Pranešimas spaudai

2018-03-13

**R. Bogušienė: 7 sveiki įpročiai padės subalansuoti svorį ir sveikatą**

***Ką darome, kai norime numesti svorio? Griebiamės dietų – badaujame, vartojame tik vienos rūšies produktus, geriame liekninamąsias arbatas, valgome liesus produktus. Tačiau, deja, rezultatai dažnai nedžiugina. Kodėl? Atsakymas paprastas – svorį reguliuoti reikia ne draudimais ar prievarta, o formuojant sveikos mitybos/gyvensenos įpročius. Kaip tokius įpročius suformuoti, pasakoja sveikatai palankaus maisto technologė, ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė, mitybos konsultantė ir VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė Raminta Bogušienė.***

1. **Kokybiškas miegas prisideda, kad mityba būtų reguliari ir saikinga**

Rekomenduojama eiti miegoti ne vėliau kaip 22 val. vakaro, o keltis ne vėliau kaip 6 val. ryto, vadinasi, miegoti ne mažiau kaip 7-8 val. Miego ir budrumo režimas neturi skirtis savaitgalyje ir darbo dienomis. Kokybiškai išsimiegoję esame emociškai stabilesni, išnyksta greitų angliavandenių (saldainių, sausainių ir pan.) noras, nepersivalgoma. Esant pastoviam dienos režimui, pusryčiai, pietūs, vakarienė ir užkandžiai valgomi panašiu laiku, o tai padeda virškinimo sistemai geriau funkcionuoti.

1. **Fizinis aktyvumas pakelia nuotaiką ir gerina virškinimo sistemos darbą**

Kad būtume fiziškai aktyvesni, mums nebūtina lankyti sporto klubų. Galime rinktis kiekvienam prieinamus fizinio aktyvumo būdus: greitąjį ėjimą, mankštą ir pan. Būtent, jei į dienos režimą įtraukiame paprastus fizinio aktyvumo pratimus, jie greitai tampa pastoviais įpročiais (sporto klubas dažnai kaip dieta – pavasarį suaktyvėja lankymasis jame, o atėjus vasarai baigiasi). Kiekvienas metų sezonas savaime atneša savo laikui būdingus fizinio aktyvumo pratimus, bet vaikščiojimas bent 10 000 žingsnių ir mankšta bent 10-15 min. kasdien rekomenduojama kiekvienam.

1. **Apgalvotas/pakankamas laiko skyrimas maisto pirkimui, gaminimui, valgymui padeda valgyti sveikiau**

Maisto raciono planavimas padeda sutaupyti ne tik pinigų, bet ir prisideda prie sveikatos išsaugojimo. Dažnu atveju, valgoma tik tada, kada turime laiko, nesilaikoma režimo ir peralkus, tada persivalgymo tikimybė gerokai išauga. Todėl racionalus laiko ir pirkinių planavimas (pavyzdžiui, eiti susipirkti maistą 1-2 kartus per savaitę) padeda išvengti spontaniškumo ir nereikalingų maisto produktų prisipirkimo ir vėliau jų švaistymo. Valgymo režimo laikymasis sumažina menkaverčio maisto valgymo ar persivalgymo riziką.

1. **Valgymas prie stalo ir visiems kartu formuoja valgymo kultūrą**

Valgymas kartu, geros emocijos ir bendravimas prisideda prie to, kad valgome ilgiau, dėl to geriau sukramtome maistą, o tai padeda gerai suvirškinti maistą. Maistas nėra vien maistinės medžiagos, daug svarbiau valgant gera savijauta, galvojimas, kad maistas padeda išsaugoti sveikatą – tuomet virškinimo sistema veikia puikiai. Galime valgyti labai sveikus produktus, bet jei jų mūsų organizmas neįsisavins, naudos nebus – gali būti tik žala, todėl labai svarbu sukramtyti kiekvieną kąsnį bent po 5-10 kartų, valgyti mažais gabaliukais. Serviruokime stalą, maloniai bendraukime vieni su kitais, be televizoriaus ir telefono – visas dėmesys į maistą ir bendravimą.

1. **Integruoti į mitybą sveikatinančius produktus, kurie gerina virškinimą, stiprina imuninę sistemą, praturtina vitaminais ir t.t.**

Labai svarbu mitybos racioną praturtinti omega-3 riebalų rūgštimis, kurios stabdo uždegiminius procesus organizme, nes tyrimai rodo, kad XXI a. žmogaus organizme dominuoja omega-6 riebalų r., kurios paprastai turi uždegimą skatinantį poveikį. Mūsų klimato juostoje vitaminas D atlieka labai svarbų vaidmenį, o su maistu jo gauname tik turbūt ne daugiau 20-30 proc., saulės spindulių Lietuvoje irgi mažai, todėl rekomenduotina išsitirti D vitamino kiekį. Šaltuoju metų laiku, jei nevykote į šiltus kraštus, rekomenduotina praturtinti organizmą vitaminu D profilaktiškai. Šviežiai maltos sėklos: islandinio šalavijo, sezamo, linų sėmenų padeda virškinimo sistemai, praturtina organizmą vertingomis medžiagomis, tik reiktų vartoti būtent geriau maltas, kad organizmas pasisavintų. Maltas sėklas geriausia laikyti šaldytuve, nes kitu atveju oksiduojasi jose esančios riebalų r. Kokybiški prieskoniai: ciberžolė, cinamonas – būtini kiekvienoje virtuvėje. Ciberžolė – antioksidacinį poveikį turinti, valanti kepenis, ją galima integruoti į daugelį patiekalų, termiškai apdorojant jos aktyvumas didėja, todėl puiku prieš dedant į sriubą pakepti aliejuje su svogūnais, morkomis. Cinamonas – subalansuoja cukraus lygį kraujyje, mažina norą saldumynams. Citrina, laimas, ekologiškas obuolių sidro actas padeda virškinimo sistemai, ypač valgant daug baltymų turinčius produktus (mėsą, žuvį). Sutrikus virškinimo sistemai, būtent šie produktai gali ateiti į pagalbą vietoj farmacinių medikamentų. Taip pat galima kartas nuo karto metuose suvartoti gerųjų bakterijų kursą, ypač po tam tikrų sveikatos sutrikimų, antibiotikų vartojimo. Kiti sveikatinantys produktai, kurie turi būti mūsų virtuvėse ir ant stalo: kokybiškas nerafinuotas aliejus, avokadai, riešutai, liesa ir riebi žuvis, liesa mėsa, įvairios daržovės ir vaisiai, ypač iš vaisių kivi, ananasai, obuoliai.

1. **Iškrovos diena padeda sumažinti porcijas ir susigrąžina natūralų skonį**

Vieną dieną per savaitę sveikam žmogui rekomenduotina atsisakyti kavos, gerti vandenį ir nesaldintą arbatą, valgyti daržoves, vaisius, ar kruopas be druskos, cukraus, padažų. Tą dieną geriausia valgyti, kuo mažesnės įvairovės, daugiau daržoves, nei vaisius, bet atminti, kad kiekvienas žmogus individualus ir reikia stebėti save, pajausti kokio maisto reikia Jūsų organizmui, gal apskritai tą dieną nenorite valgyti. Tokia diena padeda organizmui susigrąžinti natūralaus skonio suvokimą. Įvertiname tai, ką turime lėkštėse, – šiuolaikiniam žmogui tai yra be galo svarbu. Bet kokiu atveju, kasdien rekomenduojama 12 val. nevalgymo tarpas, o iškrovos dieną gali būti ir 16 val. nevalgymo tarpas.

1. **Keiskime mąstymą – pamilkime save ir tai, ką dedame į save**

Mūsų organizmas aiškiai parodo, koks maistas tinkamas, todėl geriausia įsiklausyti į organizmo poreikius, o ne pasiduoti vienokiomis ar kitokiomis mitybos tendencijoms. Mūsų veidas parodo, ką valgome, kaip funkcionuoja mūsų vidaus organai, todėl stebėkite save, kaip jaučiatės suvalgę vienokio ar kitokio maisto. Jei atsirado ant veido išbėrimai, spuogai, patinę paakiai gali aiškiai nusistatyti, koks organas nefunkcionuoja normaliai ir atsigręžkite, ką valgėte ar gėrėte, kad tai iššaukėte, o sekantį kartą atsisakykite to. Ar tikrai geriau jaučiatės suvalgę bulvių traškučių, torto, vietoj lašišos su daržovėmis? Ir nesakykite, kad nėra sveikatai palankių daržovių ar žuvies, tiesiog pavalgę šių produktų palyginkite jauseną su tuo, kaip jaučiatės pavalgę torto, ir tada spręskite. Rūpinkimės tuo, kuo galime: jei nėra kaip daržovių užsiauginti, geriau jų nusipirkti negu išvis nevalgyti.

***VšĮ „Sveikatai palankus“ komandoje – dietistai, maisto technologai, dietologai, mitybos specialistai padės ne tik išsaugoti sveikatą, bet ir prisidės prie gydymo, esant sveikatos sutrikimams susijusiems su mityba ir gyvenimo būdu.***

***Pagrindinis ne pelno siekiančios organizacijos VšĮ „Sveikatai palankus“ tikslas******– ugdyti visuomenės sveikatai palankios mitybos raštingumą, didinant jos sąmoningumą, kad rinktųsi sveikatai palankius maisto produktus, inicijuoti prekybos centruose, viešojo maitinimo sektoriuje, vaikų ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus ugdymo įstaigose sveikatai palankaus maisto atsiradimą.***

**Parengė:** Sveikatai palankaus maisto technologė, ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė, mitybos specialistė ir VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė Raminta Bogušienė, 864517472, raminta.bogusiene@sveikataipalankus.lt