**SVEIKATAI PALANKI MITYBA**

 **Sveikatai palanki mityba (SPM**) – tai subalansuota, moksliškai pagrįsta mityba, kurios esmė yra ką, kaip ir kiek suvalgyti.

 **Sveikatai palankios mitybos tikslas** – ne tik teikti maisto produktus, kurie užtikrintų fiziologinius poreikius, kad tik būtume sotūs, bet tokia mityba palaikytų sveikatą t.y. suteiktų energijos ir patenkintų visų reikalingų maistinių medžiagų (angliavandeniai, baltymai, riebalai, vitaminai, mineralinės medžiagos, riebalų r., antioksidantai ir t.t.) poreikius ir suformuotų valgymo kultūrą visam gyvenimui.

**1. Valgykite įvairų maistą**

Nė vienas maisto produktas neturi visų reikiamų maistinių medžiagų ir pakankamo jų kiekio, todėl didesnė tikimybė, kad gausite visko, ko reikia, ir pakankamais kiekiais, bus tada, jeigu valgysite įvairų maistą.

 Dažniau rinkitės augalinės kilmės maistą. Augaliniuose produktuose yra vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, Flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų sveikatai palankių medžiagų, kurių nėra arba yra mažai gyvūniniuose produktuose.

**2. Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų**

Rinkitės viso grūdo produktus – duoną, košes, dribsnius, makaronus. Juose daugiau skaidulinių medžiagų, mineralų bei vitaminų.

 Viso grūdo produktai gaunami perdirbus (susmulkinus, sutrupinus, termiškai apdorojus) valytus sveikus grūdinių augalų grūdus. Juose yra visos grūdo sudėtinės dalys (endospermas, gemalas, luobelės) būdingomis sveikam grūdui proporcijomis.

**3. Penkis kartus per dieną valgykite daržovių, vaisių ar uogų**

Kiekvieno valgio metu valgykite daržovių, vaisių ar uogų. Kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400–500 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų.

 Viena daržovių, vaisių ar uogų porcija yra santykinis dydis, pvz., dubenėlis salotų, vidutinio dydžio agurkas ar obuolys, sauja uogų ir pan.

 Geriausia vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, tačiau tinka ir šaldytos, džiovintos, troškintos.

Daržovių, vaisių ar uogų sultys nėra visavertis daržovių, vaisių ar uogų pakaitalas, nes jose lieka kur kas mažiau organizmui reikalingų skaidulinių medžiagų bei santykinai daugiau cukrų, todėl sultys vartokite saikingai.

 Bent 2–3 kartus per savaitę vartokite ankštines daržoves (pupeles, žirnius, lęšius), kurios yra vertingi, daug augalinių baltymų turintys maisto produktai.

 Kasdien valgykite įvairios rūšies nesūdytų riešutų (apie 30 g) ir sėklų.

**4. Kontroliuokite riebalų vartojimą**

Ribokite daug riebalų (ypač sočiųjų) turinčių maisto produktų vartojimą. Valgant riebų maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas suvalgius riebaus maisto atsiranda lėčiau. Rinkitės neriebius mėsos ir pieno produktus vietoje riebių.

Gyvūninius riebalus (taukus, sviestą, grietinę) bei kitus daug sočiųjų riebalų turinčius produktus (kokosų bei palmių aliejus, kietuosius margarinus) keiskite augaliniais aliejais (alyvuogių, rapsų ir kt.), turinčiais mažai šių riebalų rūgščių.

Ribokite produktų, turinčių transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), vartojimą. Skaitykite maisto produktų etiketes ir venkite tokių produktų, kurių sudedamųjų dalių sąraše įrašyta „iš dalies hidrinti riebalai“.

Tai – transriebalų šaltinis. Nedideli transriebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – riebioje jų mėsoje, pieno produktuose (svieste, riebiame sūryje, grietinėje).

**5. Rinkitės liesą mėsą ir liesos mėsos produktus. Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį**

Riebią mėsą ir mėsos produktus keiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi ar paukštiena.

 Patartina rinktis mėsą ir mėsos produktus, kuriuose riebalų kiekis neviršija 10 proc., nes iš riebios mėsos ir jos produktų gaunama daug sveikatai nepalankių sočiųjų riebalų rūgščių.

 Ribokite raudonos ir perdirbtos mėsos kiekį iki mažiau nei 500 g per savaitę arba iki 80 g per dieną (raudona mėsa – tai kiauliena, jautiena, aviena ir ožkiena). Raudona mėsa turi kenksmingos sialo rūgšties (Neu5gc), pasižyminčios kancerogeniniu poveikiu.

 Rinkitės mažiau perdirbtų, rūkytų, sūdytų bei konservuotų mėsos produktų. Šie mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių ir druskos, todėl juos vartoti siūloma keletą kartų per mėnesį mažais kiekiais.

**6. Vartokite liesus pieno produktus**

Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažai riebalų, druskos ir cukraus. Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažai riebalų, druskos ir cukraus. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, kefyrą, pasukas, liesą nesaldintą jogurtą, rūgpienį.

 Ribokite arba saikingai vartokite pieno produktus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, pvz., grietinėlė, grietinė, fermentiniai ir kiti riebūs sūriai. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, kefyrą, pasukas, liesą nesaldintą jogurtą, rūgpienį.

**7. Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę**

Dažniau rinkitės žuvį ir žuvies produktus ir valgykite jų du tris kartus per savaitę.

 Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies ar jos produktų. Iš jų bent 200 g turėtų būti riebi žuvis, pvz., lašiša, upėtakis, skumbrė ar silkė, turinčios daugiau omega 3 riebalų rūgščių.

 Ribokite arba saikingai vartokite plėšriąsias žuvis (ešerys, lydeka, tunas, kardžuvė), kuriose gali būti gyvsidabrio. Šių žuvų nerekomenduojama valgyti nėščiosioms, žindančioms mamoms ir vaikams.

**8. Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.**

Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus. Kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai.

Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi.

Geriausia, kai cukrų kiekis neviršija 5 g/100 g produkto. Apie tai, kad į maisto produktą pridėta cukrų, galite sužinoti, jei etiketėje sudedamųjų dalių sąraše yra nurodyta ,,cukrus“, ,,gliukozė“, ,,fruktozė“, ,,gliukozės sirupas“, „kukurūzų sirupas“ ir pan.

**9. Ribokite druskos vartojimą**

Rinkitės maisto produktus ir paruoštą (perdirbtą) maistą, kuriame yra mažai druskos, nes apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais.

Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukštelis.

 Druską patartina vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geogranėje jodo trūkumo zonoje.

 Vietoje druskos maistą paskaninkite žolelėmis ar kitais nesūdytais

prieskoniais.

 Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nebeatrodo, jog druskos yra per mažai. Sūrus maistas tampa nebeskanus.

**10. Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu ,,Rakto skylutė“**

