

INFORMACINĖ MOKOMOJI MEDŽIAGA APIE GYVENTOJŲ SVEIKOS MITYBOS MOKYMĄ, SKIRTA SAVIVALDYBIŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURŲ SPECIALISTAMS, 2022

Informacinė medžiaga parengta remiantis Lietuvos gyventojų mitybos žinių tyrimo ataskaita bei atsižvelgiant į dažniausiai pasitaikančias respondentų klaidas

Sveikatos apsaugos ministerija kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais 2021 m. lapkričio–2022 m. balandžio mėnesiais vykdė suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinių apie mitybą tyrimą (toliau – Tyrimas). Tyrimui atlikti buvo parengta Online anketinė apklausa, kuri skelbta interneto svetainėje, jokios informacijos, leidžiančios identifikuoti respondentą, tyrimo dalyviams pateikti nereikėjo. Tyrime dalyvavo 1 268 respondentai, iš jų 76,7 proc. moterų ir 22,1 proc. vyrų. Didžioji dalis (56,3 proc.) respondentų priklausė 35–65 m. amžiaus grupei, trečdalis (35,9 proc.) respondentų buvo 18–34 m. Didžioji dalis respondentų (69,2 proc.) – įgiję aukštąjį išsilavinimą.

Sveikatos apsaugos ministerijos pavedimu Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras parengė (toliau – HI SSC) Tyrimo ataskaitą, kuri skelbiama HI SSC interneto svetainėje adresu

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Mitybos_ziniu_tyrimo_ataskaita_S.pdf.

LENTELĖJE pateikiamos suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinių apie mitybą tyrimo anketos 9 temos ir joms priskiriami klausimai bei respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į šiuos klausimus; teisingas atsakymas pažymėtas **mėlyna spalva**.

Po kiekviena tema pateikiamos pagrindinės rekomendacijos / patarimai, ką svarbu žinoti gyventojams pateiktos temos klausimais, vykdant gyventojų sveikos mitybos mokymus.

Klausimas	Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.) Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas					
1. Gyventojų žinios apie rekomenduojamus vartoti maisto produktus						
Kaip manote, specialistai rekomenduoja, kad žmonės valgytų daugiau, tiek pat ar mažiau išvardintų produktų?	Maisto produktas	Daugiau	Tiek pat	Mažiau- siai	Nesu tikras	

	Vaisiai	66,2 proc.	28,5 proc.	4,7 proc.	0,5 proc.
	Mėsa	5,4 proc.	39,2 proc.	54,3 proc.	1,0 proc.
	Daržovės	99,1 proc.	0,6 proc.	0,2 proc.	0,1 proc.
Kaip manote, specialistai rekomenduoja, kad žmonės valgytų daugiau, tiek pat ar mažiau išvardintų produktų?	Maisto produktas	Daugiau	Tiek pat	Mažiau-siai	Nesu tikras
	Sūrus maistas	0,5 proc.	7,6 proc.	90,5 proc.	1,4 proc.
	Skaidulų turintis maistas	92,7 proc.	5,8 proc.	1,3 proc.	0,2 proc.
	Riebus maistas	0,9 proc.	8,5 proc.	89,7 proc.	0,8 proc.
	Krakmolingi produktai	1,2 proc.	6,6 proc.	91,2 proc.	1,0 proc.
	Saldūs produktai	0,2 proc.	0,7 proc.	98,7 proc.	0,4 proc.
Kaip manote, kiek kartų per dieną rekomenduojama žmonėms valgyti daržoves, vaisius ir uogas?	Kiekvieno valgio metu	44,6 proc.			
	1 k. per dieną	3,5 proc.			
	2 k. per dieną	13,0 proc.			
	3 k. per dieną	25,9 proc.			
	4 k. per dieną	12,5 proc.			
	Nesu tikras	0,6 proc.			
Kaip manote, kokius pieno produktus specialistai rekomenduoja valgyti?	Jokių pieno produktų nerekomenduojama vartoti	9,0 proc.			
	Riebesnius	26,0 proc.			
	Turinčius mažiau riebalų	48,3 proc.			
	Riebius ir turinčius mažiau riebalų	14,0 proc.			
	Nesu tikras	2,7 proc.			
Kaip manote, ar specialistai rekomenduotų šiuos maisto produktus kaip sveikesnį pasirinkimą vietoje raudonos mėsos?	Maisto produktas	Taip	Ne	Nesu tikras	
	Varškės ir daržovių apkepas	79,7 proc.	16,7 proc.	3,6 proc.	
	Riešutai	93,0 proc.	6,2 proc.	0,8 proc.	
	Pupelės	94,0 proc.	1,3 proc.	4,7 proc.	
	Virta kiauliena	28,5 proc.	67,5 proc.	4,0 proc.	
	Kepenų paštetas	30,4 proc.	63,9 proc.	5,8 proc.	

1. SVARBU / REKOMENDUOJAMA

Su maistu kasdien turime gauti apie 40 skirtingų maistinių medžiagų, tačiau nei vienas maisto produktas (išskyrus motinos pieną pirmaisiais kūdikio gyvenimo mėnesiais) neturi visų šių reikalingų medžiagų. Dėl šios priežasties mūsų mitybos racione turi būti produktų iš visų maisto produktų grupių. Kiekvienos grupės produktai vertingi dėl skirtingų maistinių medžiagų. Pavyzdžiui, grūdiniuose produktuose gausu sudėtinių angliavandenių, kurie yra puikus energijos šaltinis, o iš mėsos, žuvies, kiaušinių, pieno bei jo produktų gaunama baltymų, kurie yra pagrindinė žmogaus organizmo statybinė medžiaga. Vis dėlto dažniau rinkitės augalinės kilmės maistą. Augaliniuose produktuose yra vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų sveikatai palankių medžiagų, kurių nėra arba mažai gyvūniniuose produktuose.

Pagrindinės sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos

- Valgykite įvairų maistą.
- Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.
- Penkis kartus per dieną valgykite daržovių, vaisių ar uogų.
- Kontroliuokite riebalų vartojimą.
- Rinkitės liesą mėsą ir liesos mėsos produktus. Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį.
- Vartokite liesus pieno produktus.
- Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.
- Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.
- Valgykite nesūrų maistą. Gamindami maistą ribokite druskos kiekį.
- Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.
- Gerkite pakankamai vandens.
- Valgykite reguliariai ir saikingai.
- Žindykite kūdikius ir mažus vaikus.
- Gamindami ar rinkdamiesi jau pagamintą maistą, rinkitės tausojančius maisto gamavimo būdus.
- Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes.
- Venkite vartoti alkoholinius gėrimus.
- Palaikykite energijos balansą, daugiau dėmesio skirkite fiziniam aktyvumui.
- Siekite, kad jūsų mityba būtų ne tik palanki sveikatai, bet ir tvari.

Klausimas

**Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.)
Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas**

2. Gyventojų žinios apie cukraus vartojimą				
Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra daug ar mažai cukraus?	Maisto produktas	Daug	Mažai	Nesutikras
	Bananai	83,8 proc.	15,1 proc.	1,2 proc.
	Jogurtas be priedų	6,7 proc.	91,0 proc.	2,3 proc.
	Ledai	97,6 proc.	2,0 proc.	0,5 proc.
	Gaivieji gėrimai, limonadas	99,0 proc.	0,9 proc.	0,1 proc.
	Pomidorų kečupai	87,1 proc.	9,9 proc.	3,1 proc.
	Konservuoti vaisiai	94,2 proc.	4,3 proc.	1,6 proc.
Jei žmogus nori gauti mažiau cukraus, bet nori kažko saldaus, ką jam patartų suvalgyti specialistai?	Lieso nesaldinto jogurto su bananu	75,0 proc.		
	Medaus su duona	15,9 proc.		
	Javainį	6,2 proc.		
	Krekerį (paprastą sausainį)	2,9 proc.		
2. SVARBU / REKOMENDUOJAMA				
<p>Cukrūs – tai maisto produktuose esantys paprastieji angliavandeniai, kurie maistui suteikia saldumo skonį. Pridėtiniai cukrūs – tai gėrimo ar patiekalo gamybos metu įdėta sacharozė, fruktozė, gliukozė, gliukozės sirupas, fruktozės sirupas, gliukozės-fruktozės sirupas, taip pat cukrūs, esantys meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose. Maisto produktai, kuriuose yra daug cukraus ar paprastųjų angliavandenių – cukrų (gliukozės, fruktozės, maltozės, kukurūzų sirupo ir kt.), įprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie tik energijos šaltinis ir labai kaloringi.</p> <p>Cukrų kiekis kai kuriuose maisto produktuose (g/100 g produkto): jogurtas be priedų (4,8), krekeriai (6,6), bananai (13,5), gaivieji gėrimai pvz. Coca-cola (10,6), pomidorų pasta (10,8), konservuoti persikai (15,0), ledai pieniški (18,0), medus (74,7).</p> <p>Rekomenduojama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus. Kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai. • Maisto produktai, kuriuose daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi. • Geriausia, kai cukrų kiekis neviršija 5 g/100 g produkto. Apie tai, kad į maisto produktą pridėta cukrų, galite sužinoti, jei etiketėje sudedamųjų dalių sąraše yra nurodyta „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“, „kukurūzų sirupas“ ir pan. • Rekomenduojama, kad cukrūs sudarytų ne daugiau kaip 10 proc. per parą suvartojamo maisto energinės vertės. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad cukrų kiekis neviršytų energinės vertės, arba 5 arbatinių šaukštelių (25 g), per parą, įskaitant cukrus, esančius visuose 				

produktuose.				
Klausimas	Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.) Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas			
3. Gyventojų žinios apie riebalų vartojimą				
Kaip manote, kurių riebalų specialistai rekomenduoja vartoti mažiausiai?	Mononesočiųjų riebalų	16,1 proc.		
	Polinesočiųjų riebalų	17,2 proc.		
	Sočiųjų riebalų	53,7 proc.		
	Nesu tikras	13,0 proc.		
Kaip manote, šie maisto produktai turi daug ar mažai riebalų?	Maisto produktas	Daug	Mažai	Nesu tikras
	Makaronai	4,9 proc.	93,5 proc.	1,7 proc.
	Mažo riebumo padažas	34,4 proc.	59,7 proc.	5,9 proc.
	Pupelės	12,5 proc.	84,5 proc.	3,1 proc.
	Margarinas	96,7 proc.	2,7 proc.	0,6 proc.
	Pica	88,5 proc.	9,7 proc.	1,8 proc.
	Riešutai	75,1 proc.	24,1 proc.	0,9 proc.
	Kiaušinienė su kiaulienos kumpiu	89,0 proc.	10,1 proc.	0,9 proc.
	Virta kiauliena	69,2 proc.	28,9 proc.	2,0 proc.
Medus	7,5 proc.	88,3 proc.	4,2 proc.	
Kokių riebalų rūgščių daugiausiai yra kietuosiuose riebaluose?	Mononesočiųjų riebalų rūgščių	13,9 proc.		
	Polinesočiųjų riebalų rūgščių	15,5 proc.		
	Sočiųjų riebalų rūgščių	40,7 proc.		
	Nesu tikras	29,9 proc.		
Kaip manote, šie riebių produktai turi daug ar mažai sočiųjų riebalų rūgščių?	Maisto produktas	Daug	Mažai	Nesu tikras
	Pieniškas šokoladas	56,5 proc.	37,4 proc.	6,1 proc.
	Margarinas	60,6 proc.	35,4 proc.	3,9 proc.
	Raudona mėsa (pvz. kiauliena)	65,4 proc.	30,0 proc.	4,6 proc.
	Alyvuogių aliejus	49,8 proc.	47,2 proc.	3,1 proc.

	Nenugriebtas pienas	58,7 proc.	36,1 proc.	5,2 proc.
	Skumbrė	63,2 proc.	33,2 proc.	3,6 proc.
Sotieji riebalai randami:	Augaliniuose aliejuose		21,3 proc.	
	Pieno produktuose		27,2 proc.	
	Augaliniuose ir pieno produktuose		40,6 proc.	
	Nesu tikras		10,9 proc.	
Kuriame iš šių aliejų yra daugiausiai mononesočiųjų riebalų?	Kokosų aliejus		11,3 proc.	
	Saulėgrąžų aliejus		6,3 proc.	
	Alyvuogių aliejus		34,5 proc.	
	Palmių aliejus		31,9 proc.	
	Nesu tikras		16,0 proc.	
Ar sutinkate, kad tepus margarinas turi mažiau sočiųjų riebalų nei sviestas?	Taip		36,1 proc.	
Ar sutinkate, kad kai kurie riebus maisto produktai turi mažai cholesterolio?	Ne		54,1 proc.	
	Nesu tikras		9,8 proc.	
Ar sutinkate, kad kai kurie riebus maisto produktai turi mažai cholesterolio?	Taip		66,7 proc.	
	Ne		20,8 proc.	
	Nesu tikras		12,5 proc.	
Jei žmogus nori gauti mažiau riebalų, kurį patiekalą jam rinktis rekomenduotų specialistai?	Grilyje keptą jautieną		19,6 proc.	
	Grilyje keptas dešreles		0,9 proc.	
	Grilyje keptą kalakutieną		78,7 proc.	
	Grilyje keptą kiaulieną		0,8 proc.	
Kurį sūrį reiktų rinktis, norint gauti mažiau riebalų?	Pelėsinį sūrį		3,1 proc.	
	Mocarelos sūrį		33,7 proc.	
	Varškės sūrį		59,1 proc.	
	Fermentinį sūrį		4,2 proc.	

3. SVARBU / REKOMENDUOJAMA

Riebalai – viena iš pagrindinių maisto medžiagų, įeinančių į visų žmogaus organizmo ląstelių sudėtį. Jie yra svarbus mūsų energijos šaltinis – riebalų energinė vertė, lyginant su kitomis maisto medžiagomis, yra didžiausia: 1 g riebalų tiekia 9 kcal, o baltymai ir angliavandeniai – tik 4 kcal. Be to, riebalai aprūpina organizmą nepakeičiamomis riebalų rūgštimis, sterinais, steroidais, fosfolipidais ir kitomis mums reikalingomis medžiagomis.

Sotieji (kietieji) riebalai – tai tokie riebalai, kuriuose dominuoja sočiosios riebalų rūgštys. Jų daugiausia yra **lašiniuose, raudonoje mėsoje** (kiaulienoje, jautienoje, avienoje), **dešrose, subproduktuose, riebiuose pieno produktuose, svieste, margarine, sūryje, grietinėje**. Taip pat jie sintetinami ir pačiame žmogaus organizme. Paprastai sočiųjų riebalų su maistu mes gauname gerokai daugiau, nei mums reikia. Šie riebalai pavojingi dėl to, kad limpa prie kraujagyslių sienelių, sukelia jų uždegimą, o dėl susiaurėjusių kraujagyslių didėja kraujospūdis bei širdies ir kraujagyslių ligų (aterosklerozės, infarkto, insulto) rizika. Sotieji riebalai skatina smegenų degeneraciją, didina Alzheimerio ir Parkinsono ligų riziką, krūties ir žarnų vėžio riziką, didina 2-jo tipo cukrinio diabeto riziką, skatina ir palaiko lėtinius uždegiminiuosius procesus.

Valgant riebią maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas suvalgius riebaus maisto atsiranda lėčiau. Todėl būtina riboti daug riebalų (ypač sočiųjų) turinčių maisto produktų vartojimą. Kartu su riebalais gaunamos sočiosios riebalų rūgštys, kurių perteklius didina cholesterolio koncentraciją kraujyje ir jis pradeda kauptis kraujagyslių sienelėse ir gali sukelti tam tikrus sveikatos sutrikimus. Daug sočiųjų riebalų rūgščių yra riebiuose mėsos ir pieno produktuose.

Cholesterolio kiekis kai kuriuose maisto produktuose (mg/100g produkto): kaulių smegenys (2500), kiaušinio trynys (1636), žuvų ikrai (588), kiaušinis (438), vištų kepenys (380), kaulių kepenys (340), jautių, veršių kepenys (300), sviestas (250), krevetės (152), ungurys (140), grietinė (35 proc. riebumo) (109), riebus sūris (103), jautienos liežuvis (80), jautienos kumpis (70).

Transriebalai panašūs į sočiuosius riebalus (t. y. riebalų rūgščių transizomerai). Tai daugiausia pramoniniu būdu iš aliejų gauti sukietinti riebalai. Jų yra kai kuriuose senuoju gamybos būdu pagamintuose **margarinuose, konditeriniuose riebaluose, glaistuose, jų gausu kepinuose, sausainiuose, saldainiuose, pyraguose, bulvių traškučiuose, konservuotose sriubose, šaldytose picose, spurgose**. Transriebalų poveikis panašus į sočiųjų riebalų, tačiau, nors jie pagaminti iš skystų augalinių riebalų, hidrinimo būdu sukietinti jie įgauna visas blogiausias sotiesiems riebalams būdingas savybes ir dar papildomai naujų, todėl jie kartais vadinami „riebalais žudikais“. Taip transriebalai vadinami todėl, kad skatina metabolinius oksidacijos procesus, dar labiau siaurina kraujagyslių spindį, didina įvairių vėžio rūšių riziką.

Nesotieji riebalai yra visai kitokie – tai skysti riebalai, aliejai. Jie – 2 rūšių: vienuose dominuoja polinesočiosios, kituose – mononesočios riebalų rūgštys. Dvi pagrindinės polinesočiosios riebalų rūgštys – Omega-3 ir Omega-6 – vadinamos esminėmis riebalų rūgštimis, kurių mūsų organizmas pats negamina, todėl jų būtina gauti su maistu.

Omega-3 rūgščių (alfa-linoleno rūgštis, EPA ir DHA) yra **riebiose žuvyse** (tunas, silkė, lašiša, skumbrė), **žuvų taukuose, sėmenų, kanapių ir rapsų aliejuje, graikiniuose ir kt. riešutuose, lapinėse daržovėse, naminių vištų kiaušiniuose, linų sėmenyse**, bet reikėtų nepamiršti, kad netinkamai

laikomas aliejus gali greitai sugesti ir apkarsti. Omega-3 rūgštys ypač reikalingos smegenims. Jos skatina smegenų ir jų neuronų vystymąsi, atsinaujinimą net vyresniame amžiuje, gerina mąstymą, saugo nuo smegenų degeneracijos, mažina Alzheimerio ir Parkinsono ligų riziką, mažina širdies ir kraujagyslių ligų (aterosklerozės, infarktų, insultų) riziką, mažina depresiją, skatina laimės hormono serotonino gamybą. Be to, jos skystina kraują, saugo nuo kraujagyslių užsikimšimo, mažina kraujospūdį ir aritmijų riziką, todėl ypač tinka širdžiai. Omega-3 taip pat slopina sąnarių ir kraujagyslių uždegiminius procesus, saugo nuo vėžio, mažina 2-jo tipo diabeto riziką, gerina regėjimą ir kt.

Omega-6 rūgštys. Nors jų taip pat šiek tiek reikia organizmui, bet jos veikia priešingai nei Omega-3. Jų neigiamas poveikis pasireiškia tuo, kad jos blokuoja kai kurių audinių hormonų sintezę, skatina ir palaiko uždegiminius procesus, lėtines sąnarių ligas, alergijas, skatina aterosklerozę, riebalų oksidaciją kraujyje, didina kraujospūdį (dėl nervinių mediatorių hormoninio poveikio), skatina depresiją, smegenų ląstelių nykimą, vėžinius procesus, stabdo Omega-3 rūgščių įsisavinimą.

Įprastiniame maiste yra daug Omega-6 rūgščių. Paprastai žmonės jų gauna 16–20 kartų daugiau negu Omega-3. Tai prisideda prie aukšto sergamumo kraujagyslių, širdies, įvairiomis smegenų (psichikos) ligomis, lėtiniais uždegimais bei cukriniu diabetu. Todėl Omega-6 rūgščių turinčių produktų verčiau reikėtų vengti – geriausia, jei Omega-6 ir Omega-3 santykis nebūtų didesnis nei 4:1. Daugiausia Omega-6 rūgščių yra **saulėgrąžų, kukurūzų ir sojų aliejuose**. Taip pat – **riešutuose ir grūdiniuose produktuose**, bet šie produktai turi daug kitų sveikatai naudingų dalykų, kurie kompensuoja juose esančių Omega-6 rūgščių žalą.

Itin naudingos sveikatai yra poli- bei mononesočiosios riebalų rūgštys. **Mononesočiosios riebalų rūgštys** – dar viena riebalų rūšis. Gaminant maistą tinka naudoti beveik visur. Jų daug yra **alyvuogių, rapsų ir kanapių aliejuose**. Šie riebalai mažina blogojo (MLT) cholesterolio kiekį kraujyje, kraujo kūnelių ir kraujagyslių lipumą, trombozų pavojų, slopina uždegiminius ir alerginius procesus kraujagyslėse, sąnariuose ir kitur, taip pat mažina cukrinio diabeto riziką, todėl tais atvejais, kai nereikia maisto kaitinti, geriausia rinktis ypač tyrą alyvuogių arba rapsų aliejų, o kepiniai tinka rafinuoti šių aliejų variantai.

Polinesočiosios riebalų rūgštys būtinos gyvybinei organizmo veiklai, jos taip pat mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje bei trombocitų agregaciją ir kraujo krešumą, todėl mažėja trombozų rizika. Svarbiausios iš polinesočiųjų riebalų rūgščių yra linolo ir linoleno rūgštys, kurių organizmas nesintetina ir jos turi būti gaunamos su maistu. **Linolo rūgštis** (omega-6 polinesočioji rūgštis) – pagrindinė daugumos **augalinių aliejų (saulėgrąžų, sojų, kukurūzų)** sudėtinė dalis. **Alfa linoleno rūgštis** (omega-3 polinesočiosios rūgštis) yra **sėmenų, rapsų, sojų aliejuose, žaliaplapiuose augaluose. Jūrų žuvyse** (silkėse, tunuose, skumbrėse, lašišose) ir kitų **jūrų gyvūnų taukuose** yra omega-3 polinesočiųjų riebalų rūgščių – eikozapentaeno ir dokozaheksaeno.

Rekomenduojama

- Ribokite daug riebalų (ypač sočiųjų) turinčių maisto produktų vartojimą. Valgant riebią maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas suvalgius riebaus maisto atsiranda lėčiau. Rinkitės neriebius mėsos ir pieno produktus vietoje riebių.
- Gyvūninius riebalus (taukus, sviestą, grietinę) bei kitus daug sočiųjų riebalų turinčius produktus (kokosų bei palmių aliejus, kietuosius

<p>margarinus) keiskite augaliniais aliejais (alyvuogių, rapsų ir kt.), turinčiais mažai šių riebalų rūgščių.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ribokite produktų, turinčių transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), vartojimą. Skaitykite maisto produktų etiketes ir venkite tokių produktų, kurių sudedamųjų dalių sąraše įrašyta „iš dalies hidrinti riebalai“. Tai – transriebalų šaltinis. Nedideli transriebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – riebioje jų mėsoje, pieno produktuose (svieste, riebiame sūryje, grietinėje). 				
Klausimas		Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.) Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas		
4. Gyventojų žinios apie skaidulines medžiagas				
Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra daug ar mažai skaidulinių medžiagų?	Maisto produktas	Daug	Mažai	Nesu tikras
	Pupelės	76,8 proc.	19,6 proc.	3,6 proc.
	Riešutai	69,5 proc.	26,4 proc.	4,1 proc.
	Brokoliai	87,9 proc.	10,6 proc.	1,5 proc.
	Mėsa	13,5 proc.	83,8 proc.	2,8 proc.
	Kiaušiniai	11,1 proc.	86,0 proc.	2,9 proc.
	Bananai	46,9 proc.	50,3 proc.	2,8 proc.
	Viso grūdo miltai	91,6 proc.	7,1 proc.	1,3 proc.
Jei žmogus nori gauti mažiau riebalų, bet daugiau skaidulinių medžiagų, kokį užkandį jam patartu rinktis specialistai?	Liesą braškių jogurtą		14,0 proc.	
	Riešutus		49,1 proc.	
	Javainius		35,8 proc.	
	Krekerius su sūriu		1,1 proc.	
4. SVARBU / REKOMENDUOJAMA				
<p>Skaidulinės medžiagos, kartais vadinamos maistinėmis skaidulomis ar ląsteliena – tai angliavandeniai, kurie nėra nei virškinami, nei absorbuojami žmogaus plonojoje žarnoje, bet jas gali skaldyti storosios žarnos mikroflora. Skaidulinės medžiagos skirstomos į tirpias vandenyje (pektinai, beta gliukanai, guaro guma, inulinas ir kt.) ir netirpias (celiuliozė, hemiceliuliozė, ligninas, protopektinai ir kt.). Jos apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, padeda greitinti maisto judėjimą 10 žarnyne (ypač netirpios skaidulinės medžiagos, kurių daug yra kviečių sėlenose). Skaidulinės medžiagos padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje bei mažinti padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje iš karto pavalgius (ypač esančios avižų ir miežių sėlenose tirpios skaidulinės medžiagos). Skaidulinės medžiagos mažina širdies ir kraujagyslių ligų, antro tipo cukrinio diabeto bei storosios žarnos vėžio atsiradimo riziką. Skaidulinės medžiagos taip pat vadinamos prebiotikais, nes šios medžiagos – gerųjų bakterijų (bifidobakterijų, laktobakterijų ir kt.) maistas ir skatina jų augimą.</p>				

Skaidulinių medžiagų kiekis kai kuriuose maisto produktuose (g/100g produkto): kviečių sėlenos (44,0), pupelės (15,0), ruginė duona (10,0), džiovintos slyvos (9,4), lazdyno riešutai (8,9), ruginiai miltai (7,5), juodieji serbentai (7,0), avietės (6,4), žalieji žirneliai (6,0), kvietinė duona (2,7), brokoliai (2,5), virti ryžiai (2,2), bananai (2,1), kiaušiniai (0,0), mėsa (0,0).

Suaugusiems rekomenduojama per parą gauti 25–35 g, arba apie 12,5 g 1000 kcal energijos, skaidulinių medžiagų. Todėl siūloma kiekvieną dieną valgyti viso grūdo produktų, pavyzdžiui, viso grūdo duoną, nesmulkintų grūdų dribsnių, viso grūdo makaronų arba nešlifuočių (rudųjų) ryžių.

Klausimas	Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.) Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas			
5. Gyventojų žinios apie druską				
Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra daug ar mažai druskos?	Maisto produktas	Daug	Mažai	Nesu tikras
	Sūris	71,4 proc.	25,9 proc.	2,8 proc.
	Šaldytos daržovės	2,1 proc.	97,0 proc.	0,9 proc.
	Mėsos kumpeliai (vakuumuoti)	93,5 proc.	5,7 proc.	0,8 proc.
	Rūkyta žuvis	96,8 proc.	2,8 proc.	0,4 proc.
	Makaronai be padažo	4,2 proc.	94,0 proc.	1,8 proc.
	Dešrelės	92,2 proc.	6,3 proc.	1,5 proc.
Jei žmogus nori gauti mažiau druskos, ką jam reikėtų rinktis?	Virtą kumpį (vakuumuoti)		5,4 proc.	
	Ompetą su grybais		54,1 proc.	
	Troškintas daržoves su sojų padažu		39,9 proc.	
	Pica		0,6 proc.	

5. SVARBU/ REKOMENDUOJAMA

Valgomąją druską, kitaip vadinamą natrio chloridu, sudaro apie 40 proc. natrio ir 60 proc. chlorido. Druska suteikia maistui sūrumo skonį ir yra dar naudojama kaip stabilizatorius ar maisto konservantas. Apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais, todėl rinkitės maisto produktus ir paruoštą (perdirbtą) maistą, kuriame yra mažai druskos. Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g, arba vienas arbatinis šaukštelis. Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nebeatrodo, jog druskos per mažai. Be to, vietoj druskos maistą galima paskaninti žolelėmis ar kitais nesūdytais prieskoniais. Druską patartina vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje.

<p>Rekomenduojama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rinkitės maisto produktus ir paruoštą (perdirbtą) maistą, kuriame mažai druskos, nes apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais. • Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g, arba vienas arbatinis šaukštelis. • Druską patartina vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje. • Užuoat vartoję druską, maistą paskaninkite žolelėmis ar kitais nesūdytais prieskoniais. • Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nebeatrodo, jog druskos yra per mažai. Sūrus maistas tampa nebeskanus. 				
Klausimas		Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.)		
		Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas		
6. Gyventojų žinios apie baltymus				
Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra daug ar mažai baltymų?	Maisto produktas	Daug	Mažai	Nesu tikras
	Sviestas	32,0 proc.	64,2 proc.	3,8 proc.
	Pupelės	93,8 proc.	5,0 proc.	1,2 proc.
	Vaisiai	2,5 proc.	95,8 proc.	1,7 proc.
	Vištiena	95,2 proc.	4,3 proc.	0,6 proc.
Ar sutinkate, kad daugiau baltymų yra nenugriebto pieno stiklinėje nei lieso pieno stiklinėje?	Taip	47,7 proc.		
	Ne	44,3 proc.		
	Nesu tikras	8,0 proc.		
6. SVARBU/REKOMENDUOJAMA				
<p>Baltymai – pagrindinė organizmo statybinė (plastinė) medžiaga, taip pat suteikia ir energijos, vienas gramas baltymų išskiria 4 kcal. Baltymai sudaryti iš pakeičiamų aminorūgščių, sintetinamų žmogaus organizme, ir iš nepakeičiamų aminorūgščių, nesintetinamų organizme ir jų būtina gauti su maistu. Nepakeičiamos aminorūgštys – tai leucinas, izoleucinas, lizinas, metioninas, fenilalaninas, treoninas, triptofanas, valinas; o augančiam organizmui nepakeičiamos aminorūgštys yra ir histidinas bei argininas. Pakeičiamų aminorūgščių kiekį taip pat būtina papildyti valgant. Įvairiuose maisto produktuose aminorūgščių kiekiai skirtingi. Nepakeičiamų aminorūgščių daugiausia yra gyvūniniuose baltymuose (pieno, mėsos, kiaušinių), jie laikomi visaverčiais. Augaliniuose baltymuose (ankštiniuose augaluose bei grūdiniuose produktuose) daugiau pakeičiamų aminorūgščių, kai kurių amino rūgščių juose gali</p>				

trūkti.

Baltymų kiekis kai kuriuose maisto produktuose (g/100g produkto): pupelės (22,8), varškės sūris 13 proc. riebumo (20,1), lašiša (19,9), kiauliena neriebi (18,90), vištiena (18,7), jautių liežuviai (16,2), kiaušiniai (12,3), pienas 1 proc. riebumo (3,4), pienas 3,2 riebumo (3,3), sviestas 82,5 proc. riebumo (0,7), obuoliai (0,0).

Klausimas	Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.) Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas	
7. Gyventojų žinios apie sveikatai palankius maisto produktus		
Kuri iš šių duonos rūšių turi daugiausiai vitaminų ir mineralų?	Balta	0,2 proc.
	Juoda	1,8 proc.
	Viso grūdo	97,6 proc.
	Nesu tikras	0,5 proc.
Kaip manote, kuris iš šių produktų turi daugiau kalorijų?	Sviestas	35,8 proc.
	Margarinas	31,8 proc.
	Abu variantai	28,4 proc.
Ar sutinkate su teiginiu, kad daugiau kalcio yra stiklinėje nenugriebto pieno negu stiklinėje lieso pieno?	Taip	41,8 proc.
	Ne	44,6 proc.
	Nesu tikras	13,6 proc.
Kaip manote, kuris iš šių produktų turėtų daugiausiai kalorijų, jei visų svoris būtų vienodas?	Cukrus	42,9 proc.
	Lazdynų riešutai	17,0 proc.
	Pupelės, žirniai	2,2 proc.
	Sviestas	35,3 proc.
	Nesu tikras	2,6 proc.
Koks, jūsų nuomone, sveikiausias desertas?	Morkų ir sūrio pyragas	6 proc.
	Keptas obuolys	86,0 proc.
	Braškių jogurtas	3,0 proc.
	Viso grūdo krekeriai su sūriu	5 proc.
7. SVARBU / REKOMENDUOJAMA		

Maisto produktų ženklimas – vienas iš pagrindinių vartotojų informavimo apie maisto produktus (maisto sudedamąsias dalis, maistingumą, tinkamumo vartoti terminą ir t. t.) būdų, o maisto produktų etiketėse pateikta informacija apie maistą sudaro galimybes gyventojams sužinoti apie maisto produktą bei rinktis **sveikatai palankesnius**, jų mitybos poreikius atitinkančius maisto produktus. Skaitydami etiketėje pateiktą informaciją apie produktą, vartotojai gali sužinoti, kaip produktas buvo apdorotas (pvz., vytintas, rūkytas, koncentruotas, užšaldytas, išdžiovintas šaldant, greitai užšaldytas produktas ir pan.), ar tai sultys, ar vaisių nektaras, nugriebtas, nenugriebtas, liesas pienas ir kita.

Vartotojas, norėdamas sužinoti kai kurių maisto medžiagų kiekius produkte, turi skaityti etiketėje nurodomą maisto produkto maistingumą. **Maisto produkto privalomoje maistingumo deklaracijoje** (100 g, arba 100 ml maisto produkto, papildomai gali būti nurodoma 1 porcijai) nurodoma ši informacija:

- energinė vertė (kcal ir kJ),
- riebalų, iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių, kiekiai (gramais);
- angliavandenių, iš kurių cukrų, kiekiai (gramais);
- baltymų kiekis (gramais);
- druskos kiekis (gramais).

Kai kurių maisto produktų energinė vertė (kcal/100g produkto): sviestas 82,5 proc. riebumo (744,0), margarinas „Rama“ (540,0), lazdyno riešutai (658,0), cukrus (395,0), medus (324), grietinė 30 proc. riebumo (293,0), pupelės (290).

Ženklinant maisto produktus maistingumo deklaracijoje turi būti nurodytas druskos kiekis 100 g ar 100 ml produkto (šalia maistingumo deklaracijos gali būti pateiktas teiginys, kad produkte esantį druskos kiekį nulemia tik natūraliai jame susidarantis natriis). Tuo atveju, jei 100 g arba 100 ml produkto yra ne daugiau kaip 0,12 g natrio, arba atitinkami 0,3 g druskos, gamintojas gali produkto etiketėje nurodyti mitybinį teiginį „mažai natrio / druskos“.

Papildomai privalomojoje maistingumo deklaracijoje gali būti nurodomas skaidulinių medžiagų kiekis 100 g ar 100 ml produkto. Tuo atveju, jei 100 g produkto yra mažiausiai 3 g skaidulinių medžiagų, arba 100 kcal produkto tenka mažiausiai 1,5 g skaidulinių medžiagų, gamintojas dar gali produkto etiketėje nurodyti teiginį „skaidulinių medžiagų šaltinis“; o jei 100 g produkto yra mažiausiai 6 g skaidulinių medžiagų, arba 100 kcal – mažiausiai 3 g skaidulinių medžiagų, gamintojas gali produkto etiketėje nurodyti teiginį „daug skaidulinių medžiagų“.

Remiantis 2006 m. gruodžio 20 d. Europos Parlamento ir Europos Tarybos reglamentu (EB) Nr. 1924/2006 (toliau – Reglamentas) etiketėse gali būti pateikiami tam tikri leidžiami teiginiai apie maisto produkto maistingumą, nurodyti šio reglamento priede, pvz., jei 100 g kieto produkto yra ne daugiau kaip 5 g arba 100 ml skysto produkto yra ne daugiau 2,5 g cukrų, etiketėje gali būti užrašas „mažai cukrų“; jei į produktą nebuvo įdėta jokių monosacharidų arba disacharidų arba bet kokių maisto produktų, naudojamų dėl jų saldinamųjų savybių, galima rašyti teiginį „nepridėta cukrų“, tačiau, jei maisto produkte natūraliai yra cukrų, šalia turi būti nuoroda „produkto sudėtyje yra natūralių cukrų“, gali būti teiginiai apie maistingumą, kaip pvz., „daug baltymų“, „daug vitaminų“, „daug polinesočiųjų riebalų rūgščių“, „omega-3 riebalų rūgščių šaltinis“ ir pan. Teiginių formuluotės ir konkrečios sąlygos, kuriomis esant gali

būti rašomi etiketėse tam tikri mitybiniai teiginiai, nurodomos Reglamente.		
Klausimas	Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.) Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas	
8. Gyventojų žinios apie „Rakto skylutės“ simbolį		
Kai kurių maisto produktų etiketėse yra žalias „Rakto skylutės“ simbolis. Ką jis reiškia?	Morkų ir sūrio pyragas	6 proc.
	Ekologišką produktą	31,2 proc.
	Produktą, kuriame mažiau cukraus, druskos ir riebalų	54,0 proc.
	Tautinio paveldo produktą	3,2 proc.
	Naują produktą	1,0 proc.
	Sąžiningo verslo produktą	10,6 proc.
8. SVARBU / REKOMENDUOJAMA		
<p>Siekiant padėti lengviau pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus ir užtikrinti sveiką mitybą, rekomenduojama rinktis <i>simboliu „Rakto skylutė“</i> pažymėtus maisto produktus, kurie turi kelis kartus mažiau riebalų, cukraus ir druskos bei daugiau maistinių skaidulinių medžiagų nei kiti panašūs tos pačios grupės maisto produktai. Be to, šiuose produktuose neturi būti saldiklių. „Rakto skylutės“ simboliu pažymėti produktai yra palankūs sveikatai dar ir dėl to, jog į šiuos produktus negalima dėti jokių pakaitalų, kurie didintų produkto kaloringumą, keltų jo glikeminį indeksą ar kitaip mažintų produkto palankumą sveikatai. Pavyzdžiui, mažinant produkte sočiųjų riebalų kiekį, negalima jų keisti krakmolu ar sintetiniais maisto priedais, bet galima praturtinti produktą ankštiniais, lęšiais, topinambais, įvairiomis daržovėmis ir pan. Taigi, produktas visais atvejais yra palankesnis sveikatai.</p> <p>Simboliu „Rakto skylutė“ paženklininti maisto produktai privalo atitikti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 22 d. įsakymu Nr. V-50 „Dėl maisto produktų ženklavimo simboliu „Rakto skylutė“ (nauja redakcija) patvirtintus reikalavimus. Lietuvoje maisto produktų, kurie atitiktų „Rakto skylutės“ simboliu ženklinamiems produktams keliamus reikalavimus skaičius vis auga; šių produktų sąrašas skelbiamas Higienos instituto interneto svetainėje https://hi.lt.</p> <p>Ženklo naudojimo kontrolę, kaip ir bet kokios kitos informacijos, skelbiamos maisto produktų etiketėse, atlieka Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba, vadovaudamasi 2011 m. spalio 25 d. Europos Parlamento ir Europos Tarybos reglamento (ES) Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo 7 straipsnio bei kitų Europos Sąjungos ir Lietuvos Respublikos teisės aktų nuostatomis.</p>		
Klausimas	Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.) Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas	
9. Gyventojų žinios apie maisto ir mitybos įtaką sveikatai		

Kaip manote, ar šios priemonės gali sumažinti kai kurių vėžio rūšių riziką?	Maisto produktas	Taip	Ne	Nesu tikras
	Valgyti mažiau maisto priedų	87,6 proc.	10,3 proc.	2,1 proc.
	Valgyti daugiau vaisių ir daržovių	90,8 proc.	7,4 proc.	1,8 proc.
	Valgyti mažiau druskos	87,9 proc.	9,5 proc.	2,6 proc.
	Valgyti mažiau vaisių	10,6 proc.	84,6 proc.	4,7 proc.
	Valgyti mažiau cukraus	94,9 proc.	3,7 proc.	1,4 proc.
	Valgyti daugiau skaidulų	95,0 proc.	2,1 proc.	2,9 proc.
Kaip manote, ar šios priemonės gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką?	Maisto produktas	Taip	Ne	Nesu tikras
	Valgyti mažiau maisto priedų/konservantų	89,8 proc.	9,1 proc.	1,0 proc.
	Valgyti daugiau vaisių ir daržovių	92,5 proc.	6,7 proc.	0,8 proc.
	Valgyti mažiau druskos	93,8 proc.	5,1 proc.	1,1 proc.
	Valgyti mažiau vaisių	13,4 proc.	84,1 proc.	2,4 proc.
	Valgyti mažiau cukraus	93,8 proc.	5,6 proc.	0,6 proc.
	Valgyti daugiau skaidulų	95,7 proc.	3,1 proc.	1,2 proc.
Kurios iš šių medžiagų didina cholesterolio kiekį kraujyje?	Antioksidantai	3,7 proc.		
	Polinesočiosios riebalų rūgštys	23,8 proc.		
	Sotieji riebalai	61,7 proc.		
	Nesu tikras	10,8 proc.		
Kaip manote, kurie vitaminai turi antioksidacinį poveikį?	Maisto produktas	Daug	Mažai	Nesu tikras
	Vitaminas K	34,5 proc.	38,2 proc.	27,3 proc.
	Vitaminas E	66,3 proc.	13,6 proc.	20,0 proc.
	Vitaminas D	52,7 proc.	28,5 proc.	18,8 proc.
	Vitaminas C	79,4 proc.	6,5 proc.	14,0 proc.
	B grupės vitaminai	33,5 proc.	43,5 proc.	23,0 proc.
	Vitaminas A	60,0 proc.	18,4 proc.	21,6 proc.

9. SVARBU / REKOMENDUOJAMA

Sveikatai nepalanki mityba daro įtaką lėtinių neinfekcinių ligų, ypač širdies ir kraujagyslių sistemos bei onkologinių ligų, sudarančių didžiausią Lietuvos gyventojų mirtingumo dalį, atsiradimui ir vis dažniau pripažįstama įprastu šių ligų rizikos faktoriumi. Įrodyta, kad **gausus sočiųjų riebalų rūgščių*** vartojimas gali būti vienas iš širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos veiksnių, o mityba, atitinkanti rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, kaip ir palankių sveikatai maisto produktų gamyba ir vartojimas, gali padėti išvengti su mityba susijusių lėtinių neinfekcinių ligų.

Maistas, kuriame daug sočiųjų riebalų rūgščių, **riebalų rūgščių transizomerų***, cholesterolio didina mažo tankio lipoproteinų koncentraciją kraujyje ir skatina išeminės širdies ligos atsiradimą. Augaliniuose aliejuose esančios **polinesočiosios ir mononesočiosios riebalų rūgštys*** mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje. **Omega-3 polinesočiosios rūgštys***, kurių gausu jūros žuvyse, mažina trigliceridų koncentraciją kraujyje, kraujo krešėjimo sistemos aktyvumą, todėl apsaugo nuo aterosklerozės atsiradimo. Cholesterolio koncentraciją mažinančiu poveikiu pasižymi ir **tirpiosios maistinės skaidulinės medžiagos***. Nustatyta, kad arterinis kraujospūdis dažniau padidėja nutukusiems žmonėms. Hipertenzijos riziką taip pat didina **didelis valgomosios druskos*** kiekis maiste.

Moksliniais tyrimais nustatytas ryšys tarp kai kurių antioksidantinių savybėmis pasižyminčių vitaminų (pavyzdžiui, **vitaminų E, C, beta karotenų***) trūkumo maiste bei padidėjusios rizikos susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos bei onkologinėmis ligomis. Antioksidantai, kurie gaunami **su augaliniais maisto produktais**, saugo mažo tankio lipoproteinus nuo oksidacijos ir stabdo aterosklerozės progresavimą. **Folatai*** mažina homocisteino, kuris laikomas vienu iš išeminės širdies ligos rizikos veiksnių, koncentraciją kraujyje.

Įrodyta, kad išsivysčiusiose šalyse sergamumą ir mirtingumą nuo piktybinių navikų 20–50 proc. sąlygoja mitybos ypatumai. Maistas, kuriame daug **sočiųjų riebalų rūgščių***, skatina storosios žarnos, krūties, prostatos vėžio riziką. Nustatyta, kad **didelių kiekių raudonosios mėsos*** (jautienos, kiaulienos, avienos) vartojimas taip pat gali skatinti storosios žarnos vėžio atsiradimą, o **sūdytas, rūkytas, konservuotas maistas*** gali būti skrandžio vėžio rizikos veiksniumi. Daržovėse ir vaisiuose yra daug medžiagų – vitaminų, mineralinių bei skaidulinių medžiagų, galinčių apsaugoti nuo vėžio atsiradimo. Nustatyta, kad gausiai valgant **daržovių*** ir **vaisių*** galima apsisaugoti nuo įvairių vėžio lokalizacijų (burnos, stemplės, skrandžio, storosios ir tiesiosios žarnos, plaučių, gerklų, krūties ir kt.).

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

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

***žalia** spalva pažymėta sveikatai palankesni maisto produktai.

***raudona** spalva pažymėta sveikatai nepalankūs maisto produktai.

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

- suvartojamo maisto karingumas neturi viršyti organizmo poreikio;

- kuo mažiau vartoti maisto, kuriame gausu gyvūninės kilmės riebalų;
- valgyti maistą, kuriame yra didelis kiekis polinesočiųjų riebalų rūgščių;
- valgyti daug maisto produktų, kurių sudėtyje yra didelis skaidulinių medžiagų (ląstelienos) kiekis; skaidulinių medžiagų paros norma žmogaus racione yra 25–35 g;
- svarbus cholesterolio lygio reguliavimo veiksnys yra fizinis aktyvumas, kuris padeda sureguliuoti svorį ir sumažinti riziką susirgti kraujotakos sistemos ligomis;
- per parą su maistu gaunamo cholesterolio kiekis neturi būti didesnis kaip 300 mg.

Vitaminai – biologiškai aktyvūs organiniai junginiai, labai svarbūs medžiagų apykaitai ir gyvybinėms organizmo funkcijoms palaikyti. Jų negali pakeisti jokie kiti junginiai. Žmogus vitaminų gauna su maistu, kai kuriuos iš jų (pvz., B1, B12) sintetina žarnyno bakterijos. Jei žmogus sveikas ir tinkamai maitinasi, vitaminų stygiaus nebūna arba jis būna labai retai. Vitaminų poreikis padidėja augant jaunam organizmui, moterims menstruacijų ir nėštumo metu, maitinant kūdikį, taip pat esant stresinėms situacijoms, sunkiai fiziškai dirbant ir pan.

Kai kurie maisto produktai, kuriuose daugiausia randama vitaminų E, C, A:

- E – daugelyje augalinių produktų, ypač aliejuose, grūduose, žirniuose, grikių kruopose, kukurūzuose, sojoje;
- C – erškėtuogėse, šaltalankio uogose, juoduosiuose serbentuose, saldžiuosiuose pipiruose, kopūstuose, citrusiniuose vaisiuose, braškėse, pomidoruose, bulvėse;
- A – daugiausia gyvūniniuose maisto produktuose, žuvų taukuose, svieste, kiaušinio trynyje, menkės kepenyse, jautienos kepenyse, piene, grietinėje, sūryje; beta karotino – morkose, moliūguose, pomidoruose, kopūstuose, špinatuose ir kitose žaliose daržovėse.

Parengė Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro Visuomenės sveikatos stiprinimo skyrius (Ramunė Miliauskė, dr. Roma Bartkevičiūtė, dr. Albertas Barzda), mob.: 8 658 86 747, 8 607 89 102.