



SVEIKĄ MITYBĄ. Nuo ko pradėti?

Sveiką mitybą yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti.

Maistas yra svarbus ligų profilaktikai, ir sveikatos stiprinimui.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

Pirmasis principas - saikingumas.

Tai pagrindinis sveikos mitybos principas.

Antrasis principas – įvairumas.

Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų.

Trečiasis principas - subalansavimas .

Mitybos subalansavimas - tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose.



Sveikos mitybos taisyklės:

Pirma taisyklė - valgyti kiek galima įvairesnį maistą .

Antra taisyklė - būtina išlaikyti normalų kūno svorį.

Trečia taisyklė - pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų, ir cholesterolio.

Ketvirta taisyklė - valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų.

Penkta taisyklė - Vartoti kuo mažiau (kiek tik įmanoma) cukraus ir saldumynų.

Šešta taisyklė - vartoti kuo mažiau valgomosios druskos.

Septinta taisyklė - riboti alkoholio vartojimą



Isidėmėkite, kad reikia:

1. Valgyti tik tada, kai esi tikrai alkanas.
(Kartais valgyti nori tik akys...)
Kiekvieną kąsnį kramtyti 30-50 kartų.
2. Niekada nepersivalgyti.
(pakilti nuo stalo nepajutus visišką sotumo jausmo).
3. Dieną pradėti nuo vandens ir vaisių.
4. Vakare paskutinį kartą valgyti likus 2-3 val. iki miego.
5. Vienkartinis maisto kiekis neturi viršyti 300-400 g (jūsų kumščio dydis).
6. Gerti 30 minučių iki valgio ir 1 val. po vaisių valgymo, 2 val. po daržovių valgymo, 3-4 val. po mėsos valgymo).
7. Valgydami negerkite skysčių. Numalsinti troškulį geriausia likus pusvalandžiui iki valgymo arba praėjus valandai po jo. Priešingu atveju, skysčiai praskiedžia skrandžio sultis ir apsunkina virškinimą.
8. Maisto produktų derinimas.
9. Nevalgykite vienu metu daugiau nei šešių produktų.



