SVEIKATAI PALANKUS

SVEIKATAI PALANKI MITYBA

KAIP GAUTI VISŲ ORGANIZMUI REIKALINGŲ MAISTO MEDŽIAGŲ?

KAS TURI IR KO NETURI BŪTI MŪSŲ KASDIENĖJE LĖKŠTĖJE?

KAIP PAKEISTI MITYBOS ĮPROČIUS?

KAIP IŠSIRINKTI IŠ TIESŲ **SVEIKUS PRODUKTUS?**

SVEIKATAI PALANKUS

VšĮ "Sveikatai palankus"

Adresas: Studentų g. 12-82, LT-50243 Kaunas

Įmonės kodas: 304193293

Bankas: DNB bankas

Sąskaitos Nr.: LT754010051003632472

Telefonas: +370-645-17472

El. paštas: info@sveikataipalankus.lt

Įkūrėja: Raminta Bogušienė

Jau nuo pat mažumės maistas užėmė labai didelę dalį gyvenimo, visuomet mūsų šeimoje valgymui buvo skiriamas ypatingas dėmesys ir nenuostabu, kad dešimtoje klasėje tvirtai žinojau, kad studijuosiu maisto technologiją ir siesiu savo gyvenimą su kūrimu maisto, kuris bus palankus žmonių sveikatai. Tačiau besimokant maisto technologijos teko derinti studijas su darbu maisto pramonėje, kas suformavo per eilę metų suvokimą, kad mes maisto technologai kuriame maistą, kuris saugus ir kokybiškas, bet negirdime, ką sako sveikatos specialistai ir neatkreipiamas dėmesys, kad maistas dar turi būti ir palankus žmonių sveikatai. Todėl iš maisto pramonės pasukau į ekologiškų maisto produktų sertifikavimo sektorių, daugiau nei ketverius metus tikrinau ir sertifikavau Lietuvos ūkininkus, maisto gamintojus t.y. jų gaminamą ekologišką produkciją. Tačiau ir čia supratau, kad ekologiškumas tik vienas iš sveikatai palankumo kriterijų, kad ekologiškas maistas lygiai taip pat gali būti nepalankus žmonių sveikatai ir kai besilaukdama antros dukrytės sertifikavau ekologišką degtinę, tuomet supratau - kelias šia kryptimi taip pat baigiasi.

Didžiulis noras ir siekis perduoti žmonėms kompetentingas žinias, per tai didinant jų mitybos raštingumą ir inicijuojant pokyčius maisto pramonės, viešojo maitinimo sektoriaus, vaikų maitinimo organizavimo - įtakojo įkurti nepelno siekiančią ir socialiai atsakingą organizaciją VšĮ „Sveikatai palankus". Iniciatyva sveikataipalankus.lt ugdo gamintojų sąmoningumą ir skatina gaminti sveikatai palankų maistą, o visuomenę atpažinti ir rinktis tokius produktus. VšĮ „Sveikatai palankus" siekia, kad klientui netektų praleisti daug laiko prekybos centruose/ viešojo maitinimo sektoriuje renkantis sveikatai palankesnius maisto produktus iš gausių lentynų ar 100 patiekalų turinčių valgiaraščių. Dažnai klientai prašo pasakyti, kokius

konkrečius produktus pirkti. Galiu tai padaryti, tačiau rinka keičiasi ir maisto pramonė nemiega, kas šiandien buvo nepalanku, ryt gali būti paženklinta kokybės ir sveikatai palankumo ženklu „Sveikatai palankiau". Tačiau tai bus pasiekta tik tapus prekybos centro/ viešojo maitinimo įstaigos klientui išrankiam ir besirenkančiam patį kokybiškiausią ir sveikatai palankiausią maisto produktą.

Šiuo metu didžiąją dalį savo veiklos nukreipusi į vaikų mitybą ir jaunosios kartos mitybos raštingumo didinimą per visos bendruomenės (tėvelių auklėtojų, ugdymo įstaigos virėjų) sveikatai palankios mitybos ugdymą ir valgiaraščių pokyčių įvedimus valstybiniu lygiu. Siekiu, kad visoje Europoje vaikai ir juos supantys suaugusieji būtų mokomi ne tik matematikos, muzikos, kompiuterinio raštingumo, anglų kalbos, bet mitybos išprusimas ir suvokimas iš vidaus, kodėl tai svarbu, manau turi būti diegiama pagal vieningą mitybos ugdymo programą ne tik vaikams, bet ir juos supantiems suaugusiems. Be visa to siekiu sudaryti sveikatai palankių maisto produktų/ patiekalų pasirinkimo sąlygas visur – darželyje, mokykloje, restorane, kavinėje, prekybos centre, turguje. Kai norime valgyti, gauname sveikatai palankaus maisto „čia ir dabar" ir tai siekiu, kad taptų ne tik būtinybe, bet ir mada!

LEKTORĖ RAMINTA BOGUŠIENĖ – sveikatai palankaus maisto technologė ir mitybos specialistė, KTU magistro laipsnis maisto technologijos srityje, maisto saugos ir kokybės specialistė, ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė, sveikos gyvensenos propaguotoja, dviejų vaikų mama ir laimingos šeimos kūrėja, direktorė ir steigėja VšĮ „Sveikatai palankus", straipsnių autorė ir aistringa sveikatai palankaus gyvenimo būdo propaguotoja. Daugiau informacijos:

- http://sveikataipalankus.lt/video/
- http://sveikataipalankus.lt/media/

KUO MES GALIME JUMS BŪTI **NAUDINGI?**

- Praktiniai mokymai, seminarai, edukacijos nuo vaikų iki suaugusiųjų (organizacijose, darželiuose, mokyklose, šventiniuose renginiuose).
- Vaikų maitinimui darželiuose ir mokyklose skirtų ir individualių šeimos valgiaraščių sudarymas, remiantis sveikatai palankios mitybos principais.
- Konsultacijos, kuriant sveikatai palankius maisto produktus ir patiekalus.

- Plačiau apie mūsų paslaugas visuomenei:
  http://sveikataipalankus.lt/visuomenei/
- Plačiau apie mūsų paslaugas organizacijoms:
  http://sveikataipalankus.lt/paslaugos/
- *Užregistruokite savo ugdymo įstaigą į Sveikatai palankių ugdymo įstaigų tinklą*
  http://sveikataipalankus.lt/sveikatai-palankiu-ugdymo-istaigu-tinklas/

JOKIŲ KRAŠTUTINUMŲ, NURODYMŲ, TIESIOG ŠI INFORMACIJA SKIRTA JŪSŲ MITYBOS RAŠTINGUMO DIDINIMUI!

SVEIKATAI PALANKI MITYBA -

kai gauname reguliariai visų organizmui reikalingų maisto medžiagų ir tokiais kiekiais, kurie geriausiai patenkina organizmo poreikius, gyvename sveiki ir laimingi.

Nuolatinė energija priklauso nuo pastovaus cukraus lygio kraujyje, o tą padeda užtikrinti sveikatai palanki mityba. Esant nuolat energingam, maistas padeda gyventi kokybišką gyvenimą ir įgyvendinti savo siekius. Mityboje be maisto produktų išsirtinkimo labai svarbu reguliaraus ir lėto valgymo kultūra.

Dauguma galvoja, kad sveika mityba, tai kraštutinumai. Mėsos nevalgymas, neskanus ir brangus maistas – nieko panašaus. Vegetarizmas, veganizmas ar ekologiškų maisto produktų vartojimas siejamas su sveika mityba. Bet tiesioginės sąsajos nėra. Kodėl?

Vegetarizmas, veganizmas – nebūtinai sveikiau

Vegetaras ar veganas gali valgyti sveikatai palankiai arba ne, nes išsirinkimas veganiškų, vegetariškų ar ekologiškų maisto produktų dar nieko nereiškia, kad mityba subalansuota, gaunama visų organizmui reikalingų maistinių medžiagų. Jei žmogus pasirenka vegetarinę mitybą ir valgo daug pieno produktų, o taip dažniausiai ir būna, bet, pavyzdžiui, jis – alergiškas arba netoleruoja pieno produktų, kas tuomet atsitinka? Gaunasi, kad žmogaus pasirinktas mitybos būdas jo sveikatai nėra palankus. Taip pat ne retai racione atsiranda rafinuoto cukraus kosminiai kiekiai, kai vegetarų ar veganų mityba būna nesubalansuota. Pasitaiko saikingumo nepaisymas ir persivalgymo pasekmės pasireiškia padidintu kūno svoriu.

Juk energijos reikia iš kur nors gauti? Kai negauni pakankamai baltymų, kas belieka, tik rinktis prastus ir „greitus" angliavandenius – bandeles su pervirusiomis daržovėmis ir prisigėrusiais prastos kokybės riebalais ar kitą prastą maistą. Žinoma, jei subalansavus tokią mitybą, situacija gali pasikeisti į gerąją pusę.

Mitybos specialistė kviečia atkreipti dėmesį, kad žmonės daugiau kalba apie tai, kokius maisto produktus pasirinkti t.y. ekologiškus ar įprastinius, mėsą valgyti ar ne, bet nekalba, kaip ir kiek jų suvalgyti. Nėra visuomenėje valgymo kultūros tradicijų. Reta šeima valgo prie vieno stalo, vis rečiau susėdama sekmadieninių pietų. Juk maistas skirtas ne vien sotumui patenkinti, tai – kultūros ir bendravimo dalis su mus supančiais artimaisiais. Ar žinote, kad vaikai, kurie valgo kartu su tėveliais prie bendro stalo, auga ramesni, atviresni, nes kiekvieną dieną prie stalo su šeima dalinasi dienos įspūdžiais, išsikalba, kaip jiems sekėsi ir su kokiomis problemomis susidūrė. Taip auga sveikesni ir laimingesni vaikai. Jau nekalbu apie tokias tradicijas kaip

valgių gaminimą bei daržovių ar žalumynų auginimą kartu su vaikais, taip perduodame ne tik tradicijas iš kartos į kartą, bet šalia mūsų auga laimingi ir savimi pasitikintys vaikai.

„Kaip ir rūbų madoje, taip ir maisto srityje – tendencijos egzistuoja. Todėl vegetarizmą, veganizmą, tiek augalinės kilmės maisto vartojimą priskiriu prie mados tendencijų, bet iš kitos pusės suprantu žmones, kurie dėl etinių sumetimų atsisako vartoti gyvūninės kilmės produktų. Ne paslaptis, kad dirbdama mėsos pramonėje pati tam tikrą laiką mėsos produktų nevartojau. Tačiau nors ir vėliau pradėjau valgyti mėsą, vartoju ją tik šviežiai paruoštą mėsą, o neperdirbtą (rūkytą, vytintą, sūdytą, mėsos faršą ir pan.) ir nesuvalgau tiek, kiek būdinga dažnam lietuviui – kai pusryčiai, pietūs ir vakarienė neapsieinami be mėsos.

Apie ekologiškų maisto produktų vartojimą ir jų tiesioginį sutapatinimą su sveikumu mano nuomonę žinote, o jei kas negirdėjote, tai trumpai tariant ekologiškiems neperdirbtiems rekomenduoju teikti pirmenybę, tačiau perdirbtų ekologiškų maisto produktų skaitykite etiketes ir vertinkite, ką perkate. Gali būti ne tik pridėtinio cukraus, druskos dideli kiekiai, bet taip pat gausu prastos kokybės rafinuotų riebalų ir mažai skaidulinių medžiagų.

Tai koks yra sveikos mitybos apibrėžimas?

Visais laikais sveika mityba turi ir turės vieną apibrėžimą ir ji yra ir bus ne tai, kad mada, o būtinybė. Žmonės puikiai supranta, kad kokį kurą į save pilame, tokie ir esame. Žinoma, noriu pabrėžti, kad ne tik kuras kaip medžiaga svarbu, nes žmogaus tiesiogiai su automobiliu negalime sulyginti. Juk pagal Hipokratą maistas prilyginamas vaistui, tuo ir skiriamės nuo automobilio, kad mums maistas padeda išsaugoti sveikatą ir atsinaujinti ląstelėms arba griauna sveikatą ir sudaro palankias sąlygas ligoms gyvuoti. Taip pat svarbu, kaip tą maisto produktą, mūsų organizmo kurą, suvalgysime ir kaip organizmas jį suvirškins. Jei mėsos ar pupelių nekramtome, tai nesistebėkime, kad sutrinka virškinimas, o nesuvirškintas produktas sudaro puikias sąlygas puvimo procesui, kurio metu išsiskiria mūsų organizmui žalingos medžiagos.

Kalbant apie sveikos mitybos apibrėžimą, pirmiausia mitybos specialistė atkreipia dėmesį, kad maisto produktai turi būtų užauginti sveikatai palankiu būdu t.y. naudojant tik tas priemones, kurios būtinos praturtinti dirvą, augalą, kad jis nebūtų užterštas kenkėjais ar ligomis. Visi kasdieniniai maisto produktai turi būti „gryni" t.y. kuo mažiau perdirbti. Jei grietinė, tai grietinė, o ne augalinių riebalų mišinys. Jei bulvė, tai bulvė, o ne bulvių traškučiai, jei saldumynas – tai morka su medumi ar tikrojo juodojo šokolado gabalėlis, o ne hidrintų riebalų ir rafinuoto cukraus spalvotas pakelis. Maisto gaminiai turi būti nepersūdyti, dirbtinai nepersaldinti, neplaukiantys riebaluose, o visų blogiausia nekokybiškuose. Jei gaminame patiekalus – technologinis procesas reikalingas ne tik skoniui ar aromatui atskleisti, termiškai apdoroti, bet svarbu išsaugoti produkto maistinę vertę ir jo neužteršti kancerogeninėmis medžiagomis. Kas iš to, jei ekologišką bulvę apkepsime aliejuje iki tamsiai rudos, ar net juodos spalvos – kancerogeninės medžiagos akrilamidai – garantuoti.

Dar pridurčiau, kad mityba privalo būti subalsuota, įvairi, kad gautume reikalingą kiekį mūsų organizmui maistinių medžiagų. Ir visiais laikais bus svarbi valgymo kultūra ir lėtas valgymas, nes tik taip pajusime, kiek turime suvalgyti.

Taigi, maisto tendencijų gali būti įvairių: ir sveikuoliškų, ir nevisai, juk net burgerių mada – nauja maisto tendencija, argi ne? Bet sveikatai palanki mityba pasak R. Bogušienės, turbūt visiems aišku, kad tai ne mada, o būtinybė. Nes tai tiesiog mityba, kuri išsaugo žmogaus sveikatą.

Kaip turėtume keisti savo mitybos įpročius, kad gyventume iš tiesų sveikiau?

Visų svarbiausia vidinė ramybė, harmonija su savimi ir aplinka. Kai jautiesi mylintis save ir pasaulį aplink bei iš esmės laimingas, tu niekada neleisi savo organizmo teršti prastu maistu. Nepraleisi valgymų, pagal juos planuosi savo dieną, nes žinai ir jauti, ko reikia tavo organizmui. Jei valgai nereguliariai, po 5-6 valandų nevalgymo, garantuotai

kitą kartą persivalgysi. Įsiklausęs į savo organizmą tu jausi, koks aktyvumas ar rytinė mankšta, o gal meditacija tau labiausiai reikalinga. Nei vienas specialistas negali pasakyti, kas tau tiksliai tinka ir kaip tu turi gyventi sveikai, jie turi praplėsti tavo požiūrį apie sveikatai palankų gyvenimo būdą, o tu turi atsirinkti pats, kas tau palanku.

KĄ VALGAU?

Sveikatai palankus maistas ir nepalankus maistas gali turėti tiek pat angliavandenių, riebalų, baltymų ir net tiek pat kalorijų, bet vienas bus menkavertis, o kitas pilnavertis.

KODĖL?

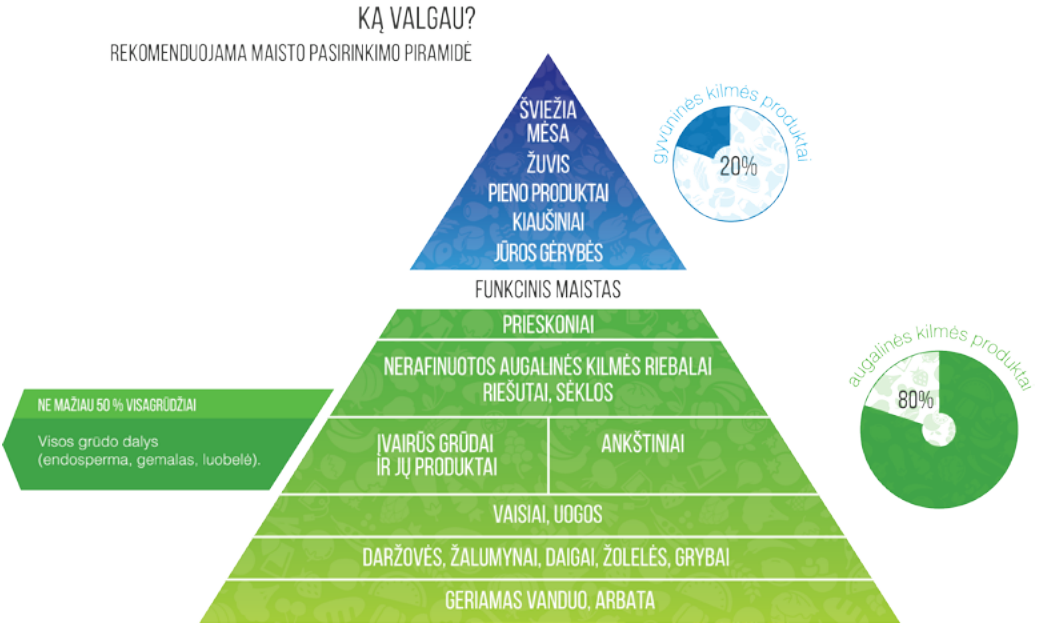
Sveikatai palankaus maisto atveju bus dešimteriopai daugiau vitaminų, mineralinių medžiagų, riebalų r., skaidulinių medžiagų.

VAT IR SKIRTUMAS!

Ko NETURI būti kasdieninėje lėkštėje?

Daug cukraus, druskos, mažai skaidulinių medžiagų, daug nekokybiškų riebalų

- Rūkyti, sūdyti, konservuoti, vytinti mėsos ir žuvies gaminiai, mechaniškai atskirta mėsa ir jos gaminiai, subproduktai ir jų gaminiai, džiūvėsiuose, miltuose apvolioti kepti mėsos ir žuvies patiekalai. Paštetai
- Daug cukraus (daugiau nei 5g/100 g) turintys pieno produktai
- Daug druskos (daugiau nei 1,7 g/100 g) turintys pieno ir virtos mėsos produktai
- Bulvės, kukurūzai ar kiti traškučiai
- Riebaluose virti, gruzdinti ar spraginti gaminiai
- Saldainiai, konditerijos gaminiai
- Saldūs gėrimai, saldintos arbatos
- Gazuoti, energiniai gėrimai
- Maisto, kuriame yra: saldikliai, dažikliai, skonio ir kvapo stiprikliai, konservantai, "iš dalies hidrinti" ar "visiškai hidrinti riebalai"
- Džiovinti vaisiai su cukrumi, sieros dioksidu
- Sultinių, padažų koncentratai
- Kramtomoji guma



Kas TURI būti kasdieninėje lėkštėje?

Mažai cukraus, druskos, daug skaidulinių medžiagų, kokybiški riebalai

- Šviežios, raugintos, virtos daržovės ir žalumynai bei iš jų pagaminti produktai (keksiukai, suktinukai, paplotėliai)
- Grūdiniai ar ankštinių kultūrų produktai (duona, keksiukai, sausainiai)
- Riešutai, sėklos ir praturtinta vertingomis medžiagomis (dž. morkų ir pan. milteliai, islandinio šalavijo, kanapių ar linų sėmenų sėklos, bičių produktai ir t.t.)
- Švieži bei kokybiški džiovinti vaisiai ir uogos
- Geriamasis vanduo, žiemos metu – žolelių arbata
- Daržovių ar vaisių kokteiliai, tyrelės
- Rauginti pieno produktai
- Šviežia mėsa, žuvis, kiaušiniai

VANDUO *– ar visi turime išgerti ryte stiklinę vandens su citrina? Stebėk save, ką valgai, jei palankus maistas – nebūtinai, jei nepalankus – gal ir ne vieną stiklinę turi išgerti, kodėl?*

Žmogaus organizmą 60-70 proc. sudaro vanduo, todėl suprantama, kad vanduo dar labiau nei maistinės medžiagos jam reikalingas. Juk be maisto išgyventume daugiau nei mėnesį, o be vandens tik keletą parų.

Vieni šaltiniai teigia, kad visi be išimčių turi išgerti bent jau 2 litrus vandens, kiti, jau rekomenduoja visai ką kita, kartais, net priešingai, pavyzdžiui, kad vandens išvis nerekomenduojama gerti. Visi turime vienokią ar kitokią poziciją, bet negali būti vien juoda ar balta. O kur kitos spalvos ir jų atspalviai?

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja išgerti vandens vidutiniškai apie 30 ml/ 1 kg kūno masės t. y. jei 5 metų vaikas sveria 20 kg, tai jis išgerti turėtų tris stiklines vandens per dieną. Tik suprantama, kad vanduo, tai nėra gaivieji gėrimai, nektaras, sultys, kompotai ir pan. Beja, mineralinio vandens sudėtis skiriasi nuo paprasto vandens, dėl mineralinių medžiagų gausos, bet reikia nepamiršti, kad jame taip pat gausu mineralo natrio, kurį padauginus iš 2,5 gauname druskos kiekį vandenyje, kurios ribojimą rekomenduoja sveikatos

specialistai. Reiktų atkreipti dėmesį, kad vartojant tokius skysčius, tik skatinamas didesnis gryno vandens poreikis. Geriausias vandens pasirinkimas – geriamas vanduo bėgantis iš čiaupo. Galima pripilti į ąsotį ir palaikyti kambario temperatūroje, kad nebūtų per šaltas. Tačiau šaltuoju metų laiku puiki alternatyva šiltas vanduo ar žolelių arbatos apie 50 laipsnių temperatūros.

Kaip rašė Vydūnas "Sveikata. Jaunumas. Grožė" (1928 m.), norint statyti namą, pirmiausia, reikia pradėti nuo vandens. Juk šis didis rašytojas ir sveikos gyvensenos puoselėtojas ne tik atrado savo organizmui tinkamus būdus išsaugoti sveikatą, padėjo daugeliui to laikmečio žmonių, tačiau išgrynintos tiesos padeda ir mums šiandien.

„...norint statyti namą, pirmiausia, reikia pradėti nuo vandens."

Itin akcentuojama nesirinkti nešvaraus vandens iš upių, ežerų ar kitų šaltinių, kuriuose vanduo užterštas. Tokiu būdu būtina vandenį virinti, tačiau jei geriamas vanduo, pavyzdžiui, bėgantis iš čiaupo, yra švarus, kaip ir yra didžiojoje Lietuvos dalyje, geriausia rinktis nevirintą. Lietuvos gręžinių vanduo yra dažniausiai geros kokybės. Jame randama, nors ir nedideliais kiekiais, dešimtys žmogui reikalingų mikroelementų: chloridų, kalcio, magnio, molibdeno, cinko, vario, chromo, fluoridų, nikelio.

Dažnai klausia: ar vandenį geriau pirkti iš parduotuvės ar gerti iš stacionarių vandens rezervuarų, stovinčių, pavyzdžiui, įstaigose, darbovietėse? Atsakymas paprastas, jei norite mokėti daugiau nei už vandenį bėgantį iš čiaupo, o dažnu atveju ir geresnės kokybės, tai galite mokėti.

Ar žinote, kad vandenį galima ne tik išgerti, bet ir suvalgyti? Jei valgoma daug daržovių, vaisių, žalumynų tuomet natūralu, kad organizmas norės mažesnio vandens kiekio. Ir gerai! Pavyzdžiui, vasarą suvalgius keletą agurkų, kuriuos sudaro 95 proc. vandens atitiks išgertą vandens stiklinę, o kur dar uogos, arbūzai, be kurių neįsivaizduojame nė vienos vasaros dienos.

Taip pat Vydūnas savo traktate rašė: jei žmogus sveikai maitinasi, tai vandens reikia gerti tik gausiai prakaituojant t. y. saulės kaitroje. Čia galima būtų papildyti: sportuojant, aktyviai judant, kai organizmo skysčiai šalinasi greičiau ir poreikis išgeriamo vandens kiekio bus didesnis. Žinoma ir tai, jei valgoma daug rafinuotos druskos, cukraus, išgeriamas ne vienas kavos puodelis per dieną ir ne vienas lašas alkoholio, tuomet natūralu, kad mūsų organizmui reikės gal net daugiau nei rekomenduoja PSO, t. y. moteriai sveriant 60 kg rekomenduojama išgerti apie du litrus vandens, o nesilaikant sveikatai palankios mitybos principų išgeriamo vandens kiekis turėtų dar didėti. Tačiau žinoma ir tai, kad vandenį reikia gerti gurkšnojant, o ne visą stiklinę ar net du litrus pasistačius dirbant prie kompiuterio išgerti valandos bėgyje.

Kiekvienas turime stebėti save ir jausti, ar mums dabar reikia išgerti van-

dens ar suvalgyti obuolį. Taip pat būtina stebėti organizmo siunčiamus signalus, kurie rodo, kad organizmui trūksta skysčių: sausa oda, sausos ir trūkinėjančios lūpos, šlapimo spalva tamsiai geltonos spalvos ar net virškinimo sutrikimai. Jei nuolatos gersite vandens per daug nei reikia Jūsų organizmui, tuomet išplausite, kaip rašė Vydūnas, visas vertingas medžiagas – vitaminus ir mineralus. Todėl klausykite savęs!

Vandens reikia išgerti tiek, kiek reikia Jums ir negalvoti, kad kiekvienam iš mūsų privalomai reikia ryte išgerti stiklinę šilto vandens su citrina. Tik Jūs žinote geriausiai, ar to reikia ir kiek to reikia Jūsų organizmui. Juk Jūs žinote, ko Jums reikia.

Ką randame kasdieniniuose lietuvių maisto produktų krepšiuose?

Ne paslaptis, kad pagrindiniai lietuvių maisto produktai, kurie atsiduria kiekvieną dieną prekių krepšiuose yra – mėsa, duona, bulvės, pienas. Pirmas klausimas, kuris iškyla, ar tokie produktai sudaro sveikatai palankios mitybos pagrindą? O gi ne.

Mėsa ir pienas turėtų sudaryti ne daugiau nei 20 proc. mūsų kasdieninio raciono. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja mėsą valgyti ne dažniau kaip du-tris kartus per savaitę, o valgoma du-tris kartus per dieną. Pagrindiniai patiekalai prasideda žodžiu „mėsa su…" ir dažniausiai „mėsa su bulvėmis". Paskui stebimasi, kodėl tunkama. Pagal Kinijos studiją, kurią pateikė po ilgų tyrimų prof. dr. T. Colin Campbell gyvūninės kilmės baltymų perdozavimas susijęs su šio laikmečio „prabangos" ligomis. Žinoma sumažinus mėsos suvartojimą, nesustosime sirgti šiomis ligomis, jei valgysime daug pieno produktų, kurie taip pat gausūs gyvūninės kilmės baltymų. Jau nekalbama tai, kad kas trečias planetos žmogus netoleruoja pieno cukraus laktozės.

Dirbame tam, kad nusipirktume maisto produktus, kurie mūsų organizmus veikia žalingai. Susirgus – perkame vaistus ir stebimės, kodėl vis trūksta pinigų. Žinoma, pritariu tam, kad maisto kainos tikrai daugelio produktų pakilusios, juk tai rodo akivaizdūs faktai. Taip pat nėra, ką ginčytis, kad atlyginimai pas mus tikrai ne „europiniai", bet kviečiu susimąstyti, ką dedame į kasdieninį pirkinių krepšį, ar verta už tai brangiai mokėti?

Kiti pirkinių krepšiuose atsiduriantys produktai – duona ir bulvės. Prieš bulvių sveikatai palankumą neturime nieko prieš, jei vartojama šviežiai ruoštos, virtos ar keptos su lupena bulvės, tačiau visa bėda su jomis, kad jų vartojimas lietuvių tarpe nėra saikingas. Bulvė turi daug krakmolo, o krakmolas susideda iš gliukozės molekulių, ko pasekoje patenka į organizmą daug cukraus, neišeikvojus energijos pertekliaus viskas virsta riebalais, to pasekoje auga svoris. Be kita ko, daug krakmolo turinčių produktų vartojimas gali sutrikdyti virškinimo procesus, jau nekalbama jei vartojama mėsa su bulvėmis, kas vienareikšmiškai daugeliui žmonių gali sukelti virškinimo sutrikimus.

Nesiūlau atsisakyti bulvių, jos mūsų racione privalomos, mums įprastas maistas ir perduotas iš kartos į kartą, tik suvartojant nesaikingai, pamirštama apie vieną iš pagrindinių mitybos sąlygų – įvairumą. Juk suvalgant daugiau vienų produktų, mažiau vartojama kitų, tai reiškia mityboje nelieka įvairumo ir to pasekoje negaunama pakankamai vertingų maistinių medžiagų – vitaminų, mineralinių medžiagų, riebalų r. Taip pat reikia nepamiršti, kad ir bulves kaip garnyrą ir patiekalus iš jų reiktų valgyti ne dažniau nei tris kartus per savaitę. Tuo tarpu patiekalai iš mėsos bent du kartus per savaitę turėtų būti keičiami augaliniais baltymais turtingu maistu t.y. ankštinėmis kultūromis.

Viena duona nelygu kitai. Juk duominuojanti duonos rūšis pagaminta iš rafinuotų kvietinių ar ruginių miltų, vadinasi, šios rūšies duonos suvalgoma daugiausia. O kas iš to? Pagal sveikatos specialistų rekomendacijas ir galit paeksperimentavę tuo įsitikinti ir patys, kad suvalgius rafinuotų miltų kepinių, po 1,5-2 val. jausitės alkani. Vartojant tokius kepinius, sotumo jausmas išlieka mažesnį laiko tarpą, nes juose žymiai mažiau skaidulinių medžiagų, kurios padeda sureguliuoti cukraus išsiskyrimą. Šiuo atveju vyksta staigus cukraus padidėjimas ir vėl sumažėjimas, kuris iššaukia alkio jausmą, tai pat gaunama su tokiais produktais mažiau vitaminų ir mineralinių medžiagų. Tai tiesiog „tušti" angliavandeniai gauti iš vienos grūdo dalies endospermos, pašalinus vertingas kitas dalis - sėlenas ir gemalą. To pasekoje netenka augalinės kilmės baltymų, riebalų ir kitų vertingų maistinių medžiagų.

MAISTO PRODUKTAI / ŽALIAVOS, KURIOMS TEIKIAMA PIRMENYBĖ:

RIBOJAMA:

PRIDĖTINIS CUKRUS

maisto produkto gamybos, apdorojimo ar perdirbimo metu pridėta sacharozė, gliukozė arba kiti mono- ar disacharidai. Medus, nerafinuotas cukrus, rudasis cukrus, kokosų žiedų cukrus, klevų sirupas, agavų sirupas, gliukozės sirupas, fruktozė, vaisių sultys / vaisių gėrimai ir vaisių koncentratai.

* Valgymo metu ant stalų neturi būti padėta papildomai druskos, cukraus, aliejaus.

Kas turėtų sudaryti kasdieninių maisto produktų sąrašą?

Daržovių pagrindiniame krepšelyje kaip ir nelieka, o juk ne mažiau kaip 5 kartus per dieną reiktų rinktis būtent jas subalansuotos mitybos racione.

Žinoma, pamiršome daržovių, vaisių ir uogų sezoniškumą. Išlepino mus prekybos centrai, kurie įsisteigę mūsų kiemuose ir ištisus metus siūlo rinktis vadinamas „šviežias braškes" ar „šviežias trešnes", o gal mes išnykus sienoms tarp šalių ir pradėjus vis daugiau keliauti patys iššaukėme paklausą nesezoninių maisto produktų. Žinoma, ekonomistai pritars nebūtų pasiūlos be paklausos, tai gal ir nesistebėkime tomis nesezoninių trešnių kainomis už įvardijamą „jūros perlų" kainą. Gal keliaudami po kitas šalis atkreipkite dėmesį, kad jau gręžiasi pasaulis į vietinius ir sezoninius maisto produktus, jų vartojimas skatinamas ir priskiriamas prie sveikatai palankios mitybos vienos iš pagrindinių sąlygų. Tai gal laikas atsigręžti ir mums. Rinkdamiesi sezonines daržoves ir vaisius ne tik sutaupysite pinigų, nes sezoniniai vaisiai ir daržovės paprastai būna pigesni, bet tokie maisto produktai sveikesni ir šviežesni, turintys daugiau vitaminų, mineralinių medžiagų bei antioksidantų.

Pavasarį pasitikime ne trešnėmis ar kalafiorais, o kaip mūsų senoliai darė: svogūno laiškai, krapai, petražolės, špinatai, salotos, ridikėliai, švieži agurkai ar pomidorai. Juos pagardinkime juodaisiais pipirais, žiupsneliu nerafinuotos druskos ir aliejaus ar natūralaus jogurto šaukštu ir mėgaukimės ne tik sezoninėmis, bet vietinėmis daržovėmis. Vietinis maisto produktas, nukeliavęs mažesnius atstumus – ne tik palankiau gamtai, bet ir jūsų piniginei. Puikus daržovių ir vaisių sezoniškumo indikatorius - žemesnė kaina. Nesiūlau atsisakyti ir tam tikrų egzotinių vaisių, kaip žiemos metu - apelsinų, mandarinų, greifurtų, bet reikia suprasti, kad jų seozniškumas taip pat egzistuoja ir vasarą jų kasdieniniuose krepšiuose tikrai neturėtų būti.

O kur dar grūdinės kultūros? Juk maisto pasirinkimo pagrindas visaverčiai grūdiniai produktai, kuriuos galime valgyti kiekvieną dieną skirtingas. Juk gyvūninės kilmės baltymus, kuo puikiausiai galime pakeisti augalinės kilmės baltymais – ankštinėmis kultūromis (lęšiai, žirniai, pupos, sorai, pupelės, avinžirniai ir t.t.), kurias tik būtina nepamiršti per naktį pamirkyti ir gerai išvirti su lauro lapeliais. Galima ruošti ir šaltus ir karštus patiekalus, ne tik užtepėles, paplotėlius, troškinius, sriubas, lęšių pyragus, bet ir desertus.

Nešvaistykime maisto ne tik į šiukšlių dėžes, bet ir į savo skrandžius

Kiti skudžiasi, kad pakilo saldainių, sausainių kainos, o ar žinote, kad tokių maisto produktų kasdieniniuose krepšiuose net ir neturi būti, ne tik dėl to, kad juose nėra vertingų medžiagų ir tik tuščios kalorijos, bet dažnu atveju dominuoja didelis kiekis rafinuoto cukraus arba miltų bei riebiųjų rūgščių transizomerų, pastarųjų vartojimas Pasaulio sveikatos organizacijos išvis nerekomenduojamas.

Jau nekalbama apie bulvių traškučius, rūkytus mėsos gaminius, kurių vartojimas ne tai, kad sveikatai nepalankus, bet žalingas. Maisto technologė Raminta Bogušienė įsitikinusi, kad ne prekybos centrai kalti, kad mes perkame maistą, kuris mums žalingas, tai iš esmės mūsų pasirinkimas. Kodėl, mes turime sutikti su tuo, ką siūlo mums maisto pramonė, o paskui farmacija, bando užglaistyti ligos priežastis gydydama pasėkmes. Juk mes patys turime pasirinkimą ir kai kiekvienas jį padarysime tose lentynose prekybos centruose esantys sveikatai nepalankūs maisto produktai bus pakeisti sveikatai palankiais. Netikite? Pabandykime!

O kur dar lėto valgymo kultūra, kuri apskritai pamiršta, kad maistas tai ne vien fiziologinių poreikių tenkinimas, maistas tai malonumas. Bijome, kad šaldytuvai bus tušti, nerimaujame, kad kainos kyla, gal neturėsime, ką pateikti ant stalo?

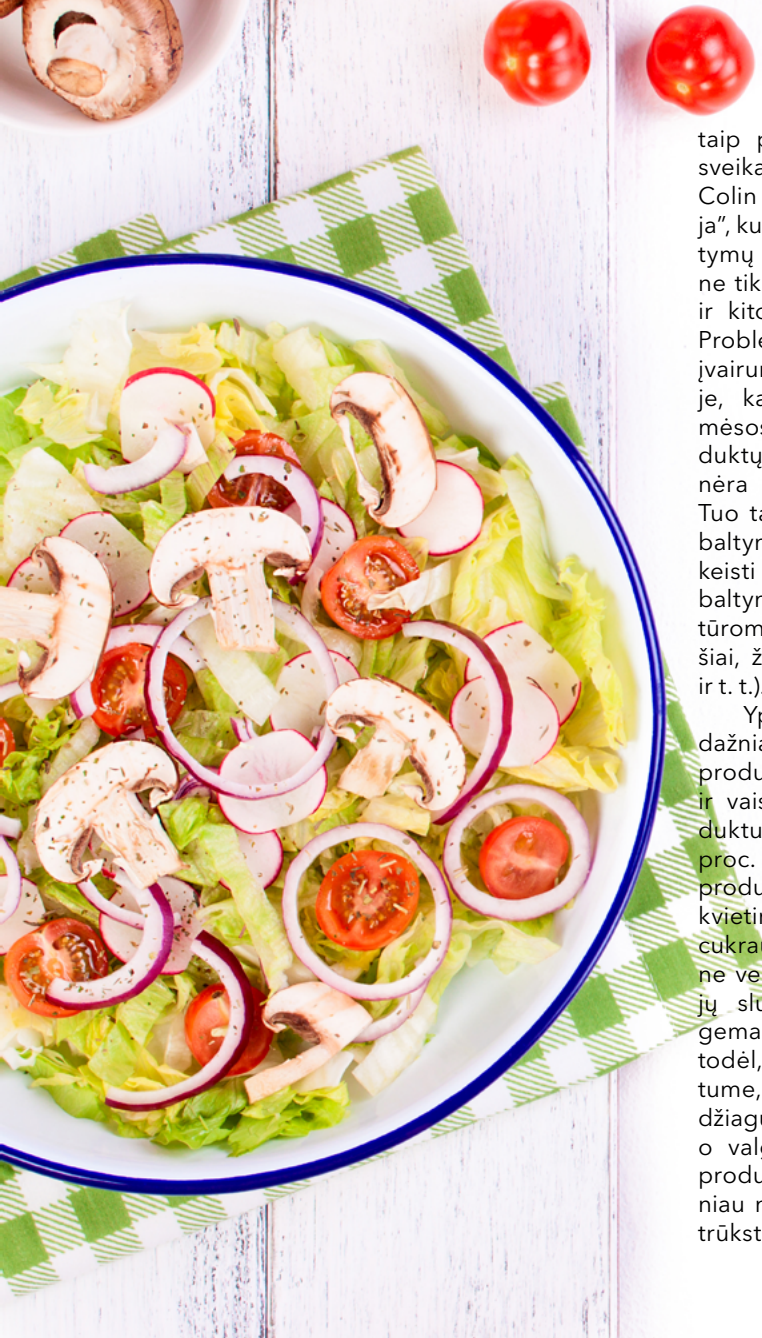
Iš tikrųjų reiktų nurimti ir sustoti, ar girdėjote, kad šiais laikais išsivysčiusiose šalyse kas nors mirtų nuo bado, dažniausiai miršta nuo pertekliaus. Tai gal laikas vartotojiškai visuomenei sustoti ir nekaltinti kainų augimo, o tiesiog pirkti tik tiek, kiek reikia, o ne tiek, kiek norima. Europoje nauja eskaluojama tema – maisto švaistymas, kurio skaičiai įspūdingi ir nuolat auga, tai gal nešvaistykime maisto ne tik į šiukšlių dėžes, bet ir į savo skrandžius. Pirmiausia apsipirkimus vykdykime tik su aiškiu sąrašu, ką gaminsime, planuokime savo mitybą, o jei nežinote kaip suplanuoti šeimos mitybos planą – kreipkitės į įstaigą „Sveikatai palankus" ir sudėliosime Jums padės sudėlioti ne tik sveikatai palankų šeimos mitybos planą, bet pagal jį bus aišku kiek ir kokius maisto produktus pirkti. Tuomet sutaupysite ne tik išleisdami mažiau pinigų ant maisto produktų, bet taip pat sutaupysite pinigų, kuriuos išleisdavote ant vaistų, kurie buvo reikalingi jūsų sveikatos atstatymui nuo menkaverčio maisto. Juk esame tai, ką, kaip ir kiek valgome, tai gal laikas atsigręžti į save ir be kaltinimų, o susitarimu su savimi pradėti keistis jau šiandien.

Rekomenduojama pirkti ir gaminti tik tiek, kiek reikia, valgyti ne tiek, kiek norite, o tiek kiek reikia Jūsų organizmui, pakilti nuo stalo pasisotinus 80 proc., valgyti reguliariai ne rečiau kaip kas 3 – 3,5 val. Rinktis įvairų, sezoninį ir kuo dažniau vietinį maistą. Būsime ne tik sveiki ir laimingi, bet sutaupysime pinigų.

Kokius maisto produktus rinktis?

Dažnai girdimas klausimas – ką pirkti? – juk nieko nėra sveikatai palankaus, viskas su chemija, o ypač prekybos centruose. Taip guodžiamasi, nes norima pateisinti savo poelgius ir pasirinkimus: valgau viską, ką siūlo gamintojai ir negalvoju kaip ir kiek reikia suvalgyti norint išsaugoti sveikatą.

Pirmiausia, renkantis ir sudarant šeimos savaitės mitybos planą būtina atsižvelgti į maisto pasirinkimo piramidę. Rekomenduojama, kad augalinės kilmės ir gyvūninės kilmės maisto santykis būtų 80/20 ir patiekalai prasidėtų žodžiu „daržovės su arba grūdai su…", o ne kaip įprasta „mėsa su…". Mėsos vartojimas tris kartus per dieną ir septynis kartus per savaitę nėra sveikatai palankus, tą



taip pat patvirtina Pasaulio sveikatos organizacija bei T. Colin Cambel „Kinijos studija", kurios metu nustatyta baltymų per didelio kiekio įtaka ne tik vėžio susidarymui, bet ir kitoms šių dienų ligoms. Problema yra saikingumo ir įvairumo nebuvimas mityboje, kai suvalgoma daugiau mėsos, o kitų maisto produktų mažiau, tai yra, mityba nėra įvairi ir subalansuota. Tuo tarpu, gyvūninės kilmės baltymus puikiai galima pakeisti vertingais augaliniais baltymais – ankštinėmis kultūromis (pupos, pupelės, lęšiai, žirniai, avinžirniai, soros ir t. t.).

Ypatingai siūloma kuo dažniau rinktis grynus maisto produktus: šviežias daržoves ir vaisius, grūdus ir jų produktus, iš kurių ne mažiau 50 proc. sudarytų visagrūdžiai produktai, o ne rafinuotų kvietinių miltų bandelės su cukraus bomba. Juk gamta ne veltui sukūrė grūdą iš trijų sluoksnių endospermos, gemalo ir luobelės, taip yra todėl, kad grūdus suvirškintume, gautume maistinių medžiagų ir jaustume sotumą, o valgydami šlifuotus miltų produktus storėjame, dažniau norime valgyti ir nuolat trūksta vitaminų bei minerali-

nių medžiagų. Mitybos racione turi atsirasti kokybiški riebalai – nerafinuoti augaliniai aliejai, sviestas bei lydytas sviestas (Ghi), taip pat įvairūs riešutai ir sėklos. Prieskoniais gardintas maistas ne tik aromatingesnis, skanesnis, bet maistas lengviau virškinamas, stiprina imuninę sistemą, praturtina patiekalus vertingomis maistinėmis medžiagomis. Ruošiant maisto produktus galima juos praturtinti ne tik prieskoniais, bet funkciniu maistu arba kitaip supermaistu: liofilizuotomis daržovėmis, vaisių milteliais, uogomis, vertingomis sėklos ir jų milteliai, daigais. Supermaisto grupei priklausiančių produktų sudėtyje gausu vitaminų, mineralinių medžiagų, antioksidantų, kurie yra sveikatai palankūs.

Taip pat rekomenduojama pirkti, kuo dažniau, sezoninius, vietinius maisto produktus. Pirmenybę teikti maisto produktams pažymėtiems simboliu „Rakto skylutė", neperdirbtiems ekologiškiems žemės ūkio produktams, nacionaliniu kokybės ženklu ir biodinaminiams „Demeter " ženklu pažymėtiems produktams.

Ypatingai atkreipiamos dėmesys, kad reiktų riboti pridėtinio cukraus, druskos ir riebalų kiekį maisto produktuose ir renkantis juos būtina atsižvelgti į pridėtinio cukraus kiekį, kurio turėtų būti ne daugiau 5 gramai šimte gramų produkto. Tačiau, vartotojas turėtų žinoti ir tai, kad ant ženklinimo etikečių pridėtinio cukraus kiekį nurodyti nėra privaloma, nors kai kurie gamintojai jau laisvanoriškai nurodo jo kiekį. Pagal maistingumo deklaracijas galima matyti tik bendrą cukrų kiekį ir rinktis iš tos maisto produktų grupės mažiausią bendrą cukrų kiekį turintį produktą. Druskos kiekis nurodomas maistingumo deklaracijose ir jo maisto produktuose turėtų būti ne daugiau kaip 1 g šimte gramų produkto. Riebalai turi sudaryti maisto produktą ne daugiau 30 proc. nuo visos energinės vertės. Valgymo metu ant stalų neturėtų būti papildomai padėta druskos, cukraus, rafinuoto aliejaus.

Subalansuota mityba

Žinoma, mityba turi būti subalansuota, kad gautume pakankamai angliavandenių (apie 55 proc.), baltymų (apie 10-12 proc.), riebalų (apie 30 proc.) ir vitaminų, mineralinių medžiagų, antioksidantų, riebalų r. Norint, kad gautume visų vertingų maistinių medžiagų turime išlaikyti dar vieną sveikatai palankios mitybos sąlygą – valgyti įvairų maistą. Taip pat saikingumo jausmas išlaikomas valgant reguliariai, nepraleidžiant valgymų – pusryčių, pietų ir vakarienės.

Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad žmogaus organizmui reikia suvartoti per parą ne daugiau kaip 5 g druskos, ne daugiau kaip 25 g cukraus, ne daugiau kaip 30 % nuo visų gaunamų kalorijų turi sudaryti riebalai. Rekomenduojama su maistu gauti ne mažiau 25 g skaidulinių medžiagų per parą, o daržovių suvalgyti ne mažiau kaip 400 gramų, o visų geriausia bent 600 gramų.

Dar viena būtina sąlyga – būtina atsižvelgti į maisto netoleravimą ir alergijas. Vartotojai turi suprasti, kad vienam žmogui sveikatai palankus maisto produktas, kitam gali būti žalingas. Jei išgėrus kefyro stiklinę jus išbėrė, ar suvalgius viso grūdo

ruginės duonos riekę sutriko virškinimas, tai gali būti alergijos ar maisto netoleravimo pirmieji požymiai. Europos sąjungoje reglamentuota ir ant pakuočių išskirtinai gamintojai turi pažymėti 14 pagrindinių alergenų (riešutai, sieros dioksidas, pienas ir jo produktai, glitimas, garstyčios, salieras, sojų pupelės, kiaušiniai ir t.t.), tačiau tai nereiškia, kad maisto netoleravimą ir alergijas negali sukelti kiti produktai kaip medus, kakava ir pan. Vienintelis patarimas stebėti save ir savo organizmo reakcijas į vienus ar kitus maisto produktus.

Prie sveikatai nepalankių maisto produktų priskiriami džiovinti vaisiai su cukrumi, konservantu sieros dioksidu ir rafinuotais aliejais, „iš dalies hidrintais" ir „visiškai hidrintais" riebalais papildyti maisto produktai, saldinti ir gazuoti nealkoholiniai gėrimai, alkoholiniai gėrimai, rūkyti, stipriai sūdyti ar saldinti mėsos/žuvies/pieno gaminiai ir kita. Taip pat būtina atsižvelgti į maisto priedus. Nerekomenduojami konservantai, sintetiniai dažikliai, aromato ir skonio stiprikliai, saldikliai. Tačiau detalesnis vartotojų švietimas turi vykti nuolatos kaip prekybos vietose atpažinti sveikatai palankius ir nepalankius maisto produktus, kaip skaityti ženklinimo etiketes ir ką jos parodo bei slepia. Atkreipus dėmesį į tai, ką valgome, kokius maisto produktus renkamės – suprasime dėl ko sergame. Vartotojų žinios ir sąmoningumo ugdymas privers keistis gamintojus ir įvykus tokiems pokyčiams visi būsime sveikesni.

KAIP IŠSIRINKTI TIKRAI SVEIKĄ PRODUKTĄ?

Šviežias ir kokybiškas (vizualinis vertinimas)?

Tai visų vienkomponenčių, nesupakuotų maisto produktų vertinimo rodiklis, kurie ir turi būti mūsų kasdieniniuose krepšiuose (daržovės, vaisiai, uogos, grūdinės kultūros, šviežia žuvis, mėsa, kiaušiniai, pieno produktai, riešutai, praturtinančios medžiagos).

Ar ilgas sudedamųjų dalių sąrašas?

Jei produkto sudėtis A4 formato lapo, neverta skaityti – šis produktas nėra palankus sveikatai ir visų maisto priedų pažymėtų E raide žinoti Jums nereikia, visų ingredientų analizuoti ir vertinti, kas tai – neverta, negaiškite nei laiko nei pinigų pirkdami maistą, kuris Jūsų sveikatą ne tausoja, o žaloja.

Analizuojama sudedamųjų dalių sąrašas, kuris parodo mažėjančia tvarka maisto produkto ingredientus. Jei perkame kakavą norime gauti kakavą, o ne nusipirkti cukrų su kakava. Jei perkame avižinius sausainius, norime valgyti avižas, o ne rafinuotus kvietinius miltus.

Vis dažniau atkreipiamas dėmesys į maistingumo deklaraciją, kuri privaloma maisto produktų ženklinimo etiketėse nuo š.m. gruodžio 13 d. Iš jos vartotojai gali sužinoti, kiek produkte yra druskos, riebalų, išskirtinai sočiųjų riebalų kiekį, kurio vartojimą rekomenduoja riboti Pasaulio sveikatos organizacija, taip pat baltymų ir angliavandenių kiekį ir išskirtinai bendrą cukrų kiekį. Pastarasis kiekis neparodo, kiek įdėta į maisto produktą

cukraus, tai pridėtinio cukraus ir natūraliai produkte esančio cukraus kiekis. Natūraliai produkte esantys cukrūs, žinoma, kad reikalingi mūsų organizmui ir tai nėra tas pats kaip pridėtinis rafinuotas cukrus, kuriame nėra vertingų maistinių medžiagų, tik išbalansuojamas normalus žmogaus organizmo funkcionavimas. „Taip pat ant pakuočių galima pastebėti, kad tam tikri produktai praturtinti vitaminais. Ar tai sveikatai palankiau? Nieko panašaus, pagal teisės aktus natūraliai, pavyzdžiui, svieste esantys riebaluose tirpūs vitaminai negali būti nurodyti ant pakuočių kaip maistinės vertės išskirtinumas. Tuo tarpu margarinas, kuris gaminamas iš rafinuotų aliejų gali būti praturtintas sintetiniais vitaminais ir toks žymėjimas ant pakuočių leistinas. Paradoksas, ten kur natūraliai yra vitaminai ir kitos maistinės medžiagos nėra nurodoma vartotojui, o ten kur visos natūraliai buvusios vertingos medžiagos pašalintos ir pridėta sintetinių – nurodoma kaip privalumas.

Kokia pirma sudedamoji dalis?

Pirma sudedamoji dalis parodo, kad jos produkte daugiausia, jei perkate avižinius sausainius tikitės, kad avižų produktai nuo visų grūdų kiekio bus pirma sudėtinė dalis, tačiau nustebsite, kad dažnu atveju ji beveik paskutinė, nes 20 proc. turintys avižų produktas gali vadintis avižiniais sausainiais, taip ir retame avižiniame sausainyje avižų daugiau nei 20 proc.

Kokie riebalai? Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad turėtų būti mažinamas iš riebalų gaunamas energijos kiekis, vietoje sočiųjų riebalų reikėtų vartoti nesočiuosius ir siekti eliminuoti iš mitybos transriebalus. Taip pat rafinuotų riebalų maiste suvartojimą būtina sumažinti, nes tokie riebalai tuščios kalorijos, pašalinus skonį, kvapą ir vertingąsias medžiagas ir likus tik grynam riebalui, praėjusiam daug technologinių operacijų – naudos organizmui nėra, sotumo jausmo ilgalaikio nebus. Vienas iš transriebalų šaltinis – iš dalies ir visiškai hidrinti riebalai, kurių gausu konditeriniuose gaminiuose, net galima rasti varškės sūrelyje.

Žmogaus organizmas transriebalų (teisės aktuose nurodoma – riebalų rūgščių transizomerų) nesintetina, bet gauna su maistu. Maisto pramonė pasirūpina, kad mūsų maisto produktuose būtų gausu hidrintų, t. y. sukietintų riebalų, nes jie pigesni, ilgo tinkamumo vartoti termino, išlieka kieti kambario temperatūroje, kas padeda paruošti traškios konsistencijos konditerinius gaminius. Iš skystų rafinuotų riebalų, jie paverčiami cheminių reakcijų metu į kietus, kurie nusėda ant mūsų kraujagyslių sienelių. Neigiamas poveikis sveikatai kyla suvartojant net ir mažą transriebalų kiekį. PSO rekomenduoja, kad transriebalų rūgščių vartojimas būtų ribojamas mažiau nei iki 1 procento nuo bendrojo paros energijos kiekio, tai yra vidutiniškai iki 2 g per dieną. Bet kaip vartotojui apskaičiuoti, kiek jis suvartojo, jei ženklinimo informacijoje nėra pateikiama transriebalų kiekio?

Skandinavijos šalyse vartotojai apsaugomi, nes į rinką nepatenka daugiau nei 2g/100 g produkto, o USA nurodoma maistingumo deklaracijoje riebiųjų r. transizomerų kiekis. Vartotojai turi galimybę pasirinkti.

Kokie maisto priedai?

Reiktų suprasti, kad maisto priedai iš esmės sudaro mažiausią dalį produkte ir ne visi iš E raidėmis pažymėtų maisto priedų yra toks blogis kurio reiktų vengti. Vengti maisto produktuose – konservantų, saldiklių, dažiklių, ypač vaikams skatinančių hyperaktyvumą, skonio ir kvapo stipriklių, pavyzdžiui E621 mono natrio gliutamato, kuris skatina persivalgymą, suvalgome ženkliai daugiau maisto, kuriame yra šis maisto priedas.

Kiek cukraus, druskos, skaidulinių medžiagų?

Išsirinkti iš tos maisto produktų grupės su mažiausiu kiekiu – cukraus, druskos ir daugiausia skaidulinių medžiagų, jei iš esmės produkte jų gali būti, nes mėsoje ar pieno produktuose paprastai jų nėra. Pavyzdžiui, renkantis duoną, cukrų bendras kiekis turi būti ne didesnis nei 5 g/100 g, druskos iki 1 g/100 g, o skaidulinių medžiagų daugiau nei 6 g/100 gramų. Pridėtinio cukraus kiekio

iš produktų ženklinimo etikečių nematome dažniausiai, nes tokį kiekį nurodytų nėra privaloma. Būtent pridėtinio cukraus kiekį reikia riboti, tai rafinuotas baltasis cukrus, rudasis cukrus, nerafinuotas cukrus, medus, agavų sirupas, net sultys iš koncentrato ir šviežiai spaustos sultys, įvardinamas PSO kaip laisvasis cukrus. Žinoma, meduje yra ne vien cukrus, yra ir gerųjų maistinių medžiagų, bet reikia suprasti, kad laisvasis cukrus ir pridėtinis cukrus mūsų organizme greitai virsta gliukoze ir patenka į kraują. Kaip greitai gauname energijos, taip greitai ir netenkame. Skirtumas tas, kad suvalgius morką sotumas ir cukraus lygis kraujyje nuolat bus pastovus, o išgėrus morkų sulčių ar suvalgius javainių batonėlį, kurio pirma sudedamoji dalis cukrus, cukraus lygis greitai pakyla ir greit nusileidžia. Nukenčia gyvenimo kokybė, netenkama nuolatinės energijos.

Degustavimas

Žinoma, išsirinkus sveikatai palankiausią maisto produktą iš tos maisto produktų grupės reikia jį ragauti ir vertinti jo skonį, nepasiklaukite vien informacija ant pakuočių, produkto išvaizda, labai svarbu skonis, aromatas. Pavyzdžiui, nusipirkus prieskonius, riešutus, paragaukite, ar nėra pašalinio skonio ir kvapo, nes tik taip galite aptikti ir nekokybiškus produktus, ar net žalingas, pavyzdžiui, cinamoną ar riešutus apkrėstus pelėsiu.

Cukraus, druskos, skaidulinių medžiagų ribos renkantis produktus:

Maisto produktas	Cukrų kiekis	Druskos kiekis	Skaidulinės medžiagos
Fermentiniai sūriai	-	1,7 g /100 g	-
Kiti pieno produktai	5 g / 100 g	1 g /100 g	-
Pusryčių dribsniai ir javainiai	12 g / 100 g	-	6 g /100 g
Duona ir jos gaminiai	5 g / 100 g	1 g /100 g	6 g /100 g
Miltinės konditerijos gaminiai	5 g / 100 g	1 g /100 g	6 g /100 g
Kiti paruošti vartoti maisto produktai, išskyrus vaisius, silkę	5 g / 100 g	1 g /100 g	-
Mėsos gaminiai	-	1,7 g /100 g	-

10 (NE)SVEIKŲ MAISTO PRODUKTŲ:

1. Vegetariška pica

Manote, kad vegetariška pica sveikesnė nei toji su mėsa, tarkime, garuose virta vištiena? Nieko panašaus, tai ta pati pica, paprastai pagaminta iš rafinuotų miltų, pagardinta druska, riebiais padažais, su žiupsneliu daržovių ir neretai apdegusi. Šis valgis nėra sveikatai palankus. Jame nėra skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių medžiagų, riebalų rūgščių, trūksta antioksidantų.

2. Salotos

Užsisakius restorane salotų, net nesuabejojama, kad tai sveikatai palankus pasirinkimas. Jei jos tiekiamos be majonezo, abejonių išvis nekyla. Nesvarbu, kad dažnai salotos gaminamos su rafinuotu aliejumi, į jas beriama daug druskos, neretai dedama rafinuoto cukraus. Kartais salotos maisto saugos ir kokybės atžvilgiu sveikatai nepalankesnės nei, tarkim, miltų gaminiai. Ar žinojote, kad dažnai viešojo maitinimo įstaigose salotos nenuplaunamos? Tokias suvalgę gausite ne tik daržovių, bet gali pasitaikyti ir mikrobiologinė tarša.

3. Veganiškas užkandis

Valgis, persisunkęs riebalais, su dideliu kiekiu cukraus, ne tik neturės reikalingų maistinių medžiagų, bet ir organizmą užterš žalingomis. Veganizmas negali būti tiesiogiai siejamas su sveikatingumu. Tai toks mitybos būdas, kai tam tikrų maisto produktų atsisakoma dėl etinių priežasčių. Nebūtinai veganinė mityba yra palanki sveikatai. Kai kurie veganai valgo daug perdirbto maisto, t. y. rafinuot miltų, cukraus, druskos,

riebalų. Daugelis jų vartojamų maisto produktų yra kepti ir neretai apskrudę ar gruzdinti. Ne retas veganas turi sveikatos sutrikimų.

4. Žolelių arbata su medumi

Neretai žmonės cukraus gauna ne tik su maistu, bet ir su gėrimais. Taip jo suvartojama dvigubai ar net trigubai daugiau nei rekomenduojama. Gerdami arbatą su medumi tikime, kad tai sveikatai palanku. Pasaulio sveikatos organizacija pridėtiniu cukrumi vadina ne tik baltąjį rafinuotą, bet ir nerafinuotą cukrų, gliukozės ar fruktozės sirupą, medų, klevų sirupą, melasą ir pan. Žinoma, pastaruosiuose yra ne tik tuščių kalorijų. Į karštą arbatą įdėję du šaukštelius medaus gausime 10 g cukraus – visos naudingosios medžiagos, esančios šiame bičių produkte, karštyje žūva. Jei tokia arbata geriama tris kartus per dieną, dienos cukraus norma gerokai viršijama. Taigi tokia žolelių arbata nebus sveikatai palanki.

5. Maistas be glitimo

Žinoma, netoleruojantiems glitimo viena rafinuotų kvietinių miltų be glitimo bandelė su cukrumi ir rafinuotais riebalais nesukels sveikatos sutrikimų. Tačiau, tokiu maistu piktnaudžiaujant kiekvieną dieną, sveikatos sutrikimų nepavyks išvengti. Apskritai, žmonės, toleruojantys glitimą, neturėtų jo vengti. Tai nėra sveikatai palankus sprendimas, nes produktai, kuriuose išskirtinai pašalintas glitimas paprastai yra daugiau perdirbti, vadinasi, juose mažiau maistinių medžiagų.

6. Pieno produktai be laktozės

Pieno cukraus laktozės netoleravimas pasireiškia, kai organizmas nesintetina fermento laktazės, kad suvirškintų pieno cukrų laktozę. Tada gali atsirasti nemalonių simptomų, pavyzdžiui, pilvo pūtimas, dujų kaupimasis, viduriavimas. Alergija, t. y. imuninė organizmo reakcija, pasireiškia dėl piene esančių baltymų. Todėl, jei esate alergiškas, net suvartojęs pieno produktų be laktozės, neigiamos organizmo reakcijos – bėrimo, odos išsausėjimo, gleivių – neišvengsite. Ar visi turi vengti laktozės? Tikrai ne. Tačiau gyvūninių baltymų organizmas turi gauti saikingai, net ir iš pieno produktų. Taip pat atkreipkite dėmesį, kad dažnai pieno produktuose gausu cukraus (jogurte, pasukose, varškėje, sūreliuose) arba druskos (fermentiniame sūryje, fetoje, varškės sūryje ir kt.).

7. Ekologiškas jogurtas

Ekologiškas ir įprastas saldintas jogurtas. Kuris sveikatai palankesnis? Nereikia tikėtis stebuklo, kai pagrindinė sudedamoji dalis pasterizuotas, homogenizuotas, dezodoruotas pienas, o antra – rafinuotas cukrus, o jo pridėta daugiau nei 10 g/100 gramų jogurto ir nesvarbu ekologiškas ar įprastinis. Be to, pagalvokite, kas lieka iš ekologiškumo po perdirbimo, pridėjus cukraus. Ar toks jogurtas sveikatai palankus?

Nekalbama apie cukraus rafinavimą ar pieno pasterizavimą. Gal ateityje vietoje ekologiško pieno bus naudojami vien ekologiški pieno milteliai. Juk teisės aktai nedraudžia. Suprantama, ekologiškų produktų teisės aktai nėra pažeisti. Vartotojai viliojami žaliomis pakuotėmis, žaliais lapeliais ir gamtos vaizdas. O gamtos šiuose produktuose tiek pat, kiek Niujorko centrinėje gatvėje. Juk ekologiškas maistas gali būti labai kaloringas, daug cukraus, technologinio proceso metu praradęs vertingas maistines medžiagas ar įgijęs kancerogenų. Beje, kiekvienas jogurto indelis neištirtas, ar sintetinių cheminių medžiagų yra, todėl esminių sveikatai palankumo skirtumų tarp ekologiško ir įprasto perdirbto maisto nėra.

8. Javainių batonėlis

Dažnas galvoja, kad šokoladas nėra sveikatai palankus pasirinkimas, o ekologiškas javainių batonėlis puikus užkandis. Ar skaitėte pastarojo gaminio sudėtį? Dažniausia pirma sudedamoji dalis – cukrus, maltozė, gliukozė, fruktozė ir pan. Visa tai yra pridėtinis cukrus, kurio rekomenduojama paros norma suaugusiems – 25 g. Neretai vieną 30 g batonėlio trečdalį sudaro cukrus. Nekalbu apie tai, kad grūdinės kultūros dažnai nėra visadalės, o naudojami riebalai yra rafinuoti, o dar blogiau – hidrinti.

9. Avižiniai sausainiai

Užrašas „Avižiniai sausainiai“ mums asocijuojasi su sveikumu. Ar žinote, kad aviži-niuose sausainiuose avižų turi būti tik ne mažiau kaip 20 proc. visų grūdų kiekio? Dažniausiai pirma sudedamoji dalis yra rafinuoti kvietiniai miltai, antra cukrus. Jei avižų sausainiuose daugiau nei 20 proc., tai nurodoma kaip išskirtinumas. O kur dar neretai lentynose pirkėjų laukiantys avižiniai sausainiai su žalingais hidrintais riebalais.

10. Džiovinti vaisiai ir riešutai

Šių maisto produktų kaina didelė. Deja, ne visada riešutai ir džiovinti vaisiai būna kokybiški. Pastarieji dažnai būna cukruoti, su rafinuotais riebalais ar net vienu iš 14 pagrindinių alergenų – sieros dioksidu. Kartais net ant cukruotų džiovintų vaisių pakuočių nurodoma, kad tai yra natūralus produktas, nors pirma sudedamoji dalis ne džiovinti vaisiai, bet rafinuotas cukrus. Vienas iš tokių pavyzdžių cukruoti imbierų gabaliukai. Daugelis juos perka kaip sveikatos šaltinį, o gauna atvirkštinį efektą, nes cukrų 100 g produkto daugiau nei 70 g. O kur riešutai, kuriuos prakandę pajuntame kartumą. Paprastai tokį skonį suteikia pelėsis. Jo apkrėsti riešutai – sveikatai nepalankūs. Taip pat parduotuvėse galima įsigyti riešutų su druska ar kitais maisto priedais. Tokie, nors ir vilioja pirkėjus, žinoma, sveikatai nepalankūs.

Štai jums įrodymai, kad maisto produktų ar patiekalų pavadinimai nesusiję su palankumu sveikatai. Būkime išmintingi vartotojai ir atidžiai skaitykime maisto produktų etiketes.

VENGIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ, ŽALIAVŲ IR TECHNOLOGIJŲ SĄRAŠAS

- BULVIŲ, KUKURŪZŲ AR KITOKIE TRAŠKUČIAI, KITI RIEBALUOSE VIRTI AR SPRAGINTI GAMINIAI
- MAISTO PRODUKTŲ APDOROJIMAS MIKROBANGŲ KROSNELĖ, SKRUDINIMAS, GRUZDINIMAS IR KITI KENKSMINGŲ MEDŽIAGŲ ATSIRADIMĄ SKATINANTYS GAMYBOS BŪDAI
- NANOTECHNOLOGIJOS, "NAUJAS MAISTAS", GMO PRODUKTAI
- FITOSTEROLIAI, FITOSTANOLIAI IR JŲ ESTERIAI
- GAZUOTI GĖRIMAI, ENERGINIAI GĖRIMAI
- KONSERVUOTI MĖSOS IR ŽUVIES GAMINIAI
- MECHANIŠKAI ATSKIRTA MĖSA IR JOS GAMINIAI
- MAISTO PRODUKTŲ MIŠINIAI NEATITINKANTYS IŠVARDINTŲ KRITERIŲJ
- PAUKŠTIENOS ODELĖS IR KITOS DAUG RIEBALŲ TURINČIOS MĖSOS DALYS
- RŪKYTI, STIPRIAI SŪDYTI AR SALDINTI MĖSOS / ŽUVIES / PIENO GAMINIAI
- GREITAS MAISTAS, KURIS NEATITINKA IŠVARDINTŲ KRITERIŲJ
- MAJONEZAS, KEČUPAS IR KITI PADAŽAI / PAGARDAI, KURIŲ SUDĖTIS NEATITINKA IŠVARDINTŲ KRITERIŲJ
- ALKOHOLINIAI GĖRIMAI
- NEALKOHOLINIAI GĖRIMAI, SULTYS: GAIVIEJI GĖRIMAI, SULTYS, NEKTARAI, NEALKOHOLINIAI GĖRIMAI (IŠSKYRUS ŠVIEŽIAI SPAUSTOS SULTYS, AUGALINĖS KILMĖS KOKTEILIAI)
- KONDITERIJOS GAMINIAI SU GLAJUMI, GLAISTU, ŠOKOLADU AR KREMU IR KITI: SAUSAINIAI, TORTAI, DŽEMAI, ŽELĖ, UOGIENĖS, UŽKANDŽIAI, PYRAGAI, VALGOMIEJI LEDAI – KURIE NEATITINKA IŠVARDINTŲ KRITERIŲJ
- KRAKMOLAS
- GYVŪNINĖS IR AUGALINĖS KILMĖS PRODUKTŲ APVOLIOTI MILTUOSE, DŽIŪVĖSĖLIUOSE IR (ARBA) KIAUŠINIŲ PLAKINYJE
- DŽIOVINTI VAISIAI SU CUKRUMI, SIEROS DIOKSIDU, RIEBALAIS
- „JŲ DALIES HIDRINTI" IR „VISIŠKAI HIDRINTI" RIEBALAI

- MAISTO PRIEDAI:

DAŽIKLIAI:

E102 TARTRAZINAS	E124 PONSO 4R, KOŠENILIS RAUDONASIS A	E132 INDIGOTINAS, INDIGOKARMINAS	E155 RUDASIS HT
E104 CHINOLINO GELTONASIS	E127 ERITROZINAS	E133 BRILIANTINIS MĖLYNASIS FCF	E160 LITOLRUBINAS BK
E110 SAULĖLYDŽIO GELTONASIS FCF, APELSINŲ GELTONASIS S	E128 RAUDONASIS 2G	E142 ŽALIASIS S	
E122 AZORUBINAS, KARMOSINAS	E129 ALURA RAUDONASIS AC	E151 BRILIANTINIS JUODASIS BN, JUODASIS PN	
E123 AMARANTAS	E130 PATENTUOTAS MĖLYNASIS V	E154 RUDASIS FK	

KONSERVANTAI:

E200 SORBO RŪGŠTIS	E211 NATRIO BENZOATAS
E202 KALIO SORBATAS	E212 KALIO BENZOATAS
E203 KALCIO SORBATAS	E213 KALCIO BENZOATAS
E210 BENZOINĖ RŪGŠTIS	

SALDIKLIAI:

E950 ACESULFAMAS K	E955 SUKRALOZĖ
E951 ASPARTAMAS	E957 TAUMATINAS
E952 CIKLAMO RŪGŠTIS IR JOS NATRIO BEI KALCIO DRUSKOS	E959 NEOHESPERIDINAS DC
E954 SACHARINAS IR JO NATRIO, KALIO BEI KALCIO DRUSKOS	E962 ASPARTAMO-ACESULFAMO DRUSKA

AROMATO IR SKONIO STIPRIKLIAI:

E620 GLUTAMO RŪGŠTIS	E624 MONOAMONIO GLUTAMATAS	E628 DIKALIO GUANILATAS	E632 DIKALIO INOZINATAS
E621 MONONATRIO GLUTAMATAS	E625 MAGNIO GLUTAMATAS	E629 KALCIO GUANILATAS	E633 KALCIO INOZINATAS
E622 MONOKALIO GLUTAMATAS	E626 GUANILO RŪGŠTIS	E630 INOZINO RŪGŠTIS	E634 KALCIO5'-RIBONUKLEOTIDAI
E623 KALCIO GLUTAMATAS	E627 DINATRIO GUANILATAS	E631 DINATRIO INOZINATAS	E635 DINATRIO5'-RIBONUKLEOTIDAI

EKOLOGIŠKAS LYGU SVEIKAS?

Viešojoje erdvėje ekologiškumas asocijuojasi su sveikumu, nors ekologiškus maisto produktus apibrėžiančiuose teisės aktuose nėra taip parašyta. Daugelis mano, jei maisto produktas pažymėtas ekologiškų maisto produktų ženklu, tai jau sveikatai palanku ir verta mokėti brangiau. Nebūtinai. Jei norite pirkti ar dažnai renkatės ekologiškus maisto produktus turite žinoti už ką mokate brangiau. 10 ekologiškų maisto produktų mitų, kuriuos komentuoja sveikatai palankaus maisto technologė ir ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė Raminta Bogušienė.

Daugelis žmonių teigia: „jei tik turėčiau pakankamai pinigų, rinkčiausi visuomet ekologišką maistą", o paklausus, kodėl? Dažnas atsako „juk tai sveikatai palanku". Negaliu kategoriškai prieštarauti, tiesos yra, bet reikia suprasti keletą skirtumų.

Viešoji nuomonė, kad ekologiškas yra sveikesnis nei įprastinis maistas yra gana stipri ir tai matoma iš ekologiškų maisto produktų rinkos augimo per pastaruosius 5-6 metus. Prie to stipriai prisideda gamtos saugotojai ir marketingo specialistai. Pirmi rūpinasi palankumu gamtai, kas yra be galo sveikintina, o antri rūpinasi – palankumu pardavimams. Pastarieji padarė ekologiškus produktus išskirtinius, tarsi vartotojų siekemybę. Sąmoningai ar ne sulygino tai su tiesioginiu sveikatinančiu poveikiu. Žmogus nusipirkęs ekologiškos rūkytos dešros ar ekologiškų sausainių tikisi palankumo sveikatai, jų dažnai suvartoja daugiau nei įprastinių, juk ekologiška, o norimo efekto nėra.

1. Ekologiškas maistas lygu sveikas maistas.

Vienareikšmiško atsakymo nėra. Atsiradus rinkoje daug perdirbto maisto, atėjo laikas ir ekologiškų maisto produktų erai. Daugelis vartotojų neskiria ekologiško neperdirbto ir ekologiško perdirbto maisto skirtumų.

Neperdirbtas ekologiškas maistas

Neperdirbti ekologiški maisto produktai yra vienas iš sveikatai palankumo kriterijų, nes juos auginant nenaudojama sintetinės cheminės medžiagos (sintetiniai pesticidai, augimo hormonai, sintetinės trąšos). Auginama naudojant natūralius metodus (sėjomaina, agrotechnika kovai su piktžolėmis) ir medžiagos (mėšlas, kompostas ir kitos leistinos ekologinėje gamyboje). Ekologiniuose ūkiuose gyvūnai auginami

taikant aukštus gyvūnų gerovės reikalavimus. Augalų ir gyvulių veislės atrenkamos, atsparios ligoms ir prisitaikiusios gyventi vietos sąlygomis. Juose nėra genetiškai modifikuotų organizmų, kuriuos draudžiama naudoti ne tik šių produktų gamybai – jų negali būti ir gyvuliams duodamuose pašaruose. Naudoti draudžiama, atsitiktinis patekimas galimas, bet ne didesnis nei 0,9 proc. Siekiama apsaugoti nuo taršos šaltinių (magistraliniai keliai, chemizuoti laukai). Antibiotikai, kiti sintetiniai veterinariniai vaistai naudojami, esant būtinybei, bet išlauka ilgesnė. Ekologinės gyvulininkystės produktai gaminami iš gyvūnų, kurie nuo gimimo arba išsiritimo visą jų gyvenimą buvo auginami ekologiniuose ūkiuose ir šeriami ekologiškais pašarais. Ekologiška produkcija – apibrėžta teisės aktuose, kontroliuojama ir sertifikuojama.

Viena, ekologiškai užaugintos daržovės, apie jų sveikatai palankumą kaip ir neabejojama, jei jos bus šviežios ir sezoninės. Jas valgysime šviežiai ruoštas, terminio apdorojimo metu jų maistinių savybių nesugadinsime. Jei paruoštas patiekalas remsis sveikatai palankios mitybos principais, tuomet ekologiškumas – vienas iš sveikatai palankumo kriterijų. Tas pats galioja – grūdams, medui, džiovintiems vaisiams ir riešutams, šviežiai mėsai ir žuviai (išimtis laukinių gyvūnų medžioklės ir žvejybos produktai negali būti laikomi ekologiškais), kiaušiniams, pienui ir raugintiems pieno produktams. Visai, kas kita ekologiški perdirbti maisto produktai.

Perdirbtas ekologiškas maistas

Perdirbimo procesas nesiskiria gaminant ekologišką ir įprastinį maistą, tik žaliavos iš ekologinės gamybos ūkių turėtų būti be sintetinių cheminių medžiagų ir gamyboje leistina naudoti tik tam tikrus maisto priedus (saldikliai, konservantai, dažikliai, skonio ir kvapo stiprikliai nėra leistini ekologinėje gamyboje), bet įprastinės žaliavos gali taip pat būti užaugintos ir pagamintos be jų arba su leistinomis ir saugiomis maisto atžvilgiu normomis.

Deja, ekologiškumo sąvoka gali būti siejama su gamtos tausojimu, bet ne tiesioginiu sveikatinančiu poveikiu žmogaus organizmui. Dažnai vartotojai net nežino, ką iš tikrųjų reiškia užrašas „ekologiška“ ir galvoja valgydami stipriai perdirbtą ekologišką maistą, kad tai sveikatai palanku. Jei Jūs gersite ekologišką degtinę, vyną ar alų ir užsikąsite ekologiška rūkyta dešra, ekologiškais bulvių traškučiais, o desertui pasirinksite ekologiškų saldainių, ar tai palanku Jūsų sveikatai? Turbūt atsakymą žinote kiekvienas.

Gyvūnų auginimas, šėrimas, laikymas pagal ekologinei gamybai keliamus reikalavimus naudingas gamtai, tai žinoma ir mums, bet tai tik vienas iš sveikatai palankumo rodiklių, viskas priklauso, ką iš tokios ekologiškos mėsos pagaminsime, kokius ingredientus panaudosime bei kokį technologinį perdirbimo procesą taikysime, o visų svarbiausia – kiek suvalgysime taip paruoštos ekologiškos mėsos, kaip valgysime, kad organizmas ją pasisavintų.

Ekologiškoje dešroje nėra kontroliuojama cukraus, druskos, riebalų kiekis, ar tai

gali būti sutapatinama su sveikumu – nieko panašaus. Ar žinote, kad septyniuose šaltai rūkytos dešros grežinėliuose gali būti apie 5 g druskos, t.y. visa Jūsų dienos norma? Nepriklauso – ekologiška, ar įprastinė dešra.

Ekologiškos mėsos gamyboje leistini maisto priedai: natrio nitritas (E250), kalio nitritas (E252), askorbo rūgštis (E300), natrio askorbatas (E301), natrio laktatas (E325) ir kiti maisto priedai bei pagalbinės medžiagos. Ekologiškos mėsos gamyboje leistina naudoti mėsos odeles, subproduktus, kitas riebias mėsos dalis. Ekologiška mėsa gali būti pridegusi, prikepusi ar kitokiu būdu technologinio proceso metu gali atsirasti kenksmingų žmogaus organizmui medžiagų. Ar jai keliami aukštesni maisto saugos ir kokybės reikalavimai – tikrai ne, maisto saugos ir kokybės reikalavimai tie patys ekologiškai ir įprastinei šviežiai mėsai ir mėsos gaminiams.

Klaidinga galvoti, kad ekologiški maisto produktai mažiau perdirbti, tokio reikalavimo nėra. Teisės aktuose nurodoma, kad maistas perdirbamas atsargiai, pirmiausia naudojant biologinius, mechaninius ir fizinius metodus. Nors jonizuojanti spinduliuotė draudžiama, tačiau rūkymas, terminis apdorojimas aukštose temperatūrose – leistina. Nėra kontroliuojama – akrilamidai krakmolinguose produktuose, transizomerų riebalų rūgštys, aflatoksinai, heterociklinai aminai mėsoje ir žuvyje, daugiau nei įprastiniuose produktuose.

Kita, jei iš ekologiškų daržovių paruošime marinuotas ir konservuotas t.y. perdirbtas daržoves su daug druskos, cukraus ar riebalų, kiek tai sveikatai palanku? Nesvarbu, kad tas cukrus ekologiškuose maisto produktuose turi būti ekologiškas, bet jis tas pats rafinuotas cukrus, kurio vartojimas turi būti saikingas. Taip, tame ekologiškame cukruje nėra sintetinių pesticidų, bet įprastiniame cukruje, gal irgi nėra? Bet vienareikšmiškai abiejuose nėra nei vitaminų, nei mineralinių medžiagų, teigiama, kad rafinuotas cukrus tik atimama iš organizmo vertingas medžiagas. Ir nesvarbu ekologiškas ar įprastinis, o poveikis žmogaus organizmui toks pat.

Ekologiška gali būti ne tik morka ar bulvė, bet taip pat bulvių traškučiai, saldainiai, ledai, pica, rūkyta dešra, šokoladas, kramtomoji guma, vynas, alus, degtinė, rafinuoti miltai ir cukrus, rafinuotas aliejus ir jogurtas su gausybe cukraus, batonas ir pan. Ar tai sveikatai palanku, atsakymas aiškus kiekvienam? O tai dėl ko šie produktai ekologiški, jei su daug cukraus, riebalų, mažai skaidulinių medžiagų, daug druskos, nes jų gamyboje naudojamos žaliavos iš ekologinių ūkių. Pagrindinė ekologiškų produktų perdirbimo sąlyga, kad ekologiškos žaliavos nesusimaišytų su įprastinėmis ir būtų užtikrintas atsekamumas nuo lauko iki vartotojo. Ekologiškų maisto produktų kaloringumas, maistingumas, kenksmingų medžiagų susidarymas perdirbimo metu nėra išskirtinai kontroliuojamas ir žmogaus sveikatai palankumas nėra visapusiškai įvertintas remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijomis.

2. Ekologiškas maisto produktas – „užaugintas kaime“, „natūralus“, „užsiauginau pats“ ir pan.

Ne, tai nėra ekologiško maisto produkto apibrėžimas. Natūralus, pagal teisės aktus, gali būti tik mineralinis vanduo, kvapiosios medžiagos, vaisių bei uogų vynas, net medus negali būti įvardinamas kaip natūralus.

Ekologiškas maisto produktas – tai pagal Europos Sąjungos ir nacionalinius teisės aktus pagamintas produktas, kurio visi technologiniai etapai nuo lauko iki stalo turi būti nepriklausomoje kontrolės sistemoje ir tik gavus sertifikatą galima vadinti produktą – ekologišku. Jei užsiauginote patys, ar pirkote iš ūkininko tai nereiškia, kad toks maistas ekologiškas.

Supakuotas ekologiškas produktas turi būti paženklintas ES ekologinės gamybos logotipu ir nacionaliniu ekologiškų produktų ženklu, bei turi būti nurodyta Lietuvoje pagaminto produkto kontrolės įstaigos kodas LT-EKO-001 ir žaliavų kilmės nuoroda, pavyzdžiui, jei visos žaliavos iš ES tai rašoma – „ES žemės ūkis“. Jei ekologiškas produktas parduodamas nefasuotas, pavyzdžiui turguje, pardavėjas turi būti kontrolės sistemoje ir turėti sertifikatą parduodamiems produktams.

Ekologiškų maisto produktų gamybos patikrinimai vykdomi ne mažiau nei vieną kartą per metus.

3. Ekologiškas maistas be nitratų.

Netiesa. Nitratai – natūralus augalo komponentas. Ekologiškai auginamos daržovės, taip pat turi nitratų kaip ir neekologiškos. Skirtumas tas, kad ekologiniame ūkyje nitratų šaltiniu paprastai yra organinėse trąšose (mėšlas, kompostas) esantis azotas, o įprastiniuose azoto šaltinis – sintetinės trąšos. Nitratų kiekiui turi įtakos ne tik trąšos, bet klimato sąlygos (mažiau saulės šviesos – nitratų kiekis didesnis), dirvoje natūraliai esančių azotinių medžiagų kiekis, augalo rūšis (linkusios kaupti nitratus: raudonieji burokėliai, morkos, špinatai, kopūstai), augalo dalis (vienų daržovių daugiau būna lapuose, o kitų šaknyse). Todėl morka užauginta ekologiniame ūkyje gali turėti daugiau nitratų nei įprastiniame ir viena morka gali skirtis nuo kitos, jei viena patręšta daugiau ar saulės spindulių gavo mažiau. Bet visų daržovių nitratų normos turi būti saugios, nepriklausomai ar tai ekologiškas ar įprastinis produktas.

4. Ekologiško maisto galiu valgyti ir persivalgyti, juk sveika!

Netiesa. Klaidinga galvoti, kad tai, kas galimai sveikatai palanku galiu valgyti ir persivalgyti. Daugeliui taip ir atsitinka. Visame pasaulyje auga greito maisto vartojimo kultūra, ne išimtis ekologiškas maistas – „Picos“, „Hamburgeriai“, „Hotdog’ai“, ypač populiarus – ekologiškas greitas maistas. Spėjama, kad valgomas maistas, nors ir stipriai perdirbtas, kaip ekologiški bulvių traškučiai, bet ekologiškas, tai lyg pasiteisinimas.

5. Ekologiška degtinė, vynas, alus ar kiti alkoholiniai gėrimai nieko tokio.

Netiesa. Tai tas pats alkoholis, jo cheminė formulė C2H5OH nepasikeičia nuo ekologiškumo statuso, nors gamyboje naudojamos žaliavos: grūdai, vynuogės iš ekologinės gamybos ūkių.

Gamtos vaizdai, paukščių čiulbėjimas, nuostabus oras ir dar žodžiai, kuriuos cituoju: „stebėkite ženklus, jie padės suprasti, kas tikra…Iš ekologiškų grūdų…Tyro vandens…Filtruota per liną…Nepaprastai švelnaus skonio…Paženklinta…". Kas tai? O gi sertifikuota ekologiška degtinė. Ar gi neviliojančiai skamba? Juk vartojant ne bet kokią, o ekologišką degtinę, gal ne tik kad nieko tokio, bet sveikatai palanku?! Juk grūdai – ekologiški, vanduo – tyras ir dar filtruota ne per šiaip medžiagos skiautelę, o – liną! Būkite budrūs, tai taip pat degtinė.

6. Ekologiškų maisto produktų gamyboje naudojama „ekologiškos" plovimo-valymo priemonės, ekologiškas maisto produktų pakuotės turi būti „greitai suyrančios", gamyboje naudotos šiukšlės turi būti rūšiuojamos.

Netiesa. Mitas, kad gaminant ekologiškus maisto produktus reikia naudoti įrangos plovimui „ekologiškas" valymo ir plovimo priemones, tiesa, kad tinka visos valymo, plovimo ir dezinfekavimo priemonės, kurios leidžiamos naudoti maisto pramonėje, išskyrus ekologiniuose gyvulininkystės ūkiuose yra leistinų priemonių sąrašas.

Ekologiškų maisto produktų pakuotės turi atitikti privalomuosius maisto saugos ir kokybės reikalavimus, bet nėra reikalavimo, kad pakuotės būtų „ekologiškos" ar „greitai suyrančios". Ekologiškus maisto produktus reglamentuojantys teisės aktai neapima šiukšlių rūšiavimo.

7. Ekologiškas maistas maistingesnis ir skanesnis.

Veinareikšmiškų įrodymų nėra. Mokslinių tyrimų metu retai randama daugiau vitaminų, mineralinių medžiagų, riebalų r. ar antioksidantų, o jei randama, tai atsitiktiniai atvejai. Kaip ir nėra vienodo obuolio taip sunku sulyginti ir ekologišką obuolį su įprastiniu. Nors skeptikai teigia: „auginant ekologiškus produktus netręšiamame dirvožemyje trūksta mineralinių medžiagų – produktas mažiau vertingas". Dėl skonio – nesiginčijama, tikrai pasitaiko, kad ekologiški bananai skaniau nei įprastiniai, ar ekologiškos grikių kruopos kvapnesnės ir skanesnės nei įprastinės. Bet čia vertinimo rodiklių nėra, kiekvienam individualu.

8. Ekologiško maisto aukštesnė maisto sauga ir kokybė.

Ne. Keliami tie patys maisto saugos ir kokybės reikalavimai ekologiškiems ir įprastiniams maisto produktams. Beja, ekologiškai ūkininkaujant gerokai sunkiau dorotis su augalų ir gyvūnų ligomis, gauti gerą derlių. Grūdai, riešutai gali būti dažniau užkrėsti pelėsiu, nes grūdų sandėliavimo metu negalima naudoti sintetinių pesticidų.

9. Ekologiško maisto sudėtis geresnė, be maisto priedų.

Veinareikšmiško atsakymo nėra. Ekologiško maisto produkto sudedamosios dalys turi būti iš ne mažiau nei 95 % ekologiškų ingredientų, tačiau 5 % gali būti neekologiškų tik tuo atveju, jei Europos sąjungoje (ES), pavyzdžiui, ekologiškos fruktozės ar ryžių krakmolo nėra.

Tačiau į 5 % nesiskaičiuoja tam tikri leistini ekologinėje gamyboje maisto priedai (E 300, E 330, E 250, E 270 ir t.t.), perdirbimo pagalbinės medžiagos (kalio chloridas, kalio karbonatas, sieros rūgštis, augaliniai aliejai ir t.t.), fermentai, natūralios arba identiškos natūralioms kvapiosios medžiagos, vitaminai ir mineralinės medžiagos. Jos turi būti su gamintojo patvirtinimu, kad nėra genetiškai modifikuotos ar pagamintos iš genetiškai modifikuotų žaliavų ir leistinos pagal teisės aktus. Druska (nesvarbu ar rafinuota, nerafinuota, jūros druska, su jodu ar be jo) ir vanduo negali būti sertifikuojami ir vadinami ekologiškais. Jie leistini, kaip ingredientai, naudoti ekologiškų maisto produktų gamyboje, jų kiekiai nėra ribojami produkte ir taip pat nesiskaičiuoja į 5 % neekologiškų sudedamųjų dalių kiekį.

Nėra reglamentuojama cukraus, druskos, skaidulinių medžiagų, riebalų, baltymų ar angliavandenių kiekiai ekologiškuose maisto produktuose. Ekologiškas maisto produktas gali būti su daug druskos, keptas rafinuotame ekologiškame aliejuje, apskrudintas, kaloringas, maistinės vertės išsaugojimas nėra vertinamas kontroliuojant ekologiškus maisto produktus.

10. Tyrimai atliekami kiekvieno ekologiško maisto produkto.

Netiesa. Daugelis mano, kad atliekami cheminiai tyrimai kiekvienos ekologiškos žaliavos ar produkto dėl pesticidų, hormonų likučių, genetiškai modifikuotų organizmų, neleistinų maisto priedų panaudojimo ekologiškame produkte, tai nėra tiesa. Kontroliuojamas visas technologinis procesas, atskyrimas ir atsekamumas ekologiško produkto dokumentiškai, o tyrimai atliekami pasirinktinai, nustačius galimą riziką, užterštumą neekologiškais ar įtariant panaudojus neleistinas medžiagas ekologinėje gamyboje. Taip pat pagal ES teisės aktus, reglamentuojančius ekologiškų produktų gamybą, būtina paimti bandinių ir juos ištiria iš ne mažiau kaip 5 proc. visų kontroliuojamų ūkio subjektų pagal riziką. Atskirti ekologišką nuo įprastinio nėra 100 % garantijos, nes laboratorijų tyrimai gali pasakyti kiekį, tik žinant, pavyzdžiui, norimo ištirti pesticido rūšį. Pasitaiko ir tokių atvejų, kad tiriant konkretų pesticidą skirtingose akredituotose laboratorijose, jų rezultatai skiriasi. Taigi nuolatinė kontrolė, neplaniniai patikrinimai ir paties ūkio subjekto sąmoningumas gali užtikrinti sintetinių medžiagų nebuvimą ekologiškuose maisto produktuose.

TIKRASIS ATSAKYMAS – SVEIKATAI PALANKUS MAISTAS

Siūlau teikti pirmenybę ekologiškiems neperdirbtiems maisto produktams, o iš jų gaminti sveikatai palankų maistą, nes ekologiškumas tik vienas iš sveikatai palankumo kriterijų. Gaminant ekologiškus maisto produktus rekomenduojama atsižvelgti ne tik į privalomuosius reikalavimus, bet remtis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijomis sveikatai palankios mitybos tema ir taikyti tai ekologiškų maisto produktų gamyboje, negaminti iš esmės sveikatai nepalankaus maisto su nuoroda į ekologiškumą. Tai mano manymu, galimas vartotojų klaidinimas.

Kaip toje reklamoje „stebėkite ženklus…", o kaip tau juos stebėti, jei akys migla aptemtos?! Taip matomi ženklai, tik ant pakuočių, o ne tikrieji.

Rinktis Jums!

Kurkime ir valgykime sveikatai palankesnį maisto produktą: mažiau riebalų, mažiau druskos, mažiau cukraus, daugiau skaidulinių medžiagų...

2014 m. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija šalyje pradėjo diegti nekomercinę sveikatai palankesnių produktų ženklinimo tarptautiniu „Rakto skylutės" simboliu sistemą, siekdama padėti vartotojams lengviau pasirinkti nustatytus kriterijus atitinkančius maisto produktus tarp kitų panašių produktų. Šio ženklinimo naudojimą palankiai vertina PSO ir Europos Komisija, jis plačiai paplitęs Skandinavijos šalyse, tačiau Lietuvoje šis simbolis dar mažai žinomas.

KAIP VALGAU?

„Daugelis žmonių atsirenka sveikatai palankius maisto produktus, tačiau neskiria laiko valgymui. Atrodo labai paprasta skirti laiko, kad patirti maisto skonį, kvapą, įžvelgti tekstūrą, nustatyti konsistenciją, bet šiais greitais laikais – valgymo malonumas liko antrame plane. Siūlau, nors kartą dienoje skirti laiko valgymo malonumui patirti.

Valgyti tik prie stalo, nors kartą per dieną, sąmoningai ir susikoncentruojant į tai ką valgote, kokius pojūčius teikia jums kiekvienas maisto kąsnis. Nevalgyti automobilyje, einant nuo taško A iki taško B, naršant internetinėje erdvėje, dirbant ar žiūrint televizorių. Susikoncentruoti į ragaujamą maistą ir patirti malonumą. Gerbti artimųjų, kolegų pietų pertraukas, netrukdyti jų darbo klausimais, leisti jiems skirti laiko sąmoningam ir gardžiam valgymui", – rekomenduoja sveikatai palankaus maisto technologė Raminta Bogušienė.

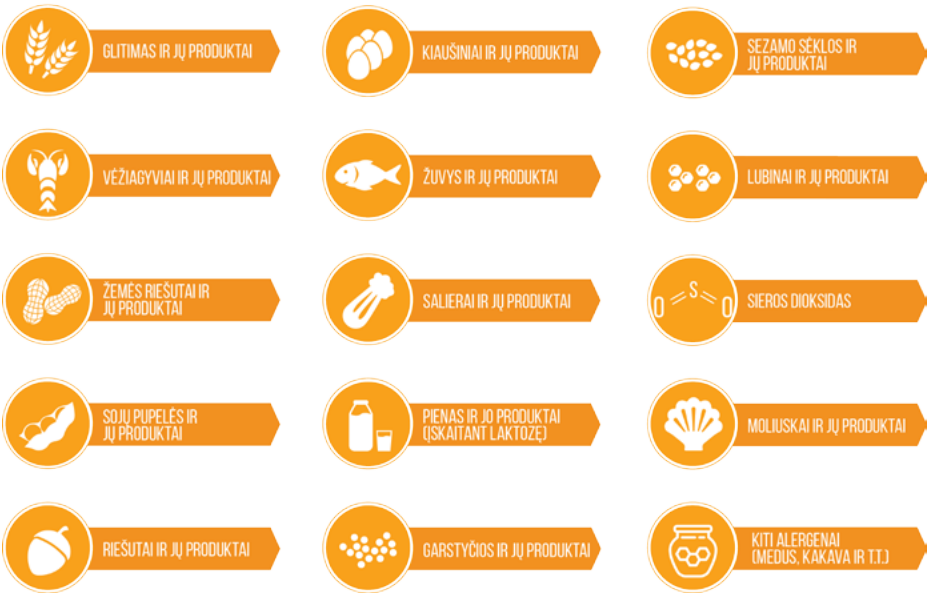
Valgyti skanų ir patraukų maistą, ragaujant atsigręžti, kad turima penki pojūčiai: rega, uoslė, skonis, lytėjimas, klausa. Ne tik pamatyti vaizdą lėkštėje, paragauti ir nustatyti skonį (saldus, rūgštus, kartus, sūrus, aštrus, o gal keletas iš jų?), užuosti kvapą, pajausti konsistenciją, išgirsti traškėjimą. Jei sunku susikoncentruoti ir neskubėti, tuomet pagalvokite apie maisto kelią iki Jūsų stalo…Gal tuomet ir greitas maistas virstų lėtu, o galiausiai ir sveikatai palankiu.

Taikykite pritaikytą maitinimą, jei netoleruojama arba yra alergija tam tikriems maisto produktams.

Gyvenimo kokybė, nuolatinė energija ir laimės būsena lydi valgant reguliariai, subalansuotą, įvairų maistą. Mėgaujantis valgymo procesu jaučiamas ne tik malonumas, bet ir nuolatinė energija, cukraus lygis kraujyje išlieka pastovus, kūno svoris nuolat balanse ir nepriklausomai ar tai žiema ar vasara. O kai jautiesi gerai, peršalimo ligos ar kiti sveikatos sutrikimai nevargina tuomet be lieka tik džiaugtis gyvenimu ir nepraleisti savo brangaus laiko ligoninės kolidoriuose, o visų blogiausia ligoninės palatoje. Kaip vienas garsus daktaras pasakė (jo faktų netikrinau), bet tiesiog da-

linuosi: „pasak jo, Lietuvoje gimsta vaikų 19 tūkst. per metus, o vien vėžiu žmonių suserga virš 18 tūkst.", o kaip žinome mityba, fizinis aktyvumas ir psichoemocinė būsena trys faktoriai, kurie vienas be kito kaip vaikai be mamos, svarbūs visi ir lemia mūsų gyvenimo kokybę. Vaistų suvartojimas nuolat auga, ligų skiačius ne mažėja, o didėja, tai ar mityba svarbu spręsti Jums....Mano patarimas paprastas netikėkite tuo, ką rašo, ką kalba sveikatos specialistai, mitybos specialistai, bet patys patirkite vidumi kaip jaučiatės suvalgę tortą su A4 formato lapo sudėtimi ir pilnaverčio kokybiško ir subalansuoto maisto lėkštę....Kiek laiko būsite sotūs, ar energija staigiai pakils ir vėl jausitės norintys valgyt ir mieguisti.. O tai atsitiks dėl, to, kad maistas vienu atveju buvo bevertis tik tuščios kalorijos be vitaminų, mineralinių medžiagų, o kitu atveju sveikatai palankus. Visuomet patariu suvokti ne gydytojai, ne mitybos specialistai žino, ką jums valgyti ir kokį gyvenimo būdą propaguoti, jūs esate savo gydytojai tik stebėkite save...

PAGRINDINIAI 14 MAISTO ALERGENŲ



KAIP IŠSIUGDYTI TINKAMUS MITYBOS ĮPROČIUS?

Jei vaikui į darželį, mokyklą ar šeimos išvyką dėsime – bulvių traškučius, sveikatai nepalankius sumuštinius, varškės sūrelius ar baronkytes vaikai nevalgys sveikatai palankaus maisto. Mes suaugusieji turime pasirūpinti sveikatai palankiu maistu ant vaiko stalo, t.y. sudaryti tinkamas sąlygas gauti pilnaverčio maisto ir reguliariai, bet ne kas 5 min. leisdami vaikui užkandžiauti nesitikėkime, kad jis valgys sveikatai palankius maisto produktus. Žinoma, jei vaiką kritikuosite, drausite, neleisite net prisiartinti prie nesveikų maisto produktų bus atvirkštinis efektas. Turite ne kritika, ne draudimais, ne kova, o vaikų sąmoningumo ugdymu suteikti jiems žinių, kuo skiriasi sveikatai palankus šviežias bananas nuo menkaverčio guminukų maišelio. Tegul jie patys sudeda cukraus kubelius, tegul jie kartu su jumis skaito ženklinimo etiketes prekybos centruose. Kartu eikite su vaikais maisto pažinimo keliu ir žinoma, jei jūs turite priklausomybę nuo cukraus ir menkaverčio maisto, tai nesitikėkite ir nereikalaukite priešingų veiksmų iš savo vaiko ar anūko. Jei Jūs kiekvieną dieną po pietų griebiatės šokoladinį batonėlį, nes netenkate energijos pavalgę Jūsų sveikatai nepalankius pietus, tai vaikui tai atrodys taip pat kasdieniniai įpročiai. Turime ugdytis kasdieninius ir šventinius įpročius, žinoti sveikatos ir nesveikatos šaltinius, kuriuos valgome retai, o kuriuos kasdien. Tik tokiu principu ugdysime sąmoningąją jaunąją kartą, kuriai bus sudaryta sąlygos gero ir sveikatai palankaus maisto, jie žinos, kas yra prastas maistas, jie supras, kad ne prie darbo reikia derinti dienos mitybos racioną, o prie mitybos rėžimo derins darbą, jie supras, kad tai, ką į save įdedu, kokiu maistu ir kokiu rėžimu maitinuosi priklauso energija, gyvenimo kokybė... O nuolatinės energijos lygiui palaikyti svarbu, kad nuolat cukraus lygis kraujyje būtų pastovus, o ne staigiai pakiltų išgėrus gazuoto saldaus gėrimų ir greit vėl nukristų, ko pasekoje energijos vėl netektume ir vėl griebtumėmės greitų angliavandenių. Todėl būtina ugdyti jaunosios kartos sveikatai palankios mitybos įpročius tam, kad atėjus jų sąmoningam pasirinkimui – sveikas maistas būtų ne tik mada, bet jie tiesiog atmestų prastą maistą, nes vidumi jaustų, kad toks maistas griauna jų sveikatą ir jiems jis tiesiog nėra maistas.

Daugeliui nėra naujiena, kad vaikai jaučia saiką ir intuityviai žino ką, kaip ir kiek valgyti, vos tik išvysta šį pasaulį. Tai kas gi atsitinka, kai paauga? O gi tai, kad mes juos augindami bijome, kad jei pakankamai nepavalgys (kiekis nustatytas mūsų ne visada teisingas) – nusilps, susirgs. Bet dažniausiai atsitinka atvirkščiai, vaikai verčiami, raginami valgyti ne tada kada jie nori, o tada kada reikia. Juk suaugusieji žino geriau!? Dažnai raginama suvalgyti tai kas lėkštėje, nes juk rūpinamės, kad vaikas būtų sotus. O tai atveda prie to, kad vaikai laikui bėgant nebejaučia nei saiko, nei ką ir kaip valgyti. Mūsų rūpestis įgauna atvirkštinį efektą. Viskas

tik dėl to, kad mus taip augino, mūsų tėvus taip augino, o seneliai augo karo metu. Bet brangieji, atsimerkime karo nėra, maisto turime tiek, kad jo net netausojame ne tik išmesdami į šiūkšliadėžes, bet jomis paverčiame ir savo kūnus. Visų blogiausia taip auginame savo vaikus. Ar jums teko girdėti, kad šiuolaikinės civilizacijos šalyse nors vienas vaikas būtų susirgęs iš bado (suprantama, kalba neina apie asocialias šeimas)? Man rodos, dažniausiai juk suserga – iš pertekliaus ir menkaverčio maisto?!

Ir jei atidžiausiai atkreiptumėte dėmesį Jūsų vadinamas „nevalgus vaikas" per dieną gauna pakankamą kiekį kalorijų, tik iš menkaverčio maisto, kuris pašalina alkio jausmą ir užtikrina, kad vaikas būtų sotus ir nenorėtų valgyti pilnaverčio maisto. Ilgainiui nerimaujant dėl vaiko mitybos ir duodant pakaitalus prieinama prie sveikatos sutrikimų. Dažni peršalimai, juk neretas tėvelis skundžiasi tik išleidžiu į darželį vaikas iškart su sloga, ogi dėl to, kad maitindami vaiką menkaverčiu maistu jo imunitetą ne stipriname, o griauname...Taip, kad duodami maisto pakaitalus, ar vaikui būnant irzliam, ar padarius kažkokį žygdarbį vaišindami saldainiu formuojate sveikatai nepalnkius mitybos įpročius ir ugdote emocinių valgytojų kartą ir nesistebėkite, kad vaikui po tokių gardumynų ir obuolys nuo obels, ar bananas iš pintinės nėra saldus, jau nekalbu apie brokolį.

Maitinimas tai ne taisyklės, tai kasdieniniai džiaugsmingi įpročiai ir kartais juos sulaužius, nieko blogo nenutiks!!!

Kai pajusite vidumi, kad tortas su A4 formato sudėtimi yra ne maistas, tuomet jums net nekils konfliktas valgyt ar ne.

Tik vidinis žinojimas ir pajautimas vidumi, koks maistas Jums yra sveikatai palankus, atves prie teisingų mitybos įpročių.

KIEK VALGAU?

Nėra vieno maisto produkto, kuris išsaugotų mūsų sveikatą, kaip ir nėra vieno maisto produkto, kuris sveikatą sugriautų. Svarbu visuma...Komplektas sveikatai palankios mitybos įpročių, pavyzdžiui, žmogus gali visiškai atsisakyti pridėtinio cukraus, bet valgyti be saiko šviežius ir džiovintus vaisius, ar gyvūninės kilmės baltymus kaip pavyzdžiui sportininkai didelį kiekį baltymų gauna iš vištienos ir varškės, ar tikrai tokio kiekio reikia organizmui, retas paklausia savęs.

MITYBA

SUBALANSUOTA

Angliavandeniai turėtų sudaryti apie 55 %, baltymai apie 10 -12 %, riebalai - 30 % visos paros raciono ir likę vitaminai, mineralinės medžiagos, riebalų r., antioksidantai ir kitos vertingos medžiagos.

SAIKINGA

Net sveikatai palankus maisto produktas vartojamas per daug yra žalingas sveikatai.

ĮVAIRI

Valgymas vaivorykštės spalvų maisto leidžia nepritrūkti vertingų maistinių medžiagų.

MAISTAS

SKANUS

PATRAUKLUS

PAGAL PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS (PSO) DUOMENIS REKOMENDUOJAMA SUVARTOTI PER DIENĄ:

<25g — PRIDĖTINIO CUKRAUS KIEKIS **SUAUGUSIEMS** NE DAUGIAU 25 GRAMAI.

<12g — PRIDĖTINIO CUKRAUS KIEKIS **VAIKAMS** NE DAUGIAU 12 GRAMŲ.

<5g — DRUSKOS KIEKIS, NE DAUGIAU 5 GRAMAI.

>400g — ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ / VAISIŲ NE MAŽIAU KAIP 400 GRAMŲ.

>25g — SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ NE MAŽIAU 25 GRAMAI.

<30% — NE DAUGIAU NEI 30 % RIEBALŲ NUO VISOS ENERGINĖS VERTĖS.

33 ml — REKOMENDUOJAMA PER DIENĄ IŠGERTI PO 33 ML VANDENS KIEKVIENAM KŪNO SVORIO KILOGRAMUI.

KAIP GAMINU?

Kontroliuojamas technologinis procesas, išsaugoma maistinė vertė ir neužteršiama kenksmingomis medžiagomis.

TECHNOLOGINIO PROCESO TEMPERATŪRA

TECHNOLOGINIO PROCESO LAIKAS

ŠVIEŽUMAS

MAISTO SAUGA IR KOKYBĖ

PIRMENYBĖ „TAUSOJANTIS GAMYBOS BŪDAS"

„TAUSOJANTIS GAMYBOS BŪDAS"

šiltas maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, žemose temperatūrose (ne aukštesnėse nei 45 C°) ir kitu maistinę vertę tausojančiu ir kenksmingoms medžiagoms neleidžiančiu susidaryti būdu.

Sveikatai palankesni sausainiai

500 g viso grūdo avižiniai dribsniai
6 bananai prinokę
Pora šaukštų ypač tyro alyvuogių aliejaus
Razinos (*gali nebūti*)
100 g malti ir kepinti lazdyno riešutai
Cinamonas, kajeno pipirai, ciberžolė, gvazdikėlis ir kiti kalėdiniai ir šildantį efektą turintys prieskoniai *(nebūtinai).*

Gaminimo eiga
Bananus sutrinti, viską išmaišyti ir norimos formos sausainius kepti 170 laipsnių temperatūroje 20 min. silikoninėse formose arba tiesiog ant kepimo popieriaus.

Žinoma, nepamiršti meilės ir gerų emocijų įtraukti į gaminimo procesą...

Sveikatai palankesni keksiukai*

Masei
0,5 puodelio sutrintų sunokusių bananų,
1,5 puodelio miltų *(sumaišiau grikių, viso grūdo speltų ir šiek tiek avižinių miltų),*
0,25 arbatinio šaukštelio sodos,
arbatinis šaukštelis kepimo miltelių,
žiupsnelis Himalajų druskos,
4 šaukštai kokosų žiedų cukraus *(gali būti kitas nerafinuotas cukrus),*
šiek tiek cinamono,
trečdalis puodelio alyvuogių aliejaus,
stiklinė vandens
arbatinis šaukštelis vanilės.

Įdarui ir papuošti
šviežių ir sezoninių uogų *(aviečių, šilauogių, gali būti šaldytos),*
griežinėliais supjaustytas bananas.
sezamų sėklų.

Gaminimo eiga
1. Bananus sutrinkite iki tąsios vientisos masės.
2. Dideliame inde sumaišykite miltus, kepimo miltelius, sodą, druską ir cukrų.

3. Mažesniame inde išsukite aliejų, vandenį, prieskonius ir trintus bananus.
4. Iš lėto į miltus supilkite bananų masę ir švelniai išmaišykite.
5. Į kiekvieną formelę įkrėskite po šaukštą tešlos, sudėkite uogas, banano griežinėlius (jei norite). Ant viršaus supilkite likusią tešlą ir apibarstykite sezamų sėklomis.
6. Kepkite iki 170 0C įkaitintoje orkaitėje apie 20 min.

**Šiuose keksiukuose nėra pieno, kiaušinių, į tešlą beriama mažiau cukraus, naudojamas nedidelis kiekis kokybiškų riebalų, daugiau skaidulinių medžiagų.*

Sveikatai palankesnis obuolių pyragas

(Daug skaidulinių medžiagų, mažiau cukraus, mažiau, bet kokybiškų riebalų, be pieno baltymų ir laktozės)

7 nedideli obuoliai *(supjaustau skiltelėmis)*
1 nektarinas *(supjaustaoma skiltelėmis*)
2 šaukštai neraf. cukranendrių cukraus
cinamonas+vanilinas+ciberžolė
1 šaukštas viso grūdo Spelta miltų
Ir viską išmaišyti.
Kitame inde:
150 g Viso grūdo Spelta miltų *(gali būti kiti miltai)* + kepimo milteliai
Kitame inde:
3 kiaušiniai+ apie 70 ml avižų pieno *(gali būti vanduo)* + šaukštas išlydyto sviesto ghi
Sumaišau su miltų indu. Tešla grietinės konsistencijos. Ir galiausiai išmaišau su pirmo indo mase. Ant kepimo popieriaus ir prieš dedant į orkaitę, apibarstau sezamo sėklomis, 0,5 šaukšto nerafinuoto cukraus, cinamono ir lydyto sviesto ghi (bet galima tik sezamo sėklomis) ir kepu 170 laipsnių temperatūroje, konvekciniu rėžimu apie 30-40 min.

TRIS PAGRINDINES SĄLYGAS, KURIOS PADEDA PAJUSTI SAIKĄ IR BŪTI SĄMONINGU VALGYTOJU.

1. Veiksniai su maistu susiję netiesiogiai.

Būtina sąlyga – kokybiškas poilsis. Jis reikalingas norint dienos eigoje nepersivalgyti, būti gerai nusiteikusiam ir energingam. To nepadarius nesistebėkime „greitų" angliavandenių (rafinuoto cukraus, baltų miltų ir pan.) potraukiu. Suaugusiam žmogui rekomenduojama eiti miegoti ne vėliau kaip 22 val. vakaro, o keltis ne vėliau kaip 6 val. ryto. Miego trukmė turėtų būti ne mažiau kaip 7-8 val., nors tikrai kiekvienam individualu ir kitam gali užtekti kokybiškų 5 val. miego, kad jaustųsi žvalus ir energingas. Šiuo klausimu mes patys geriausiai žinome, jaučiame, kiek valandų miego mūsų organizmui reikia, tik nepamirškime stebėti save.

Taip pat svarbi mūsų emocinė būsena. Kai esame ramūs, kupini meilės, džiaugsmo ir emociškai stabilūs – valgome saikingai, su pasimėgaujimu, baigiame valgyti pajautę apie 80 proc. sotumo ir nebijome palikti maisto lėkštėje. Kaip tai pasiekti? Mokykimės būti laimingais „čia ir dabar" ir darykime laimingus aplink save.

Žinoma, be visa to turime būti geros fizinės formos. Ką turime daryti? Pasirinkime mums sveikatai palankų fizinį aktyvumą, kurį darytume su malonunu. Nebūtinai bėgioti ar eiti į sporto klubą. Galima propaguoti aktyvų vaikščiojimą gryname ore ar mankštą namuose.

2. Valgymo kultūra.

Taisyklė paprasta – turime skirti laiko valgymui. Valgyti ne tada, kada turime laiko, o tiesiog dienos darbus ir pertraukas reiktų planuoti pagal valgymus. Taip pat svarbu valgyti ramioje aplinkoje. Pagrindiniai valgymai (pusryčiai, pietūs ir vakarienė) turi būti prie stalo. Valgymo metu būtina susikoncentruoti į valgomą maistą. Negali būti įjungtas televizorius, kompiuteris, skaitomas laikraštis ar gaunama kita informacija, atitraukianti dėmesį nuo maisto. Juk kur dėmesys, ten energija, o kur energija ten rezultatas. Koks bus rezultatas jei jūs valgysite nesąmoningai, nepajausdami skonio, kvapo, konsistencijos, nepastebėsite maisto pateikimo, o savo dėmesį nukreipsite, tarkim, į neigiamos informacijos skaitymą, kitaip dar galima pasakyti „virškinimą" internetinėje erdvėje. Jūs net nepajusite sotumo, valgysite greitai, nekramtysite, o rysite.

Vadinasi, suvalgysite daugiau nei reikia, o visumoje organizmas pasisavins mažiau maistinių medžiagų nei suvalgysite. Rezultate, Jūs dirbsite vis daugiau, kad uždirbtumėte pinigų, kurių jums reikia nusipirkti maisto, kurio Jūsų organizmas nepasisavina ir tokio kiekio jam nereikia jei būtumėte sąmoningi valgytojai. Ką gi, tai kas iš

tiesų yra geriau, spręsti Jums!

Svarbu valgant tarsi ragauti/ degustuoti, t.y., mėgautis kiekvienu kąsniu. Maistą rekomenduojama vertinti bent trimis pagrindiniais pojūčiais (rega, uosle, skoniu). Pirmiausia, vizualinis, t.y., maisto pateikimas. Antra, maisto aromatas. Trečia, skonis, kuris jaučiamas burnoje, receptorius atsakingas už skonio pajautimą – liežuvis. Būtina gerai sukramtyti, nes prarytas gabalais ir gerai nesukramtytas maistas organizme sunkiai virškinamas, pūva, sukeldamas ne tik nemalonius pojūčius, bet gali būti daugelio šio laikmečio ligų priežastimi. Taip pat būtina nevalgyti per karšto maisto. Prie stalo kalbėti tik maloniomis temomis, o jei galima, net ir nekalbėti, kad susikoncentruoti į valgomą maistą.

REGULIARIAI → NE MAŽIAU 3 KARTUS PER DIENĄ

STALO ETIKETAS

LĖTAS VALGYMAS

SUKRAMTYMAS

MĖGAUJIMASIS MAISTU

JUSLINĖ ANALIZĖ → SKONIS, KVAPAS, VAIZDAS, KONSISTENCIJA

Svarbu – **valgyti reguliariai.** Valgant rečiau nei kas 3-3,5 val. jaučiamas per didelis alkis, kuris veda į persivalgymą. Svarbiausia nepraleisti pusryčių valgymo. Dažniausiai pusryčius praleidžia tie, kurie valgo vėlyvą vakarienę likus iki miego mažiau nei 3 val.

Be visa to, būtina **stebėti porcijos dydį.** Rekomenduojama valgyti iš mažesnių lėkščių, nes taip vizualiai atrodys daugiau maisto. Jei norite kartoti, palaukite 10 min., sotumo jausmas ateina neiškart maistui patekus į skrandį! Vidutinis porcijos dydis, rekomenduojamas daugelyje šaltinių, yra 1 stiklinė arba apie 200 g, ypač tiems, kurie turi antsvorio ar yra nutukę. Žinoma, porcijos dydis priklauso nuo fizinio aktyvumo, kuo žmogus aktyvesnis, tuo daugiau kalorijų reikia suvartoti. Taip pat porcijos dydis kinta priklausomai nuo amžiaus, lyties. Dažnai suvalgomos labai didelės porcijos arba išvis nevalgoma, taigi turi būti balansas.

3. Teisingų maisto produktų pasirinkimas.

Reikia **skirti laiko** maisto produktų **išsirinkimui ir patiekalų gaminimui**. Reikia pasakyti, kad pajusti sveikatai palankaus maisto saiką yra daug paprasčiau nei sveikatai nepalankaus maisto, kadangi pastarasis bus gausus cukraus, druskos, riebalų, mažai skaidulinių medžiagų, maisto priedų ir pan. Maisto produktų, kurie tikrai be išimties žmonėms nėra sveikatai palankūs (ne tik gausu cukraus, druskos, maisto priedų, rafinuotų ir hidrintų riebalų, bet rūkytas, skrudintas, gruzdintas, perviręs ir t.t.) ir įtraukiantys tarsi narkotikas reikėtų vengti tam, kad išsaugotume įgimtą saikingumo jausmą. Valgyti reikia **subalansuotą maistą** (rinktis grynus, sezoninius maisto produktus, kuo dažniau augalinės kilmės ir gaminti šviežiai, dažniau termiškai neapdorojant), kad gautume pakankamą kiekį ne tik angliavandenių, riebalų, bet baltymų bei kitų vertingų medžiagų. Tik taip pasotinsime organizmą iš esmės. Valgant menkavertį maistą, nors ir dideliais kiekiais, organizmas vis tiek yra maistinių medžiagų bado rėžime. Niekas nesako, kad mėsos valgyti negalima, bet visi sutiks, kad jos reikia valgyti saikingai ir patiekalus pradėti – daržovės, grūdinės kultūros su mėsa, bet neatvirkščiai.

Jei **išsirinkote teisingus maisto produktus/ patiekalus** juos taip pat nepamirškite valgyti saikingai, nes dažnai galvojama, jei ekologiška morka tai galiu valgyti tiek, kiek noriu. Mūsų norai teisingi tik tada, kai mūsų kasdieninė mityba yra sveikatai palanki. Jei taip nėra, mūsų norai apgaulingi. Kuo daugiau suvalgome vieno produkto, tuo mūsų mityba yra neįvairesnė, nes tą darome kitų maisto produktų sąskaita. O įvairumas yra kita iš sveikatai palankios mitybos svarbių sąlygų.

Geriausias augalinių baltymų šaltinis – ankštinės kultūros (žirniai, lęšiai, avinžirniai, pupos ir pupelės), sėklos (islandinio šalavijo, linų sėmenų) ir įvairūs riešutai.

Taigi persivalgymas veda į dalies maisto nesuvirškinimą ir nepasisavinimą, kuris dažniausiai virsta riebalais ant mūsų pilvo/ sėdmenų. Tai ar verta būti sąmoningu valgytoju? Žinoma, kad taip. Sutaupome ne tik pinigų, bet išsaugome sveikatą, jaučiamės energingi, be nereikalingų kilogramų ir sveikatos sutrikimų.

ŠEIMOS VALGYMO (NE) TAISYKLĖS

- Kiekvieno valgymo metu valgome sezonines, šviežias daržoves, vaisius, uogas, žalumynus;
- Mityboje ribojame pridėtinio cukraus, druskos ir riebalų kiekį, renkamės, daugiau skaidulinių medžiagų turinčius produktus;
- Kasdieninėje mityboje nevartojame menkaverčio maisto;
- Gyvūninės kilmės produktai sudaro ne daugiau 20 proc. maisto raciono;
- Gaminame skaniai ir išsaugojam maistines savybes;
- Saikingumas lydi ir valgant sveikatai palankų maistą, baigiame valgyti pasisotinę ne daugiau kaip 80 proc.;
- Valgome tik prie stalo;
- Valgome reguliariai (pagrindiniai valgymai kas 2,5-3,5 val.);
- Valgome lėtai;
- Maistą gerai sukramtome;
- Mėgaujamės maistu;
- Stebime save, koks maistas mums sveikatai palankus.

VAIKAI IR MITYBA

1. Pasiūlyk vaikui paragauti naujo maisto pakankamai daug kartų ir jis sutiks, o kai paaugs ir patiks.
2. Atsipalaiduokite net jei vaikai nedrįsta paragauti kažko naujo. Tai normalus ir laikinas reiškinys, jei neduodami "maisto pakaitalai".
3. Maistas nėra nusiraminimo priemonė, žaislas, papirkimo įrankis, atpildas ar auklėjimo pakaitalas.
4. Suaugusiųjų mitybos įpročius perima vaikai, būkime jiems sektinu pavyzdžiu.
5. "Suvalgyk, nes tai sveika" pakeiskime į "Paragauk, tau patiks".
6. Saugokime vaikų įgimtą saikingumo ir alkio jausmą: neraginkime suvalgyti viską ir neduokime valgyti tada, kada nenori.

SKATINAMAS MAISTO TAUSOJIMAS

PIRKITE TIEK, KIEK JŪS SUVALGOTE,
O VALGYKITE TIEK, KIEK JUMS REIKIA!

**NEŠVAISTYKITE MAISTO Į ŠIUKŠLIŲ DĖŽĘ,
O VISŲ BLOGIAUSIA Į SAVO KŪNUS!**

2017 m. atradimų laikotarpio, vidinio pajautimo, koks maistas Jums sveikatai palankus...Koks gyvenimo būdas verčia Jus jaustis geriausiai... Linkiu, kad būtent šiais metais visi, kurie yra sveiki ir išsaugotų savo sveikatą, o tie, kurie turi nors menkiausių sveikatos sutrikimų gydytų ne pasekmes, o atrastų priežastis ir jas pasuktų ne sveikatą griaunančia, o sveikatą išsaugančia kryptimi. Būkite sveiki ir laimingi, o sveikatai palankus maistas būna ne gyvenimo tikslas, o priemonė padedanti išsaugoti sveikatą, gyventi kokybišką gyvenimą, būti darbingiems ir įgyvendinti savo gyvenimo siekius....

© 2017 VšĮ "Sveikatai palankus"
Visos teisės saugomos
Suteikiama teisė laisvai dalintis šia PDF knyga ir jos turiniu el. paštu, internetinėse svetainėse, socialiniuose tinkluose, nurodant jos šaltinį.
AČIŪ, KAD ESATE KARTU!

Adresas: Studentų g. 12-82, LT-50243 Kaunas
Įmonės kodas: 304193293
Bankas: DNB bankas
Sąskaitos Nr.: LT754010051003632472
Telefonas:+370-645-17472
El. paštas: info@sveikataipalankus.lt
Įkūrėja: Raminta Bogušienė