tai jau vienodai dominuoja tiek besivystančiose, tiek pereinamojo laikotarpio šalyse, ypač atsižvelgiant į globalizaciją. Be to, tai labiausiai paveikia žemesniąsias socialines ir ekonomines grupes bei lemia padidėjusią socialinę ir ekonominę nelygybę.

Nutukimas turi didelės neigiamos įtakos gyvenimo trukmei bei kokybei, įskaitant psichinę gerovę. Jeigu tendencijos išliks, 2010 metais Europos regione bus 150 milijonų nutukusių suaugusiųjų, o gyvenimo trukmės deficitas dėl nutukimo iki 2050 metų gali išaugti nuo 2 iki 6 metų. Kai kurie medicininiai šio reiškinio padariniai žinomi jau dabar, o kai kurie paaiškės vėliau, tačiau ir visuomenei, ir valstybei jie yra žalingi. [4, 5].

Nutunkama, kai su maistu gaunama daugiau energijos nei jos išekvojama. Fizinio aktyvumo stoka taip pat skatina nutukimą. Nutukimo dažnis didelis Rytų Europoje, ypač Baltijos šalyse, tarp jų ir Lietuvoje.

Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimų duomenys parodė, kad Lietuvoje per pastarąjį dešimtmetį stebima nedidelė nutukimo mažėjimo tendencija, tačiau dar yra gana daug nutukusių žmonių – 11,3 % vyrų ir 15,2 % moterų. 2007 m., palyginti su 2002 ir 1997 m. tyrimų duomenimis, sumažėjo normalios kūno masės vyrų ir akivaizdžiai padaugėjo antsvorį turinčių vyrų, esant tik nežymiam nutukusių asmenų sumažėjimui, stebimos nežymios moterų antsvorio ir nutukimo mažėjimo tendencijos, kasmet didėjant normalią kūno masę turinčių moterų skaičiui. Per pastarąjį dešimtmetį visose vyrų amžiaus grupėse, ypač virš 35 m. amžiaus, pastebimai sumažėjo normalaus svorio asmenų ir padidėjo turinčių antsvorį, didėjant amžiui, nutukusių vyrų daugėja. Lyginant 2007 m. ir 2002 m. 50-64 m. moterų tyrimo duomenis paaiškėjo, kad šios amžiaus grupės nutukusių moterų padaugėjo 5,8 %, tuo tarpu 19-34 m. amžiaus moterų grupėje nutukusiųjų smarkiai sumažėjo – nuo 6,5 % 2002 m. iki 2,1 % 2007 m. ir šiek tiek padaugėjo turinčių antsvorį. 2007 m. tyrimų duomenimis, kaime daugiau negu mieste nutukusių vyrų ir moterų, nors, palyginti su 2002 metais, nutukusiųjų procentas mažesnis. 2007 m. nutukusių respondentų vyrų ir moterų Lietuvoje mažiau, negu daugelyje Europos Sąjungos šalių [13].

Taigi, Lietuvos kaip ir daugelio kitų Europos šalių gyventojų mityba palanki lėtinių ligų atsiradimui, todėl būtina ją keisti, mokant ir skatinant visuomenę ugdyti sveikos ir tinkamos mitybos įpročius.

PAGRINDINĖS SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina:

1. VALGYTI MAISTINGĄ, ĮVAIRŲ, DAŽNIAU AUGALINĮ NEI GYVULINĖS KILMĖS MAISTĄ
2. KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYTI GRŪDINIŲ PRODUKTŲ AR BULVIŲ
3. KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYTI ĮVAIRIŲ, DAŽNIAU ŠVIEŽIŲ VIETINIŲ DARŽOVIŲ IR VAISIŲ (NORS 400 g PER DIENĄ)
4. IŠLAIKYTI NORMALŲ KŪNO SVORĮ (KŪNO MASĖS INDEKSAS: 18,5–25).
5. MAŽINTI RIEBALŲ VARTOJIMĄ: GYVULINIUS RIEBALUS, KURIUOSE YRA DAUG SOČIŪJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ, KEISTI AUGALINIAIS ALIEJAIS IR MINKŠTAIS MARGARINAIŠ, TURINČIAIS NESOČIŪJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ
6. RIEBIĄ MĖSĄ IR MĖSOS PRODUKTUS PAKEISTI ANKŠTINĖMIS DARŽOVĖMIS, ŽUVIMI, PAUKŠTIENA AR LIESA MĖSA
7. VARTOTI LIESĄ PIENĄ, LIESUS IR NESŪRIUS PIENO PRODUKTUS (RŪGPIENĮ, KEFYRĄ, JOGURTĄ, VARŠKĘ, SŪRĮ)
8. RINKTIS MAISTO PRODUKTUS, TURINČIUS MAŽAI CUKRAUS. REČIAU VARTOTI RAFINUOTĄ CUKRŲ, SALDŽIUS GĖRIMUS, SALDUMYNUS
9. VALGYTI NESŪRŲ MAISTĄ. BENDRAS DRUSKOS KIEKIS MAISTE, ĮSKAITANT GAUNAMĄ SU RŪKYTAIS, SŪDYTAIS, KONSERVUOTAIS PRODUKTAIS, DUONA, NETURI BŪTI DIDESNIS KAIP VIENAS ARBATINIS ŠAUKŠTELIS (5 g). VARTOTI JODUOTĄ DRUSKĄ
10. RIBOTI ALKOHOLIO VARTOJIMĄ
11. SKATINTI IŠIMTINĮ ŽINDYMĄ IKI 6 MĖN. IR ŽINDYMĄ IKI 2 M. IR ILGIAU, UŽTIKRINANT TINKAMĄ IR SAUGŲ PAPILDOMĄ KŪDIKŲ IR MAŽŲ VAIKŲ MAITINIMĄ
12. VALGYTI REGULIARIAI.
13. GERTI PAKANKAMAI SKYSČIŲ, YPAČ VANDENS.
14. KASDIEN AKTYVIAI JUDĖTI.

Labai svarbu, kad būtų laikomasi ne vienos ar kelių taisyklių, bet būtų atsižvelgiama į jas visas. Patariame perskaityti kiekvienos taisyklės paaiškinimą, norint geriau suprasti, kodėl būtina jų visų laikytis.

1. VALGYKITE MAISTINGĄ, ĮVAIRŲ, DAŽNIAU AUGALINĖS NEI GYVULINĖS KILMĖS MAISTĄ

Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 pavadinimų maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. Nė vienas maisto produktas, išskyrus motinos pieną pirmų mėnesių kūdikiui, neturi reikiamo visų medžiagų kiekio. Pavyzdžiui, bulvės turi vitamino C, bet jose nėra geležies; grūduose yra geležies, bet nėra vitamino C. Kai valgomas įvairus maistas, labiau tikėtina, kad organizmo poreikiai bus patenkinti. Sveikos mitybos piramidė (paveikslas) iliustruoja maisto įvairovę ir parodo, koks turėtų būti paros davinio maisto produktų grupių santykis, kad mityba būtų sveika.

Maisto pasirinkimo piramidė



Rekomenduojama paros maisto davinio sudėtis standartinėmis porcijomis pateikiama 1 lentelėje:

Maisto produktų grupė	Porcijų skaičius	Porcijos dydis	Maistinė vertė
Grūdiniai produktai ir bulvės	5–11	1 riekė duonos (apie 30 g); ½ stiklinės kruopų košės ar makaronų; ½ stiklinės dribsnių; 1 vidutinio dydžio bulvė (apie 75 g)	Energija, skaidulos, magnis, varis, geležis, B grupės vitaminai
Daržovės	3–5	1 stiklinė lapinių daržovių; ½ stiklinės kitokių daržovių;	Energija, skaidulos, kalis, kiti mikroelementai, vitaminai C, B, karotenai
Vaisiai	2–4	1 vaisius; ½ stiklinės uogų ¾ stiklinės sulčių	Energija, skaidulos, vitaminai C, karotenai
Pienas, pieno produktai	2–3	1 stiklinė pieno ar rūgpienio; ½ stiklinės varškės; apie 40 g sūrio	Energija, baltymai, kalcis, magnis, fosforas, vitaminai A, D, B
Mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, riešutai	2–3	Apie 70 g mėsos; apie 100 g žuvies; kiaušinis; 1 stiklinė virtų pupelių ar žirnių	Energija, baltymai, geležis, cinkas, varis, B grupės vitaminai

Maisto produktų grupių porcijų skaičius priklauso nuo žmogaus fizinio aktyvumo. Kuo žmogus yra fiziškai aktyvesnis darbe ar poilsio metu, tuo daugiau porcijų jis turi suvalgyti, kad gautų pakankamai energijos ir būtinų maisto medžiagų.

Patariama per parą suvartoti 5–11 standartinių grūdinių produktų ar bulvių porcijų. Kasdien reikėtų suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių: rekomenduojamos 3–5 standartinės daržovių ir 2–4 vaisių porcijos. Patariama valgyti kuo įvairesnių daržovių ir vaisių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausiai – šviežios, Lietuvoje išaugintos daržovės. Kai trūksta šviežių vaisių ir daržovių, galima valgyti ir šaldytas ar džiovintas, taip pat ir konservuotas, jeigu jos nelabai sūrios. Dešinėje piramidės pusėje pavaizduota mėsa ir kiti baltymų šaltiniai. Riebi mėsa ir jos produktai

turėtų būti keičiami ankštiniais, žuvimi, kiaušiniiais, paukštiena ar liesa mėsa. Pakanka nedidelio šių produktų kiekio (2–3 porcijų), kad būtų patenkinti organizmo baltymų poreikiai (0,75 g baltymų 1 kg kūno svorio). Kairėje piramidės dalies pusėje nupiešti pieno produktai yra svarbiausias kalcio šaltinis. Tačiau juose gali būti ir sočiųjų riebalų. Todėl patariama rinktis liesus pieno produktus ir per parą suvartoti apie 2–3 porcijas šių maisto produktų. Piramidės viršūnėje pavaizduoti riebalai ir saldumynai. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra. Reikėtų valgyti tik labai mažus šių produktų kiekius ir rečiau.

2. KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYKITE GRŪDINIŲ PRODUKTŲ AR BULVIŲ

Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama valgant grūdinius produktus ar bulves. Šiuose maisto produktuose yra labai mažai riebalų. Be energijos, jie aprūpina organizmą baltymais, maistinėmis skaidulomis, mineralinėmis medžiagomis (kalciu, kalciu, magniu) ir vitaminais (C, B₆, folio rūgštimi, karotenoidais).

Nemažai žmonių klaidingai mano, kad valgant duoną ir bulves galima greičiau nutukti nei valgant kitus produktus. Tačiau angliavandeniai geriausiai pasisavinami ir iš karto panaudojami organizmo energinėms reikmėms tenkinti. Be to, krakmolo energinė vertė yra mažesnė nei riebalų ar alkoholio.

Augaliniuose produktuose yra įvairių maistinių skaidulų, kurios priklauso angliavandeniams ir kurių žmogaus organizmui per parą reikia suvartoti 20–30 g, t.y. ne mažiau kaip 12 g ir ne daugiau 32 g per parą. Tiksliau skaidulinių medžiagų norma nustatoma pagal eikvojamos energijos kiekį — kiekvienam 1000 kcal su maistu reikia gauti 10 g įvairių skaidulinių medžiagų. Skaidulinių medžiagų neskaldo žmogaus virškinimo fermentai, bet jas skaldo storosios žarnos mikroflora. Skaidulinės medžiagos žmogaus organizmui labai svarbios - jos sugeba sujungti tulžies rūgštis, mažinti cholesterolio koncentraciją kraujo plazmoje, skatinti storosios žarnos motoriką ir kt.

Ypač daug skaidulinių medžiagų turi produktai iš rupaus malimo miltų ar nemaltų grūdų gaminiai. Maistinių skaidulų ypač gausu kviečių, avižų bei miežių sėlenose, taip pat ankštinėse daržovėse, riešutuose, kai kuriose kitose daržovėse ir vaisiuose. Maistas, turintis pakankamą maistinių skaidulų kiekį, greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, skatina biologiškai veiklių medžiagų – butiratų susidarymą, slopinančių vėžinių ląstelių proliferaciją ir taip apsaugančių nuo storosios žarnos vėžio.

Maistinių skaidulų kiekiai kai kuriuose maisto produktuose pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė. Maistinių skaidulų kiekis* (g/100g produkto)

Maisto produktai	Maistinių skaidulų kiekis g/100g produkto
Kviečių sėlenos	44,0
Ruginė duona	10,0
Kvietinė duona	2,7
Virti ryžiai	2,2
Pupelės	15,0
Juodieji serbentai	7,0
Žalieji žirneliai	6,0
Avietės	6,4
Brokoliai	2,5
Morkos	3,0
Bananai	2,1
Džiovintos slyvos	9,4
Kopūstai, burokėliai	2-2,5
Obuoliai, kriaušės	1,9-2,5
Bulvės, pomidorai	1,6

* - maistinių skaidulų kiekis 100g produkte pateiktas pagal [14].

3. KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYKITE ĮVAIRIŲ, DAŽNIAU ŠVIEŽIŲ VIETINIŲ DARŽOVIŲ IR VAISIŲ (NORS 400 g PER DIENĄ)

Rekomenduojama nors 5 kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad taip maitinasi vos 3 proc. tirtų Lietuvos gyventojų. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kasdien suvalgyti bent po 400 g vaisių ir daržovių, neskaitant bulvių. Epidemiologinių tyrimų duomenys rodo, kad kraujotakos ligų, piktybinių navikų paplitimas mažesnis ten, kur gyventojai vartoja daug daržovių ir vaisių. Kol kas nėra žinomi visi apsauginio poveikio mechanizmai, taip pat kurios medžiagos yra veiksmingiausios, tačiau aišku, kad valgant įvairias daržoves ir vaisius gaunama daug maistinių skaidulų, vitaminų ir kitų medžiagų, saugančių nuo ligų. Be to, daržovėse ir vaisiuose beveik nėra riebalų.

Antioksidatorių (karotenoidų, vitaminų C ir E) trūkumas maiste yra kraujotakos ligų, piktybinių navikų rizikos veiksnys. Biocheminių reakcijų metu ir veikiant išorės veiksniams, pvz., rūkant organizme susidaro laisvieji radikalai. Jie gali oksiduoti kraujo mažo tankio lipoproteinų cholesterolį. Oksiduotas cholesterolis prasiskverbia į arterijų sieneles ir dalyvauja

susidarant aterosklerotinei plokštelei. Daržovėse ir vaisiuose esančios fitocheminės medžiagos (karotenoidai, polifenoliai, fitoestrogenai, saponinai) veikia kaip antioksidatoriai, kai kurios jų mažina cholesterolio kiekį organizme.

Daržovėse ir vaisiuose yra kalio, magnio, kalcio, kurie mažina arterinės hipertenzijos riziką.

4. IŠLAIKYKITE NORMALŲ KŪNO SVORĮ (KŪNO MASĖS INDEKSAS – 18,5–25).

Lietuvoje daug nutukusių žmonių. Nutunkama, kai su maistu gaunama energijos daugiau, nei jos išeikvojama.

Nutukimo vertinimas

Žmogus be batų ir viršutinių drabužių sveriamas standartinėmis kalibruotomis svarstyklėmis (200 g tikslumu). Ūgis matuojamas ūgio matuokle, žmogui nusiavus batus, kulnis prispaudus prie sienos. Kūno svoris vertinamas pagal kūno masės indeksą (KMI). Jis apskaičiuojamas pagal formulę:

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

Pavyzdžiui, moters, kuri sveria 60 kg ir kurios ūgis 1,65 m, KMI bus lygus:

$$KMI = \frac{60\text{kg}}{(1,65\text{m})^2} = 22,1\text{kg} / \text{m}^2$$

Kūno svorio vertinimas pagal KMI

KMI (kg/m ²)	Kūno svoris
<18,5	Per mažas
18,5–24,9	Normalus
25–29,9	antsvoris
30–34,9	Pirmo laipsnio nutukimas
35–39,9	Antro laipsnio nutukimas
≥ 40,0	Trečio laipsnio nutukimas

Kūno masės indeksas netinka vertinti šių žmonių grupių kūno svorį:

- augančių vaikų ir paauglių (vertinamas pagal fizinės raidos lenteles);
- senyvo amžiaus žmonių, kai sunku tiksliai išmatuoti jų ūgį;
- sportininkų, kurių labai išsivystę raumenys;
- nėščių moterų.

5. MAŽINKITE RIEBALŲ VARTOJIMĄ; GYVULINIUS RIEBALUS, KURIUOSE YRA DAUG SOČIŪJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ, KEISKITE AUGALINIAIS ALIEJAIS IR MINKŠTAIS MARGARINAIŠ, TURINČIAIS NESOČIŪJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ

Riebalai yra svarbus energijos šaltinis. Jų energinė vertė yra didžiausia, palyginti su kitomis maisto medžiagomis. Su riebalais žmogus gauna polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurių organizme nesigamina, taip pat riebaluose tirpstančių vitaminų. Be to, riebalai pagerina patiekalų skonines savybes.

Riebalai, kuriuose yra daug sočiųjų rūgščių, kambario temperatūroje būna kieti (jautienos, kiaulienos riebalai, sviestas). Dauguma augalinių aliejų turi nesočiųjų rūgščių, todėl yra skysti.

Sočiosios riebalų rūgštys dalyvauja cholesterolio apykaitoje. Per daug vartojant sočiųjų riebalų rūgščių, padidėja cholesterolio koncentracija kraujyje. Jis pradeda kauptis kraujagyslių sienelėse – vystosi aterosklerozė, kurios išraiška gali būti išeminė širdies liga, smegenų insultas, protarpiais šlubumas. Daug sočiųjų riebalų rūgščių yra riebiuose mėsos ir pieno produktuose.

Mononesočiosios riebalų rūgštys nedidina cholesterolio koncentracijos kraujyje. Jas vartojant vietoj sočiųjų riebalų rūgščių mažėja cholesterolio koncentracija mažo tankio lipoproteinuose, kurie dalyvauja aterosklerozės vystymosi procese, ir didėja didelio tankio lipoproteinuose, stabdančiuose aterosklerozės vystymąsi. Todėl jos vertingos išeminės širdies ligos profilaktikai. Alyvų ir rapsų aliejuose gausu mononesočiųjų riebalų rūgščių.

Gaminant margarinus, juose atsiranda mononesočiųjų riebalų rūgščių (trans-izomerų), kurių erdvinė struktūra skiriasi nuo rūgščių, esančių natūraliuose produktuose (joms dažniausiai būdinga cis-konfigūracija). Transriebalų rūgščių būna kietuose margarinuose, taip pat sausainiuose ir kituose konditerijos gaminiuose. Transriebalų rūgštys skatina aterosklerozės vystymąsi, nes didina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio koncentraciją ir mažina didelio tankio lipoproteinų cholesterolio koncentraciją.

Polinesočiosios riebalų rūgštys yra būtinos gyvybinei organizmo veiklai. Linolo ir alfa linoleno rūgščių žmogaus organizmas nesintetina. Šios esminės riebalų rūgštys turi būti gaunamos su maistu. Linolo rūgštis (omega-6 polinesočioji rūgštis) – pagrindinė daugumos augalinių aliejų (saulėgrąžų, sojų, kukurūzų) sudėtinė dalis. Omega-6 polinesočiosios riebalų rūgštys gerina antioksidatorių (vitamino E ir karotenoidų) pasisavinimą, mažina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio koncentraciją kraujyje. Jei jų vartojama labai daug, gali sumažėti ir didelio tankio lipoproteinų cholesterolio koncentracija. Alfa linoleno rūgštis yra sėmenų, rapsų, sojų aliejuose, žalialapuose augaluose. Jūrų žuvyse (silkėse, tunuose, skumbrėse, lašišose) ir kitų jūrų gyvūnų taukuose yra ilgagrąndinių anglies atomų turinčių omega-3 polinesočijų riebalų rūgščių (eikozapentaeno ir dokozaheksaeno). Jos mažina trigliceridų koncentraciją kraujyje, trombocitų agregaciją ir kraujo krešumą, todėl mažėja trombozių rizika.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad iš riebalų susidarytų ne daugiau kaip 30 proc. paros maisto davinio energijos. Iš sočiųjų riebalų rūgščių turėtų būti gaunama ne daugiau kaip 10 proc. energijos, o iš polinesočijų riebalų rūgščių – apie 6–10 proc. energijos (iš omega-3 tipo polinesočijų riebalų rūgščių – 1–2 proc., iš omega-6 polinesočijų riebalų rūgščių – 5–8 proc.). Likęs energijos kiekis turėtų būti gaunamas iš mononesočijų riebalų rūgščių.

Valgant riebų maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas, suvalgius riebaus maisto, atsiranda vėliau nei po angliavandenių (krakmolo) dietos. Persivalgius didėja kūno svoris, ypač fiziškai neaktyvių žmonių. Riebalų ribojimas padeda kontroliuoti kūno svorį. Atskirų riebalų rūgščių rūšių kiekiai kai kuriuose maisto produktuose pateikti 3 lentelėje.

3 lentelė. Riebalų rūgščių kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Riebalų rūšis	Riebalų rūgštys (RR), proc.			
	Sočiosios RR	Polinesočiosios RR		Mononesočiosios RR
		ω6 (linolo)	ω3 (linoleno)	
Rapsų aliejus	6	26	10	58
Sėmenų aliejus	9	78	0	13
Vynuogių kauliukų aliejus	10	73	0	17
Saulėgrąžų aliejus	11	69	0	20
Kukurūzų aliejus	13	61	1	25
Alyvų aliejus	14	8	1	77

Sojų aliejus	15	54	7	24
Žemės riešutų aliejus	18	34	0	48
Medvilnės aliejus	27	54	0	19
Kiauliniai riebalai	41	11	1	47
Palmių aliejus	51	10	0	39
Jautiniai taukai	52	3	1	44
Sviesto riebalai	66	2	2	30
Kokosų riešutų aliejus	92	0	2	6

Didelė cholesterolio koncentracija kraujo plazmoje yra vienas iš svarbiausių ankstyvos aterosklerozės rizikos veiksnių. Cholesterolio koncentracija kraujyje gali didėti, kai su maistu gaunama ne tik jo, bet ir daug sočiųjų riebalų rūgščių bei maisto kaloringumas yra per didelis. Daug sočiųjų riebalų rūgščių yra riebioje mėsoje, nenugriebtame piene, grietinėlėje, grietinėje, riebiame sūryje, svieste. Augaliniuose aliejuose ir jūros žuvyse esančios nesočiosios riebalų rūgštys padeda sumažinti cholesterolio koncentraciją kraujyje.

Nustatyta, kad bendro cholesterolio koncentracijai padidėjus 1 proc. rizika susirgti kraujotakos sistemos ligomis gali padidėti 2 proc. Todėl, kiekvienam sulaukusiam 20 metų, maždaug kas 5 metus reiktų patikrinti cholesterolio koncentraciją. Ji turėtų būti iki 5,2 mmol/l. Jeigu cholesterolio koncentracija siekia 5,2 — 7,8 mmol/l ribas, reikia susirūpinti savo mityba ir gyvenimo būdu, o jei cholesterolio koncentracija viršija 7,8 mmol/l, jau reikia pasikonsultuoti su gydytoju.

Norint, kad cholesterolio koncentracija kraujo plazmoje būtų normali, rekomenduojama atkreipti dėmesį į šiuos patarimus:

- * suvartojamo maisto kaloringumas neturi viršyti organizmo poreikio;
- * kuo mažiau vartoti maisto, kuriame gausu gyvūninės kilmės riebalų;
- * valgyti maistą, kuriame yra didelis kiekis polinesočiųjų riebalų rūgščių;
- * valgyti daug maisto produktų, kurių sudėtyje yra didelis skaidulinių medžiagų (laštelienos) kiekis. Skaidulinių medžiagų paros norma žmogaus racione yra 20—30 g;

* svarbus cholesterolio lygio reguliavimo veiksnys yra fizinis aktyvumas, kuris padeda sureguliuoti svorį ir sumažinti riziką susirgti kraujotakos sistemos ligomis.

- * per parą su maistu gaunamo cholesterolio kiekis neturi būti didesnis kaip 300 mg.

Rekomenduojamas cholesterolio kiekis paros maisto davinyje – 300 mg. Nustatyta, kad Lietuvos vyrai gauna su maistu vidutiniškai apie 400 mg, moterys – apie 300 mg cholesterolio.

Kai kuriuose maisto produktuose cholesterolio yra ypač daug. Tokių produktų reikėtų atsisakyti arba valgyti labai mažai. 4 lentelėje pateikiamas cholesterolio kiekis kai kuriuose maisto produktuose mg/100 g produkto.

4 lentelė. Cholesterolio* kiekis kai kuriuose maisto produktuose (mg/100 g produkto)

Maisto produkto pavadinimas	Cholesterolio kiekis, mg/100g
Kiaulių smegenys	2500
Vištų kepenys	380
Kiaulių kepenys	340
Jaučių, veršių kepenys	300
Jautienos liežuvis	80
Ikrai	588
Sviestas	250
Kiaušinis (100 g)	438
Kiaušinio trynys (100 g)	1636
Grietinė (35% riebumo)	109
Ungurys	140
Krevetės	152
Jautienos kumpis	70
Riebus sūris	103

* - cholesterolio kiekis 100g produkte pateiktas pagal [14].

6. 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.

7. VARTOKITE LIESĄ PIENĄ, LIESUS IR NESŪRIUS PIENO PRODUKTUS (RŪGPIENĮ, KEFYRĄ, 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 1000 mg, vyresniems asmenims – net 1200 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.

8. RINKITĖS MAISTO PRODUKTUS, TURINČIUS MAŽAI CUKRAUS. REČIAU VARTOKITE RAFINUOTĄ CUKRŲ, 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 veiksniumi, 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 valgytų 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 maisto davinio energijos.

9. 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 nebeįtampa, 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.

10. 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 sutrikti širdies ritmas. Sistemingai vartojant alkoholinius gėrimus, didėja rizika susirgti ūmiu ar lėtiniu kasos uždegimu. Moterys, nėštumo metu vartojančios alkoholinius gėrimus, gali pagimdyti naujagimius su apsigimimais.

11. SKATINTI IŠIMTINĮ ŽINDYMĄ IKI 6 MĖN. IR ŽINDYMĄ IKI 2 M. IR ILGIAU, UŽTIKRINANT TINKAMĄ IR SAUGŲ PAPILDOMĄ KŪDIKIŲ IR MAŽŲ VAIKŲ MAITINIMĄ

Motinos pienas yra geriausias natūralus kūdikio maistas. Jis patenkina visus kūdikio poreikius pirmąjį gyvenimo pusmetį. Iš motinos pieno kūdikiui reikalingos maisto medžiagos gerai pasisavinamos. Todėl motinos pienu maitinamas kūdikis gerai auga ir vystosi.

Motinos piene yra antikūnų, stabdančių bakterijų ir virusų dauginimąsi, leukocitų, todėl kūdikis gauna organizmo atsparumą didinančių medžiagų, kurios jį apsaugo nuo daugelio ligų sukėlėjų, toksinų bei alergenų. Motinos pienu maitinami kūdikiai yra atsparesni, rečiau serga, o susirgę lengviau ir greičiau pasveiksta.

Maitinimas krūtimi yra svarbus motinos ir vaiko bendravimui. Atsiranda glaudus tarpusavio ryšys. Maitinimas krūtimi turi įtakos vaiko ugdymui, o motinai padeda geriau suprasti savo kūdikį, pajusti jo poreikius.

Maitinimas krūtimi veikia ir motinos sveikatą. Maitinant gimdos sienelių raumenys smarkiai traukiasi, dėl to ji greičiau grįžta į normalią padėtį. Iš organizme sukauptų atsargų išlaisvinama geležis, be to, ji geriau įsisavinama žarnyne, todėl mažėja motinos anemijos rizika. Anemija nėra kontraindikacija maitinti krūtimi.

Maitinant greičiau krinta nėštumo metu priaugtas svoris. Kai kurie tyrimai rodo, kad maitinusios krūtimi moterys rečiau serga krūties, kiaušidžių ir gimdos vėžiu. Krūtimi maitinanti motina išvengia ankstyvo nėštumo.

Maitinti krūtimi patogų, praktišką ir ekonomišką. Motinos pienas visada švarus ir šiltas. Jo nereikia specialiai ruošti, todėl motina sutaupo laiko ir jėgų. Be to, nereikia pirkti brangiai kainuojančių pieno mišinių.

Maitinant motinos pienu pirmus 4–6 mėnesius kūdikiui nereikia jokio papildomo maisto ar skysčių. Jei kūdikiui duodama gerti vandens, gliukozės tirpalo, saldžios arbatos, sulčių, karvės pieno ar kitų skysčių, jis mažiau iščiulpia pieno, todėl mažylis nepavalgo, o krūtyse mažėja pieno

kiekis. Su papildomais skysčiais gali patekti bakterijų, alergenų. Net tada, kai aplinkos temperatūra aukšta, iš motinos pieno kūdikis gaus pakankamai vandens.

Pradedant šeštu, bet ne anksčiau nei baigiantis ketvirtam mėnesiui, vaikui pradedama duoti pertrintų daržovių ir vaisių. Šiek tiek vėliau jam pradedama duoti kruopų košių, dar vėliau – žuvies ir mėsos. Patariama žindyti nors iki 12 mėnesių. Jei vaikui trūksta skysčių, atsigerti geriausiai tiks virintas vanduo. Negalima duoti saldžių arbatų, kurios kenkia dantims. Girdant arbatžolių arbata ar karvės pienu, kūdikiui gali vystytis anemija.

12. 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 pavalgis, 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 energinės vertės dalį (procentais):

Valgant 4 kartus:		Valgant 3 kartus:	
Pusryčiai	25 proc.	Pusryčiai	30 proc.
Pietūs	35 proc.	Pietūs	40–45 proc.
Pavakariai ar priešpiečiai	15 proc.		
Vakarienė	25 proc.	Vakarienė	25–30 proc.

13. GERKITE PAKANKAMAI SKYSČIŲ, YPAČ VANDENS

Sveikos mitybos piramidėje neminimas geriamasis vanduo, nors tai plačiausiai vartojamas maisto produktas. 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 1500 ml, vaisiais, daržovėmis, mėsa, duona bei kitais maisto produktais - iki 1000 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 % vyro ir 50 % moters kūno svorio; vaikams – iki 70 proc.

14. KASDIEN AKTYVIAI JUDEKITE

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 sueikovoti 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.

APIE MAISTO PAPILDUS

Šiandien nemažai kalbama apie maisto papildus, kurių vartojimas vis didėja. Žinoma, kad kasdien žmogaus organizmas turi gauti virš 40 įvairių maisto medžiagų, viename produkte tokio kiekio medžiagų nerasime, todėl reikia rinktis įvairius produktus. Tačiau jei maitinamės neįvairiu, nevisaverčiu, neužtikrinančiu maitinamųjų medžiagų poreikio maistu ir visų reikiamų maistinių medžiagų negauname su įprastu maistu, mitybą galima papildyti vartojant maisto papildų, kurių sudėtyje yra įvairių biologiškai aktyvių medžiagų.

Maisto papildai – maisto produktai, skirti įprastam maistui papildyti, kurie vieni ar kartu su kitomis medžiagomis yra koncentruotas maisto ar kitų medžiagų šaltinis, turintis poveikį mitybai arba fiziologijai. Jais prekiaujama rinkoje dozuota forma, t.y. kapsulėmis, pastilėmis,

piliulėmis, tabletėmis ir miltelių paketėliais, ampulėmis su skysčiu, buteliukais su lašų dozatoriumi bei kitomis panašiomis skysčių ir miltelių, skirtų vartoti mažais kiekiais, formomis.

Dažniausiai maisto papildai gali būti rekomenduojami vartoti žmonėms mitybai papildyti ir fiziologinėms funkcijoms palaikyti. Kiekvienas žmogus maitinasi individualiai, taigi ir maisto papildus turi rinktis individualiai, atsižvelgdamas į maitinimosi pobūdį. Nepasitarus su gydytoju nereikėtų vartoti labai didelių kiekių veikliųjų medžiagų ar vaistažolių turinčių maisto papildų.

Tačiau būtina atsiminti, kad mitybos specialistai vienareikšmiškai teigia, kad geriausia maistines medžiagas gauti su įvairiu, saugiu, šviežiu maistu.

Kai kurių vitaminų* ir mineralinių medžiagų* kiekiai maisto produktuose pateikiami 5 – 22 lentelėse (žr. PRIEDAI). * - vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekis 100 g produkte pateiktas pagal [14].

10 PATARIMŲ KAIP PAKEISTI MITYBOS ĮPROČIUS

- Pradėkite keisti mitybos įpročius nedelsdami, tačiau imkitės permainų palaipsniui.
- Valgykite saikingai – mažinkite vieno ar kito produkto kiekį, bet neatsisakykite jo visiškai.
- Nėra „gerų“ ar „blogų“ maisto produktų, yra tik sveika arba nesveika mityba.
- Žinokite, kad sveika ir tinkama mityba padės Jums išlaikyti normalią kūno masę ir Jūs jausitės puikiai.
- Valgykite įvairų maistą.
- Kuo daugiau valgykite daržovių ir vaisių.
- Vartokite daug maisto produktų, kuriuose yra sudėtinių angliavandenių.
- Valgykite reguliariai.
- Gerkite daug skysčių.
- Daugiau judėkite.

Pakeisti mitybos įpročius, be abejo, nelengva. Tam reikia nemažų valios pastangų, noro ir žinių. Dažnai bandoma pasiteisinti maisto produktų pasirinkimo stoka, finansinėmis problemomis, laiko stoka. Tačiau tik pats asmuo pirmiausia yra atsakingas už savo sveikatą, todėl tik jis pats gali pakeisti savo mitybos įpročius ir išsaugoti bei pagerinti savo sveikatą, o geriausia jei tinkami mitybos įpročiai pradedami formuoti nuo pat vaikystės ir tokie išlieka per visą gyvenimą. Kitų šalių patirtis rodo, kad nuolat aiškinant žmonėms mitybos svarbą sveikatai ir

mokant juos sveikai maitintis, taip pat sudarius palankias ekonomines sąlygas sveikai mitybai, visuomenės mityba keičiasi, jos sveikata gerėja. Reikia tikėtis, kad ir Lietuvos gyventojų mityba artimiausiu metu taip pat taps sveikesnė.

PRIEDAI

5 lentelė. **Vitamino A** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino A kiekis $\mu\text{g}/100\text{g}$ produkto	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Jaučių kepenys	14400	1800
Kiaulių kepenys	13000	1625
Viščiukų kepenys	9304	1163
Veršių kepenys	6600	825
Menkės kepenys	4400	550
Morkos	1656	207
Unguriai	980	122,5
Petražolės	902	112,75
Margarinas "Rama"	900	112,5
Sviestas (72,5 proc.)	724	87,5
Špinatai	700	87,5
Rūgštinės	641	80,1
Kiaušinių tryniai	620	77,5
Pomidorų koncentratas	575	71,9
Morkų sultys	500	62,5
Raudonos paprikos	500	62,5
Tunai	450	56,2
Krapai	350	43,75
Fermentiniai sūriai (Gouda)	276	34,5
Abrikosai	254	31,75
Grietinė, 30-35 proc.rieb.	250	31,2
Moliūgai	202	25,2
Salotos	197	24,6
Brokoliai	143	17,9
Pomidorai	107	13,4

RPN* - 800 μg retinolio ekvivalentų.

PASTABA. Šioje ir kitose lentelėse RPN pateikiamas pagal [15].

6 lentelė. **Vitamino D** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino D kiekis $\mu\text{g}/100\text{g}$	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Unguriai	30	600
Vaivorykštiniai upėtakiai	13,6	272
Silkės (riebios)	12	240
Sardinės	12	240
Lašišos	12	240
Ikrai	8	160
Karpiai	5	100
Tunai	4,5	90
Kiaušinių tryniai	4	80

Skumbrės	2	40
Kiaulių kepenys	1,5	30
Sviestas	1	20
Lydekos	0,9	18
Starkiai	0,7	14
Įvairi mėsa	0,7	14

RPN* - 5,0 µg

7 lentelė. **Vitamino E** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino E kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Saulėgrąžų aliejus	65	650
Saulėgrąžos	38	380
Palmių aliejus	33	330
Migdolai	24	240
Rapsų aliejus	23	230
Lazdynų riešutai	22,6	226
Kviečių gemalai	15,1	151
Alyvų aliejus	13	130
Kukurūzų aliejus	13	130
Sojos aliejus	12,6	126
Augalinis aliejus	11	110
Augalinis margarinas	9-11	90-110
Žemės riešutai	9,3	93
Ikrai	7	70
Pistacijos	5,2	52
Unguriai	4	40
Rugių grūdai	3,8	38
Džiovinti abrikosai	3	30
Špinatai	2,9	29
	2,8	28
Kviečių grūdai		
Graikiniai riešutai	2,6	26
Sviestas	2,4	24
Avokados	1,3	13
Sojos pupelės	0,9	9
Pomidorai	0,6	6

RPN* - 10 mg tokoferolio ekvivalentų

8 lentelė. **Vitamino B₁** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino B ₁ kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Kviečių gemalai	2,1	140
Saulėgrąžos	1,9	127
Sojos pupelės	1,1	73,3
Kepimo mielės	0,945	63

Žirniai	0,8	53,3
Pupelės	0,72	48
Žemės riešutai	0,7	46,6
Kviečių sėlenos	0,65	43,3
Liesa kiaušiena	0,6	40
Kiaulių, jaučių širdys	0,58	38,6
Avižos	0,48	32
Nepoliruoti ryžiai	0,48	32
Grikiai	0,45	30
Kviečių grūdai	0,4	26,6
Rugių grūdai	0,38	25,3
Kukurūzai	0,22	14,6

RPN* - 1,5 mg

9 lentelė. **Vitamino B₂** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino B ₂ kiekis mg/100 g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*)
Jaučių kepenys	2,9	181,2
Kiaulių kepenys	2,6	162,5
Viščiukų kepenys	2,5	166,6
Kepimo mielės	2,2	137,5
Kiaulių inkstai	1,7	106,2
Kiaulių širdys	1,2	75
Kviečių sėlenos	0,51	31,9
Fermentiniai sūriai	0,4	25
Sojos pupelės	0,31	19,4
Pupelės	0,24	15
Špinatai	0,22	13,7
Petražolių lapai	0,22	13,7
Žirniai	0,19	11,9
Rugių grūdai	0,15	9,4
Kukurūzai	0,11	6,9
Grikiai	0,11	6,9
Kviečių grūdai	0,09	5,6

RPN* - 1,6 mg

10 lentelė. **Vitamino PP** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino PP kiekis mg niacino ekv./100 g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Kviečių sėlenos	21,1	124
Žemės riešutai	19,7	116
Viščiukų krūtinėlės	15	88,2
Jaučių kepenys	14,8	87
Viščiukų kepenys	14	82,3
Tunai	13,3	78,2
Kalakutiena	11,7	68,8
Lašišos	11	64,7

Saulėgražos	10,3	60,6
Liesa jautiena	10	58,8
Liesa kiauliena	10	58,8
Otai	9,9	58,2
Upėtakiai margieji	9,4	55,3
Kviečių gemalai	9,3	54,7
Sojos pupelės	7,9	46,5
Pupelės	7,1	41,8

RPN* - 17 mg niacino ekvivalentų

11 lentelė. **Vitamino B₆** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino B ₆ kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Kviečių gemalai	3,3	330
Kviečių sėlenos	2,5	250
Kukurūzai	2,25	225
Saulėgražos	1,25	125
Sojos pupelės	1,1	110
Lašišos	0,98	98
Viščiukų kepenys	0,8	80
Jaučių kepenys	0,72	72
Upėtakiai	0,7	70
Graikiniai riešutai	0,68	68
Grikiai	0,67	67
Kepimo mielės	0,6	60
Lazdynų riešutai	0,57	57
Nepoliruoti ryžiai	0,55	55
Avižos	0,51	51
Vištiena	0,47	47
Žemės riešutai	0,4	40
Porai	0,25	25
Bulvės	0,2	20

RPN* - 1,0 mg

12 lentelė. **Folio rūgšties** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Folio rūgšties kiekis µg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Kepimo mielės	1220	406
Viščiukų kepenys	740	246
Kviečių sėlenos	400	133
Sojos pupelės	375	125
Kviečių gemalai	330	110
Raudonėliai	274	91,3
Pupelės	260	86,6
Kiaulių kepenys	225	75
Špinatai	194	64,6
Petražolių lapai	180	60

Kiaušinių tryniai	147	49
Jaučių kepenys	145	48,5
Burokėliai	93	31
Salotos	80	26,6
Brokoliai	71	23,6
Briuselio kopūstai	61	20,3
Saulėgražos	60	20

RPN* - 300 µg

13 lentelė. **Vitamino B₁₂** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino B ₁₂ kiekis µg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Avių kepenys	84	2800
Jaučių kepenys	80	2666
Veršių inkstai	54	1800
Veršių kepenys	53	1766
Kiaulių kepenys	31	1033
Viščiukų kepenys	23	766
Kiaulių inkstai	17	566
Lydekos	12	400
Skumbrės	9	300
Silkės	6	200
Unguriai, upėtakiai	5	166
Viščiukų širdys	4,2	140
Kiaušinių tryniai	3,4	113
Jautiena	1,4	46,6
Fermentiniai sūriai	1,1	36,6
Kiauliena	0,7	23,3
Pienas	0,34	11,3

RPN* - 3,0 µg

14 lentelė. **Vitamino C** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino C kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Erškėtuogės	354	590
Petražolių lapai	180	300
Juodieji serbentai	166	276
Saldžiosios paprikos	144	240
Brokoliai	83	138
Krapai	81	135
Briuselio kopūstai	79	131
Žiediniai kopūstai	73	121
Kiviai	71	118
Braškės	66	110
Pomidorų padažas	54	90
Raudonieji kopūstai	52	86,6
Špinatai	51	85

Apelsinai	51	85
Šviežios apelsinų sultys	50	83,3
Citrios	49	81,6
Kaliaropės	45	75
Greipfrutai	42	70
Tropinių vaisių sultys (konservuotos)	42	70
Svogūnų laiškai	37	61,6
Pekino kopūstai	36	60
Apelsinų sultys (konservuotos)	35	58,3
Raudonieji serbentai	34	56,6
Baltieji kopūstai	32	53,3
Mandarinai	31	51,6
Porai	25	41,6
Pomidorai	22	36,6
Ridikėliai	22	36,6
Ropės	16	26,6
Bulvės	15	25
Salotos	12	20
Obuoliai	8	13,3

RPN* - 60 mg

15 lentelė. **Kalcio** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimai	Kalcio kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Aguonos	1058	105,8
Kieti fermentiniai sūriai	800-1000	80-100
Lydyti sūriai	400-600	40-60
Pieniškas šokoladas	300	30
Petražolių lapai	200	20
Įvairaus riebumo pienas	115-120	11,5-12
Varškė, varškės sūriai	90-150	9-15
Grietinė, grietinė (25-35% riebumo)	70-90	7-9
Baltieji kopūstai	67	6
Morkos	49	4,9
Kiaušiniai	47	4,7
Juodieji serbentai	45	4,5
Apelsinai, citrinos	40	4
Braškės	28,5	2,8
Įvairi mėsa	6-15	0,6-1,5

RPN* - 1000 mg

16 lentelė. **Fosforo** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Fosforo kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Kviečių sėlenos	1168	129,7
Aguonos	909	101

Sėmenys	722	80,2
Arbatžolės	630	70
Arbata	1-2	0,1-0,2
Saulėgražos	618	68,7
Sojų pupelės, miltai	600	66,6
Kiaušinių tryniai	580	64,4
Sūriai fermentiniai	560	62,2
Migdolai	470	52,2
Grikių kruopos	459	51
Avižos, avižiniai dribsniai	390	43,3
Kiaulių kepenys	352	39,1
Jaučių kepenys	336	37,3
Varškės sūriai	230-270	25,5-30,0
Įvairios žuvis	210-340	23,3-37,7
Neriebi mėsa	140-240	15,5-26,6

RPN* - 900 mg

16 lentelė. **Kalio** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Kalio kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Arbatžolės	6596	276
Arbata	37	1,5
Kakavos, milteliai	3490	140
Kakava, gėrimas	165	6,6
Sojos pupelės	1796	72
Kmynai	1788	71,5
Kviečių sėlenos	1281	51,2
Pupelės	1210	48,4
Džiovinti abrikosai	1660	66,4
Žirniai	855	34,2
Migdolai	832	33,3
Džiovintos slyvos	822	32,9
Džiovintos figos	800	32
Pistacijos	784	19,5
Žemės riešutai	707	28,3
Datulės	650	26,0
Bananai	370	14,8
Obuoliai	135	5,4

RPN* - 2500 mg

17 lentelė. **Natrio** kiekis kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Natrio kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Sūdytos silkės	5930	395
Šaltai rūkytas servelatas	1565	104
Parūkyta Kauno saliami	1537	102
Rūkytos skumbrės, menkės	1170	78
Kečupas	1100	73,3
Marinuotos silkės	1010	67,3
Virtas ir rūkytas kiaulienos kumpis	860	57,3
Paštetas	817	54,5
Panerio dešra	669	44,6
Šprotai aliejuje	635	42,3
Daktariška dešra	631	42
Rūkytas ungurys	500	33,3
Duona "Rugelis"	443	29,5
Lietuviška duona	424	28,2
Pynutės, bandelės	404	26,9
Įvairūs sausainiai	140	9,3
Kiaušiniai	140	9,3
Margarinas "Rama"	122	8,1
Įvairi mėsa	50-80	3,3-5,3
Įvairios žuvis	40-130	2,6-8,7
Pienas	45	3

RPN* - 1500 mg

18 lentelė. **Magnio** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Magnio kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Kakavos milteliai	520	173,0
Kakava, gėrimas	13	4,3
Kviečių sėlenos	502	167,0
Aguonos	456	152,0
Arbatatžolės	363	121,0
Arbata	3	1,0
Migdolai	250	83,3
Sojos pupelės	248	82,6
Grikiai	218	72,6
Žemės riešutai	188	62,6
Pupelės	172	57,3
Juodasis šokoladas	165	55,0
Lazdynų riešutai	144	48,0
Rugiai	125	41,6
Žirniai	121	40,3
Pistacijų	120	40,0
Avižų dribsniai	117	39,0

Lęšiai	99	33,0
Špinatai	60	20,0
Petražolių lapai	51	17,0
Krapai	14	4,7
Rūgštynės	19	6,3

RPN* - 300 mg

19 lentelė. **Geležies** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Geležies kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Kiaulių kepenys	16,3	135,8
Kviečių sėlenos	15	125,0
Sojos pupelės, sojos miltai	9	75
Jaučių kepenys	8,3	69,2
Sėmenys	8,2	68,3
Aguonos	8,1	67,5
Baltos pupelės	6,6	55
Saulėgrąžos	6,3	52,5
Pistacijos	6	50
Kiaušinių tryniai	6	50
Rugiai	5,6	46,6
Kiaulių liežuviai	5,1	42,5
Avižų dribsniai	4,3	35,8
Viščiukų kepenys	4,2	35
Jautiena	2,7-4,2	22,5-35
Graikiniai riešutai	3,7	30,8
Lazdyno riešutai	4,4	36,7
Džiovinti abrikosai	3,6	30
Špinatai	3,4	28,3
Džiovintos figos	3,3	27,5
Kiauliena	1,0-1,4	8,3-11,7
Grikių kruopos	2,8	24,2
Veršiena	2,8	24,2
Miežių kruopos	2,1	17,5
Vištiena	0,7-1,9	5,8-15,8

RPN* - 12 mg

20 lentelė. **Jodo** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Jodo kiekis $\mu\text{g}/100\text{g}$	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Menkės	110	73,3
Plekšnės, otai	52	34,6
Skumbrės	45	30
Lašišos	44	29,3
Fermentiniai sūriai	10-40	6,7-26,6
Silkės	24	16
Kiaušiniai	20	13,3

35

Žirniai	19	12,6
Lazdynų riešutai	17	11,3
Pienas	9	6
Gėlųjų vandenu žuvys	5-10	3,3-6,6
Joduota druska (100 g)	2290-3000	1526,6-2000

RPN* - 150 µg

21 lentelė. **Cinko** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Cinko kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Austrės	45	375
Kviečių sėlenos	8,85	73,7
Sėmenys	7,8	65
Kakavos milteliai	6,9	57,5
Kakava, gėrimas	0,4	3,3
Džiovinti jūros dumbliai	6,4	53,3
Graikiniai riešutai	5,5	45,8
Saulėgrąžos	5,2	43,3
Sojos pupelės	4,9	40,8
Kiaulių kepenys	4	33,3
Aguonos	3,3	27,5
Kviečių grūdai	3,2	26,6
Veršiena	3,2	26,6
Pupelės	2,8	23,3
Fermentiniai sūriai	2,5-4	20,8-33,3
Kiauliena	2-3	16,6-25
Liesa jautiena	2,3-2,6	19,2
Arbatžolės	3	25

RPN* - 12 mg

22 lentelė. **Seleno** kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Seleno kiekis μg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Veršiukų inkstai	118	214,5
Omarai	104	189,0
Austrės	70	127,3
Moliuskai	60	109,0
Unguriai	57	103,6
Kiaulių kepenys	50	90,9
Viščiukų kepenys	44	80,0
Tunai	42	76,4
Lašišos	26	47,3
Karšiai	31	56,4
Plekšnės	25	45,4
Lydekos	22	40,0
Krabai	17	30,9
Jaučių kepenys	15	27,3
Bertoletijų riešutai	10	18,2
Grikių kruopos	5	9,1

RPN* - 55 μg (seleno RPN pateikiama pagal [16])

Literatūra

1. Second WHO European action plan for food and nutrition policy: tackling noncommunicable and acute diseases. Fact Sheet 05/07 Belgrade, Copenhagen, 17 September 2007.
2. Elmadfa I (ed): European Nutrition and Health Report 2009. Forum Nutr. Basel, Karger, 2009, vol. 62.
3. Global strategy on diet, physical activity and health. WHA57.17, Geneva, World Health Organisation, 2004.
4. Europos Komisijos Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, atsveikimu ir nutukimu susijusioms sveikatos problemoms spręsti – KOM(2007)279, Briuselis.
5. Europos Bendrijų Komisija. Baltoji knyga. Kartu sveikatos labui, 2008 – 2013 m. ES strateginis požiūris. Briuselis, 23.10.2007 KOM (2007) 630 galutinis.
6. World Health Organization. Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: WHO Technical Report Series 916. Geneva; 2003.
7. Carluccio MA., Massaro M., Scoditti E., De Caterina R. Vasculoprotective Potential of Olive Oil Components. *Mol Nutr Food Res* 2007; 51(10):1225–34.
8. Aronis P., Antonopoulou S., Karantonis HC., Phenekos C., Tsoukatos DC. Effect of Fast-food Mediterranean-type Diet on Human Plasma Oxidation. *J Med Food* 2007; 10(3): 511–20.
9. S. Uleckienė, J. Didžiapetrienė, L. L. Gričiūtė. Vėžio profilaktika. VU Onkologijos institutas, Vilnius, 2008.
10. A. Barzda, R. Bartkevičiūtė, R. Stukas, R. Šatkutė, A. Abaravičius. Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. *Sveikatos mokslai*, 2010; 1 (20): 2831–2835.
11. Gardner G., Halweil B. Underfed and overfed: the global epidemic of malnutrition. Washington, DC: Worldwatch Institute, 2000.
12. Europos kovos su nutukimu chartija. Patvirtinta PSO regioninio biuro Stambule (Turkija) vykusioje Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Europos regiono konferencijoje „Mityba ir fizinis aktyvumas sveikatai“, 2006 m. lapkričio 16 d.
13. A. Barzda, R. Bartkevičiūtė, R. Stukas, R. Šatkutė, A. Abaravičius. Lietuvos gyventojų kūno masės indekso pokyčiai 1997-2007 metais. *Sveikatos mokslai*, 2009; 3 (19): 2406–2410.
14. Sučilienė S., Abaravičius A., Kadziauskienė K., Barzda A., Bartkevičiūtė R., Kranauskas A. ir kt. Maisto produktų sudėtis (Metodiniai nurodymai gydytojams dietologams, dietistams, visuomenės sveikatos specialistams; mokomoji knyga visuomenės sveikatos ir medicinos programų studentams ir gydytojams rezidentams). Vilnius, 2002.
15. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymas Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“, *Žin.*, 1999, Nr.102-2936.
16. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. gruodžio 24 d. įsakymas Nr. 677 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 119:2002 „Maisto produktų ženklavimas“ tvirtinimo“, *Žin.*, 2003, Nr. 13-530.
17. Petkevičienė J., Barzda A., Bartkevičiūtė R., Abaravičius A. Sveikos mitybos rekomendacijos. Vilnius, 2005. 16 p.

18. 10 patarimų kaip sveikai maitintis. Respublikinis mitybos centras, Vilnius, 1998.
-