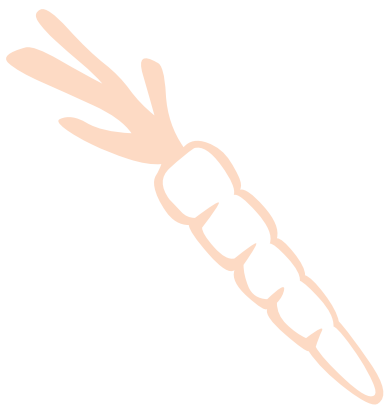


Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija
SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

SVEIKOS IR TVARIOS *mitybės* REKOMENDACIJOS



2020



1. Valgykite įvairų maistą.

- Nė vienas maisto produktas neturi visų reikiamų maistinių medžiagų ir pakankamo jų kiekio, todėl didesnė tikimybė, kad gausite visko, ko reikia, ir pakankamais kiekiais, bus tada, jeigu valgsite įvairų maistą.
- Dažniau rinkitės augalinės kilmės maistą. Augaliniuose produktuose yra vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų sveikatai palankių medžiagų, kurių nėra arba yra mažai gyvūniniuose produktuose.

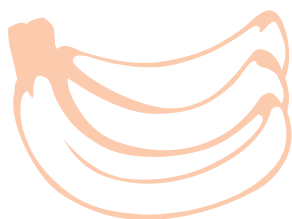
2. Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.

- Rinkitės viso grūdo produktus – duoną, košes, dribsnius, makaronus. Juose daugiau skaidulinių medžiagų, mineralų bei vitaminų.
- Viso grūdo produktai gaunami perdirbus (susmulkinus, sutrupinus, termiškai apdorojus) valytus sveikus grūdinių augalų grūdus. Juose yra visos grūdo sudėtinės dalys (endospermas, gemalas, luobelės) būdingomis sveikam grūdai proporcijomis.



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

- Kiekvieno valgio metu valgykite daržovių, vaisių ar uogų. Kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400–500 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų.
- Viena daržovių, vaisių ar uogų porcija yra santykinis dydis, pvz., dubenėlis salotų, vidutinio dydžio agurkas ar obuolys, sauja uogų ir pan.
- Geriausia vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, tačiau tinka ir šaldytos, džiovintos, troškintos.



- Daržovių, vaisių ar uogų sultys nėra visavertis daržovių, vaisių ar uogų pakaitalas, nes jose lieka kur kas mažiau organizmui reikalingų skaidulinių medžiagų bei santykinai daugiau cukrų, todėl sultis vartokite saikingai.
- Bent 2–3 kartus per savaitę vartokite ankštines daržoves (pupeles, žirnius, lęšius), kurios yra vertingi, daug augalinių baltymų turintys maisto produktai.
- Kasdien valgykite įvairios rūšies nesūdytų riešutų (apie 30 g) ir sėklų.



4. Kontroliuokite riebalų vartojimą.

- ▮ Ribokite daug riebalų (ypač sočiųjų) turinčių maisto produktų vartojimą. Valgant 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 margarinus) keiskite augaliniais aliejais (alyvuogių, rapsų ir kt.), turinčiais mažai šių riebalų rūgščių.



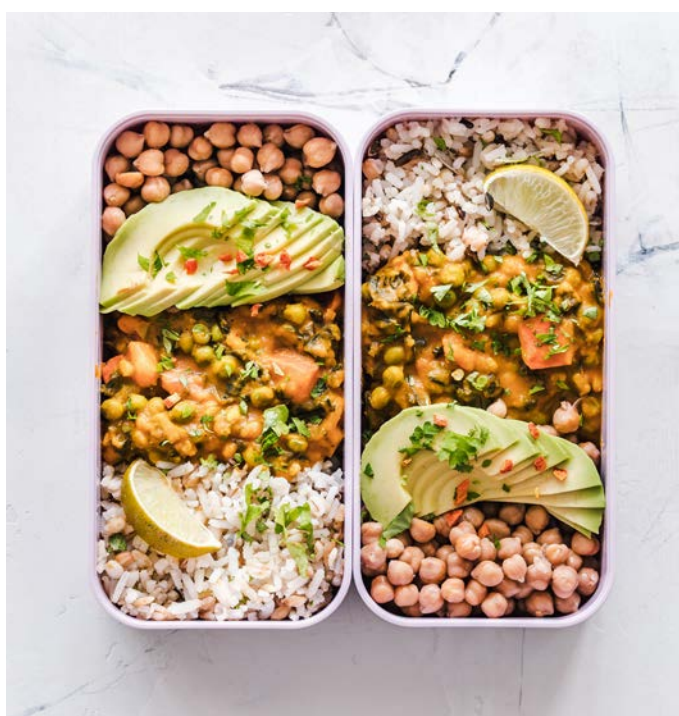
- ▮ Ribokite produktų, turinčių transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), vartojimą. Skaitykite maisto produktų etiketes

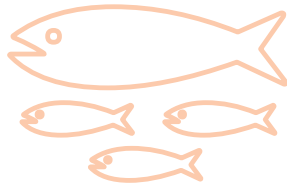
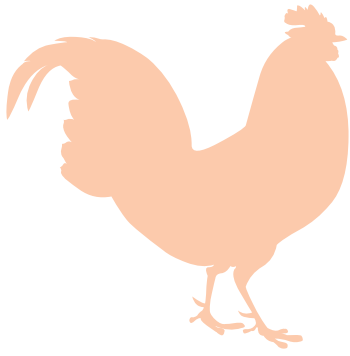


ir venkite tokių produktų, kurių sudedamųjų dalių sąrašė įrašyta „iš dalies hidrinti riebalai“. Tai – transriebalų šaltinis. Nedideli transriebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – riebioje jų mėsoje, pieno produktuose (svieste, riebiame sūryje, grietinėje).

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

- ▮ Riebią mėsą ir mėsos produktus keiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi ar paukštiena.
- ▮ Patartina rinktis mėsą ir mėsos produktus, kuriuose riebalų kiekis neviršija 10 proc., nes iš riebios mėsos ir jos produktų gaunama daug sveikatai nepalankių sočiųjų riebalų rūgščių.
- ▮ Ribokite raudonos ir perdirbtos mėsos kiekį iki mažiau nei 500 g per savaitę arba iki





6. Vartokite liesus pieno produktus.

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

- Ribokite arba saikingai vartokite pieno produktus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, pvz., grietinėlė, grietinė, fermentiniai ir kiti riebiūs sūriai.

80 g per dieną (raudona mėsa – tai kiauliena, jautiena, avienu ir ožkiena). Raudona mėsa turi kenksmingos sialo rūgšties (Neu5gc), pasižyminčios kancerogeniniu poveikiu.

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



7. Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.

- Dažniau rinkitės žuvį ir žuvies produktus ir valgykite jų du tris kartus per savaitę.
- Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies ar jos produktų. Iš jų bent 200 g turėtų būti riebi žuvis, pvz., lašiša, upėtakis, skumbė ar silkė, turinčios daugiau omega 3 riebalų rūgščių.
- Ribokite arba saikingai vartokite plėšriąsias žuvis (ešerys, lydeka, tunas, kardžuvė), kuriose gali būti gyvsidabrio. Šių žuvų nerekomenduojama valgyti nėščiosioms, žindančioms mamoms ir vaikams.



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

- Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus. Kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai.
- Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi.
- Geriausia, kai cukrų kiekis neviršija 5 g/100 g produkto. Apie tai, kad į maisto produktą pridėta cukrų, galite sužinoti, jei etiketėje sudedamųjų dalių sąrašė yra nurodyta „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“, „kukurūzų sirupas“ ir pan.



9. Valgykite nesūrų maistą. Gamindami maistą ribokite druskos kiekį.

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

- Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukštelis.
- Druską patartina vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje.
- Vietoje druskos maistą paskaninkite žolelėmis ar kitais nesūdytais prieskoniais.
- Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nebeatrodo, jog druskos yra per mažai. Sūrus maistas tampa nebeskanus.

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

- Pirkdami maistą rinkitės produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.
- Šiuo simboliu žymimi produktai, kuriuose, palyginti su kitais tos pačios grupės maisto produktais, yra mažiau druskos, cukraus ir riebalų, o grūdiniuose produktuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.
- „Rakto skylutės“ simboliu paženklinuose maisto produktuose nėra saldiklių.



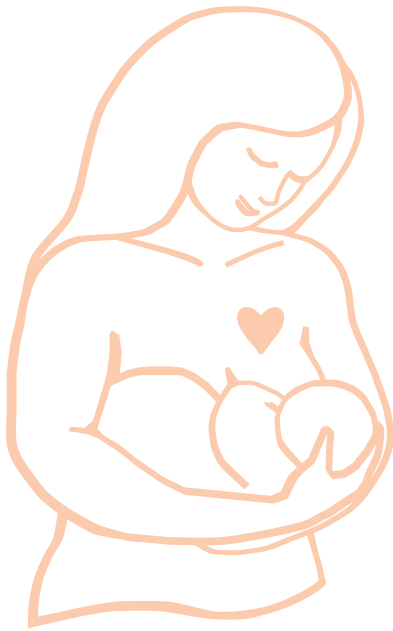
11. Gerkite pakankamai vandens.

- Per parą išgerkite maždaug 6–8 stiklines arba 1,5–2,0 litrus vandens.
- Vandens kiekis, kurį reikia suvartoti per parą, kiekvienam asmeniui gali būti individualus ir priklausyti nuo daugelio veiksnių, įskaitant asmens amžių, kūno svorį, ūgį ir kt.
- Nepamirškite, kad karštu oru, taip pat sunkaus fizinio krūvio metu – sportuojant, dirbant fizinį darbą, būtina suvartoti daugiau vandens.
- Rekomenduojama gerti geriamąjį vandenį, mineralizuotą ar silpnos mineralizacijos natūralų mineralinį vandenį.
- Vietoje saldintų, gaiviųjų gėrimų, rinkitės paprastą geriamąjį vandenį.



12. Valgykite reguliariai ir saikingai.

- Valgykite reguliariai, 3–5 kartus per dieną.
- Rekomenduojama, jog per pusryčius ir pietus būtų gaunama daugiau nei du trečdaliai paros raciono kalorijų, o per vakarienę – mažiau nei trečdalis.
- Valgydami neskubėkite. Valgykite saikingai.



13. Ilgiau žindykite kūdikius ir mažus vaikus.

- Išimtinai žindykite kūdikius iki 6 mėnesių amžiaus.
- Užtikrindami pakankamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą, tęskite žindymą iki 2 metų ar ilgiau.



14. Gamindami ar rinkdamiesi jau pagamintą maistą, rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus.

- Rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus, tokius, kaip virimas vandenyje ar garuose, troškinimas, gaminimas konvekciniėje krosnelėje, kepimas įvyniojus į popierių ar foliją.
- Venkite tokių maisto gamybos būdų, kaip kepimas, rūkymas, gruzdinimas, virimas riebaluose, spraginimas, sūdytas – nes jų metu gali susidaryti įvairių kenksmingų medžiagų.



15. Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes.

- ▶ Skaitykite maisto produktų etiketes: tai vienas iš svarbiausių vartotojų informavimo apie maisto produktą (maisto sudedamąsias dalis, maistingumą, tinkamumo vartoti terminą ir t. t.) būdų, padedančių pasirinkti sveikatai palankesnius produktus.
- ▶ Skaitydami etiketėje pateiktą informaciją, atkreipkite dėmesį į tai, kaip produktas buvo pagamintas (pvz., vytintas, rūkytas, sūdytas ir pan.) ir rinkitės mažiau apdorotus produktus.



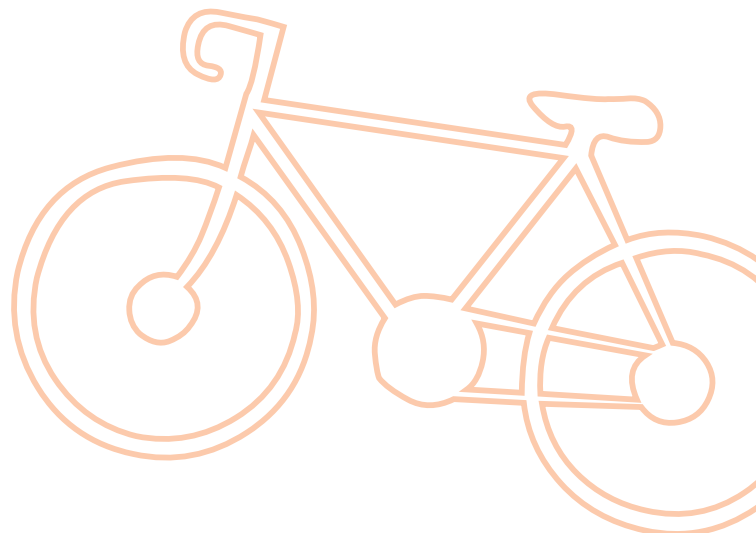
16. Venkite vartoti alkoholinius gėrimus.

- ▶ Alkoholio vartojimas silpnina imuninę sistemą, didina lėtinių neinfekcinių ligų (pvz., vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto) riziką. Alkoholis neigiamai veikia psichiką – sukelia priklausomybę, asmenybės degradaciją, mažina atsakomybės jausmą, didina traumų, avarių, nusikaltimų pavojų ir sukelia kitas skaudžias socialines pasekmes. Taip pat didina depresijos, nerimo, panikos priepuolių tikimybę.



17. Palaikykite energijos balansą, daugiau dėmesio skirkite fiziniam aktyvumui.

- ▶ Palaikykite su maistu gaunamos ir judant išseikvojamos energijos balansą. Taip išvengsite antsvorio ir nutukimo, sumažinsite kitų lėtinių ligų riziką.
- ▶ Stebėkite kūno svorį. Bent kartą per savaitę sverkitės ir išlaikykite normalų kūno masės indeksą (suaugusiųjų normalus KMI = 18,5–24,9).
- ▶ Aktyviai judėkite bent 30 min. kiekvieną dieną (vaikai turi būti judrūs bent po 60 min. kasdien).
- ▶ Mažiau laiko leiskite pasyviai (sėdint prie televizoriaus, kompiuterio, telefono ir pan.).
- ▶ Dažniau lipkite laiptais, o ne važiuokite liftu. Jei galite, į darbą eikite pėsčiomis, važiuokite dviračiu ar kitomis nevariklinėmis transporto priemonėmis. Jei važiuojate viešuoju transportu, išlipkite keliomis stotelėmis anksčiau ir likusį atstumą eikite pėsčiomis.



18. Siekite, kad jūsų mityba būtų ne tik sveika, bet ir tvari.

- ▶ Pramoninė maisto gamyba ir perdirbtų produktų vartojimas turi didelį poveikį aplinkai (pvz., didina šiltnamio efektą sukeliančių dujų išsiskyrimą, mažina biologinę įvairovę ir pan.). Tuo tarpu tvari mityba tausoja gamtą, maisto resursus bei mažina maisto švaistymą.
- ▶ Siekdami užtikrinti mitybos tvarumą, rinkitės maisto produktus bei jų apdorojimo būdus, kuriems nereikia didelių gamybos sąnaudų.
- ▶ Neigiamas poveikis aplinkai gali būti sumažintas vartojant daugiau augalinių, o ne gyvūninių produktų.
- ▶ Rinkitės vietinius bei sezoninius maisto produktus.
- ▶ Tvari mityba apima ir maisto švaistymo mažinimą – planuokite maisto pirkimą bei ruošimą, gamindami maistą atkreipkite dėmesį į produktų tinkamumo vartoti terminą ir pirmiau suvartokite maisto produktus, kurių tinkamumo vartoti terminas trumpesnis.
- ▶ Neišmeskite vartoti tinkamų maisto likučių, o panaudokite juos naujiems patiekalams gaminti.



- ▶ Pirkite ne fasuotus, o sveriamus maisto produktus – taip įsigysite jums reikiamą produktų kiekį ir išvengsite maisto produktų švaistymo.
- ▶ Laikykite produktus gamintojo nurodytomis sąlygomis. Jei turite galimybę – kompostuokite organines atliekas.
- ▶ Neterškite gamtos maisto pakuotėmis – apsipirkdami naudokite savo maišelius ir talpas, rinkitės perdirbamąs pakuotes ir gamtai draugiškus įrankius. Į darbą ar ugdymo įstaigą neškitės savo pagamintą maistą.

Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos. 2-a redakcija

Autoriai: dr. Roma Bartkevičiūtė, dr. Albertas Barzda, Gabija Bulotaitė, Ramunė Miliauskė, Vytenis Drungilas, Ignė Česnakauskienė
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

Recenzavo: dr. Almantas Kranauskas, Ieva Gudanašienė
Sveikatos apsaugos ministerija

Maketavo Evelina Vitkauskienė

Kalbos redaktorė Asta Žernienė

© Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2020

