

1 diena

IŽANGA. Pagrindiniai sveikos mitybos principai



Kiekvienas žmogus, nesvarbu sąmoningai ar ne, siekia būti sveikas ir gyventi ilgai, išvengiant ligų, skausmo ir prastos savijautos. Deja, bet ne visi žmonės imasi aktyvių veiksmų sveikatingumui puoselėti ir jį siekti.

Gera naujiena yra ta, kad tu esi vienas iš tų žmonių. Kodėl? Nes tavo mintys materializavosi ir virto veiksmais, o to rezultatas – ši elektroninė knyga, kurią tu skaitai ir kurioje rasi daug naudingos informacijos apie sveikatingumą, gerą savijautą, sportą, mitybą... Tad tu jau leidiesi į nuostabią kelionę sveikesnio gyvenimo link. Sveikintina!

Vis dėlto, pokyčiai sveikatingumo link būtų negalimi, jeigu nežinotume pagrindinių sveiko gyvenimo principų, kurie yra atskaitos taškas ir taisyklė, norint pradėti kelią į geresnę savijautą ir gražesnę kūną.

Tikriausiai esate girdėję, jog **mityba** sudaro bene didžiąją dalį jūsų sėkmės, siekiant rezultatų sporte. Negana to, tai tiesiogiai daro įtaką jūsų savijautai ir bendrai sveikatai. Ką privalu žinoti, norint **sveikai maitintis**?

Kas yra sveikas maistas?



Trumpai tariant, tai natūralus, šviežias, kuo mažiau termiškai apdorotas maistas, savyje neturintis cukraus, konservantų, sintetinių dažiklių, transriebalų. Norint valgyti tokį maistą, reikia atsisakyti užšaldytų (ir ne tik) pusfabrikačių, greito maisto, dešrų, dešrelių, prekybos centruose randamų saldumynų, įvairių padažų, vaisvandenių, limonadų. Geriausia, pirkti šviežius, natūralius, niekaip neapdirbtus produktus ir viską ruošti patiems namuose. Taip būsite tikri dėl to, ką dedate į burną.

Ar tikrai iš pažiūros sveikas maistas yra sveika?

Vis didesnę pagreitį įgauna **žaliavalgystė, vegetarizmas** ir kitos jo formos. Jų šalininkai teigia dar kitas teorijas. Tad kuri teorija yra teisinga būtent tau? Stebėkite save. Kai jau pasiryžote valgyti natūresnį maistą, kurį patys gaminate, galite viską lengvai kontroliuoti. Jaučiatės apsunkę suvalgę mėsos? Rinkitės žuvį, kiaušinius, o galbūt paeksperimentuokite ir būkite **vegetaru**. Dauguma žmonių netoleruoja **laktozės**. Tad jeigu turite odos ar virškinimo problemų – pabandykite nevirtoti **pieno produktų**.

Labai daug produktų yra apgaulingi. Pavyzdžiui, jogurtai su įvairiais paskaninimais, sausi pusryčių dribsniai, netgi kai kuri juoda duona... Skaitykite etiketes ir pamatysite, kiek daug ten yra **pridėtinio cukraus**. Baltų kvietinių miltų produktai (ne tik bandelės!) taipogi laikomi ne itin sveikais. Visų pirma, jų labai greitas ir staigus pasisavinimas organizme, tad jums neduoda daug ilgalaikės energijos, o visų antra, žarnyne lieka daug tokio maisto likučių, nes jis itin sunkiai virškinamas. Tačiau išeitis yra – tai pilno grūdo produktai.

Angliavandeniai, baltymai, riebalai

Kitas aspektas, kuris svarbus kiekvienoje mityboje yra tai, kiek suvartojate **angliavandenių, baltymų ir riebalų** per dieną. Tai priklauso nuo jūsų kūno sudėjimo, lyties, aktyvumo ir norimų pasiekti tikslų.



Angliavandeniai tiesiogiai siejami su **energija**. Kuo mažiau energijos sunaudojate per dieną, tuo mažiau angliavandenių jums per dieną reikia. Angliavandenių perteklius tiesiog nueis į „saugyklą“, kuri vadinama riebalais. Beje, būtent dėl šios priežasties vakare angliavandenių raginama atsisakyti, nes paprastai didysis produktyvumas pas mus būna pirmoje dienos pusėje.

Išimtis yra naktinį darbą dirbantys, vakare sportuojantys ar kitą aktyvią veiklą antroje dienos pusėje propaguojantys žmonės.

Kiek angliavandenių reikia, priklauso nuo jūsų organizmo, lyties, aktyvumo, norimo pasiekti tikslo. Vidurkis būtų 50-75% visų dienos kalorijų.

Baltymus paprasčiausia yra skirstyti į **gyvulinius** ir **augalinius**. Ir jie yra statybinė medžiaga mūsų kūne. Kiek baltymų reikia žmogui? Tai vėlgi priklauso nuo jūsų fizinio aktyvumo, tikslų ir kitų organizmo faktorių. **Vidurkis būtų 15-30% visų dienos kalorijų arba jeigu turite didesnius sportinius tikslus, matuoti gramais viename kūno kilogramui.**

Gyvulinės kilmės baltymai yra randami mėsoje, žuvyje, kiaušiniuose, pieno produktuose. Tiesa, jų pasisavinimas skirtingas, bene daugiausiai baltymų pasisavinama iš kiaušinių, toliau iš mėsos ir žuvies, o mažiausiai iš pieno produktų. **Gyvuliniai baltymai** yra laikomi pilnaverčiais ir yra itin svarbūs sportuojantiems, ypač norintiems auginti ir išlaikyti raumeninę masę.

Augalinių baltymų randama sojos produktuose, ankštinėse daržovėse, sėklose, riešutuose. Deja, jų pasisavinimas yra menkas, todėl **sportininkas – vegetaras** ar veganas dažnai gali sukelti abejonių dėl jo rezultatų ar pajėgumo. Žinoma, šiuos produktus būtina vartoti kiekvienam dėl juose esančių maistinių medžiagų, vitaminų, mineralų.



pav. 3 Baltymų poreikis suaugusiam žmogui

Riebalai yra itin svarbūs mūsų endokrininei sistemai, bendrai organizmo veiklai, o kai kurie vitaminai tirpsta būtent tik riebaluose. Trumpai tariant, riebalus galime suskirstyti į **bloguosius** ir **geruosius**. Arba į sočiuosius (daugiausia gyvulinius), nesočiuosius (daugiausia augalinius) ir **transriebalus** (blogieji riebalai, kurie savyje turi transriebalų rūgščių).

Sveikiausi riebalai yra laikomi **nesotieji**. Jų galima rasti – riešutuose, sėklose, augaliniuose aliejuose, avokaduose, riebioje žuvyje (laiša, skumbrė). Jie paprastai turi sudaryti apie **70%** visų per dieną gaunamų **riebalų**. **30%** likusių riebalų turi būti **sotieji**. Jų yra riebesnėje mėsoje, riebiuose pieno produktuose, kiaušinio trynyje.

Transriebalų žmogui išvis nereikia ir jų reikia vengti. Daugiausia **transriebalų** randama stipriai keptame, apskrudusiame maiste, bandelėse, spurgose, traškučiuose, įvairiuose pyraguose, tortuose, sausainiuose, majoneze.

Kiek riebalų reikia žmogui? Paprastai jie sudaryti apie 10-20% viso jūsų dienos raciono, o jeigu itin ribojate kalorijas, jų turėtų būti ne mažiau 1 g. vienam jūsų kūno kilogramui.



pav. 4 Gerieji VS blogieji riebalai

Vitaminai ir mineralai

Iš maisto svarbu surinkti ne tik reikiamas **kalorijas** bei angliavandenius, baltymus ir riebalus, o ir gauti visus jums reikalingus vitaminus bei mineralus. Vartodami pakankamai daržovių, šviežių ir gerą maistą, vitaminų ir mineralų trūkumo jausti neturėtumėte. Tačiau dėl esančios ne itin geros maisto kokybės, dėl griežtesnių mitybos planų ar tiesiog susilpnėjusio imuniteto turime papildyti vitaminų ir mineralų atsargas sintetiniais vitaminais.



Kokių **vitaminų** jums trūksta ar yra per daug galite sužinoti atlikę išsamius kraujo tyrimus. Taipogi galite stebėti savo kūną. Slenkantys plaukai, lūžinėjantys nagai, prastas miegas, jaučiamas nuolatinis nuovargis – tai jau organizmo signalas.

Kalorijos

Kalorijos yra gaunamos iš maisto ir tai yra mūsų organizmo kuras. **Kiek kalorijų reikia suvartoti?** Tam gali padėti įvairios skaičiuoklės. Yra daugybė mobilių aplikacijų, kurios palengvina darbą skaičiuojant kalorijas ir fiksuojant kitus savo sportinius tikslus (apie patogiausias programėles aprašysime knygoje vėliau, tam skirsime atskirą dieną). Norint palaikyti tokį patį svorį reikia kalorijų suvartoti tiek pat, siekiant priaugti svorio – kalorijų sunaudoti daugiau, o siekiant numesti – sumažinti kalorijų skaičių.

Ar kalorija kalorijai yra lygi? Pavyzdžiui, vieną dieną gauname 500 kcal iš liesos mėsos, rudųjų ryžių ir salotų, o kitą dieną 500 kcal surenkame suvalgę 100 g. pieniško šokolado, o visi kiti valgymai lieka identiški. Jūs svorio nepriaugsite, nes kalorijų ribos neperžengėte, tačiau vertinant maistinę vertę bei jūsų savijautą, kuri bus po tokių jūsų valgymų – skirtumą be abejonės pajusite.

Taigi, jūs turite sunaudoti reikiamą kalorijų skaičių ir dar nepamiršti **angliavandenių, riebalų** bei **baltymų** tinkamo santykio. Tai tikrai yra sunkus darbas,

tačiau šis darbas pamažu tampa įpročiu ir tuomet jau galite didžiuotis – esate sveiko gyvenimo būdo šalininkas.



pav. 5 Ar kalorija lygi kalorijai?

Kas kiek laiko valgyti?

Čia taipogi yra daugybė teorijų. Dabar labiausiai propaguojama ir paplitusi teorija – tai valgymas mažomis porcijomis ir dažnai, pavyzdžiui, kas 3 valandas (pusryčiai maksimaliai valanda po pabudimo, o iki miego – likus apie 2-3 valandas). Kodėl toks maitinimosi būdas yra priimtinas kiekvienam? Tokiu būdu yra palaikoma **greita medžiagų apykaita**, norintiems priaugti svorio taip yra lengviau surinkti reikiamas kalorijas ir neleidžiama išalkti. Jaučiamas didelis alkis dažnai veda mus prie persivalgymo ir nesveiko, greito maisto poreikio.

Kodėl šis būdas gali būti ir nepriimtinas? Visų pirma, ne visi turi galimybę ar apskritai nori valgyti taip dažnai. Tokiu atveju, galima likti prie įprasto pusryčių, pietų ir vakarienės varianto. O visumoje galiausiai yra svarbus bendras suvartojamų **kalorijų skaičius**.

KIEK KARTŲ PER DIENĄ VALGYTI?



Nesvarbus valgymų skaičius, svarbu - kalorijos.

pav. 6 Valgymų skaičius ir kalorijos

Vanduo ir kiti skysčiai

Vanduo – gyvybė. Mūsų didžiąją dalį kūno masės sudaro vanduo. Tad kiek jo turime suvartoti? Vėlgi tai yra individualu, priklauso nuo lyties, fizinio aktyvumo, svorio bei kokį maistą valgote. Trumpai tariant, siūlome orientotis bent į 2 litrus gryno **vandens** per dieną. Arba naudotis įvairiomis skaičiuoklėmis.



Svarbu gerti vandenį pamažu ir nuolatos, o ne vienu kartu išgerti visą litrą, nes tokiu atveju ląstelės neprisipildys vandeniu. Jeigu pradžioje sunku išgerti reikiamą kiekį vandens, neprievartaukite savęs, gerkite pamažu ir pajusite kaip kasdien vis dažniau organizmas reikalauja vandens.



Kava ar arbata?

Geriant **kavą** ar žalią/juodą **arbatą** nepamirškite po puodelio išgerti papildomus gurkšnius vandens. **Kofeinas** turi natūralių diuretinių savybių! Taipogi, negerkite kalorijų! Nenaudokite **cukraus**, jeigu pradžioje sunku, keiskite natūraliu saldikliu - stevia.

Ką dar svarbu žinoti?

Geriausi maisto ruošimo būdai: virimas, troškinimas, kepimas griliuje ar orkaitėje, tereikia naudoti kepimui tinkamiausią aliejų. **Saldikliai ir kiti bekaloriai padažai:** jie puiki alternatyva, kai sunku atitrūkti nuo riebių ar saldžių padažų. Tačiau, jie nėra itin naudingi jūsų organizmui (išskyrus natūralų saldiklį - **stevia**). Tad naudokite juos su saiku. **Atminkite**, kad kiekvienas jūsų įprastas mėgstamas patiekalas – turi sveikesnę alternatyvą, apie tai plačiau kalbėsime tolimesniuose skyriuose!

Išvados. svarbiausia, nejausti žvėriško alkio ir nepersivalgyti! Galbūt išalkę, norite tik atsigerti? Prieš dedant kažką į burną – pagalvokite, kokia jums nauda bus iš šio maisto (išskyrus skonį), nes maistas – tai kuras mūsų organizmui.

