



**Mokslininkai, ištyrę ir įvertinę suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios bei mitybos įpročių pokyčius** per paskutiniuosius du dešimtmečius, nustatė, jog šie kito sveikatai naudinga linkme. Maistui gaminti naudojama daugiau augalinių aliejų, dažniau valgomos daržovės ir vaisiai, tačiau vis dar vartojama per daug sviesto, riebaus pieno. Tokios išvados pateikiamos Nacionalinės mokslo programos „Lėtinės neinfekcinės ligos“ 2010-2014 m. ataskaitoje.

Tyrimo duomenimis, mitybos įpročiai glaudžiai susiję su išsilavinimu bei gyvenamąja vieta. Paradoksalu, tačiau daugiau miesto nei kaimo gyventojų maisto ruošimui vartojo aliejų ir kasdien valgė šviežias daržoves. Aukštą išsilavinimą turinčių gyventojų mitybos įpročiai buvo sveikesni, nors per didelį kūno svorį dažniau būdingas aukštą išsilavinimą turintiems vyrams ir žemesniojo išsilavinimo moterims.

Per pastarąjį dešimtmetį arterinės hipertenzijos ir nutukimo paplitimas padidėjo tarp vyrų, bet sumažėjo tarp moterų.

### **Nutukimas – sveikatos, o ne estetinė problema**

Sveikatos specialistų teigimu, Lietuvos gyventojų dėmesys tam, ką, kaip ir kiek valgome, didėja, tačiau mitybos įpročių koregavimas vis dar dažnai suprantamas kaip savitiksliis dalykas arba priemonė kūno svoriui reguliuoti.

„Vis daugiau žmonių susimąsto apie mitybą, koreguoja ją, – komentavo „MediCA klinikos“ šeimos gydytoja Inga Vencienė. – Kita vertus, pacientams vis dar tenka priminti, kad tinkamai maitintis turime ne tam, kad būtume liekni ar gražūs, bet tam, kad būtume sveiki“.

Pasak gydytojos, sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti: „Tik idealus svoris matuojamas ne atvaizdu veidrodyje ar atitikimu modelių išvaizdai, bet kūno masės indeksu. Normalaus kūno svorio palaikymas yra svarbus sveikatai.“

Vencienės teigimu, nesaikingai valgant kaloringą, gausų angliavandenių ar riebalų maistą vystosi nutukimas, didėja rizika susirgti įvairiomis ligomis: „Kai kūno svoris viršija normalų, padidėja cholesterolio kiekis kraujyje, o tai – ankstyvosios aterosklerozės, priešlaikinio infarkto ar insulto rizikos veiksnys. Taip pat padidėja rizika susirgti cukriniu diabetu, osteoartritu, tulžies pūslės akmenlige, nutukimą turinčioms moterims dažnesnė nėštumo patologija“.

### **Informacijos daug, bet įgūdžių trūksta**

Per didelis gyvulinių riebalų kiekis mitybos racione įvardijamas kaip vienas dažniausių nutukimo ir širdies ligų rizikos veiksnių. Lietuviai pirmenybę vis dar teikia sviestui, o ne aliejui, riebiai mėšai, o ne žuviai. Užkandžiams dažniau renkama sočius sumuštinis vietoj sveikesnės alternatyvos – džiovintų vaisių ar riešutų.

Mitybos specialistės Eglės Vasiliauskaitės teigimu, tokios tendencijos nestebina: „Sakyčiau, kad yra trys žmonių grupės, skirtingai žiūrinčios į suvartojamus riebalus. Pirmieji – valgantys viską ir negalvojęs, kiek ir kokių riebalų rūgščių suvartoja. Pastarieji dažniausiai nesusimąsto ir apie tokios mitybos pasekmes. Kita grupė – tie, kurie atsisako bet kokių riebalų – manydami, kad visi jie yra blogieji. Tokiu būdu mitybos racionas ženkliai nuskurdinamas. Trečioji ir sąmoningiausia vartotojų grupė – tai žmonės, žinantys skirtumą ir mokantys pasirinkti tarp gero ir blogo“.

Riebalų sudėtyje yra trijų rūšių riebiųjų rūgščių: sočios, mononesočios ir polinesočios riebiosios jungtys. Būtent jų santykis yra svarbiausias, kai renkames, kokius riebalus valgyti.

„Gyvulinės kilmės riebalų rūgštys turi daug sočiųjų riebalų rūgščių, kurios didina cholesterolio kiekį kraujo serume ir skatina aterosklerozės, širdies ir kraujagyslių ligų, vėžio atsiradimą, – aiškino mitybos specialistė. – Augalinės kilmės riebalų rūgštys turi daug mononesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų rūgščių. Jos organizmui kaip tik padeda išvengti širdies ir kraujagyslių ligų, mažina cholesterolio kiekį kraujyje“.

## **Augaliniai riebalai prieinami kiekvienam**

Mitybos įpročių koregavimas – kompleksinis procesas, susijęs su fiziniu aktyvumu, tačiau pradėti galima ir nuo smulkių žingsnių. Pavyzdžiui, gyvulinės kilmės riebalus pakeisti augaliniais ne taip ir sudėtinga.

„Nors riebalų mūsų organizmui reikia santykinai nedaug, jie yra nepakeičiami ir svarbūs. Vienas pagrindinių augalinių riebalų šaltinių – riebi žuvis, pvz., lašiša, skumbrė, upėtakis, stinta. Ji ne tik puikiai pakeičia mėsą, bet ir praturtina mitybos racioną. Užkandžiams tinkamiausias augalinių riebalų šaltinis – riešutai ir jų mišiniai, ypač su migdolais, pekanos ar anakardžių riešutais. Na, o maisto gaminimui vietoj sviesto ar kiaulės taukų puikiai tinka augaliniai aliejai – kukurūzų, linų sėmenų, rapsų, sojų, alyvuogių“, – alternatyvas norintiems sveikai maitintis vardijo „7PACK“ mitybos specialistė E. Vasiliauskaitė.

Pasak mitybos ekspertų, užkandžiams rekomenduotini riešutai – kompleksinis produktas, sudarytas iš augalinės kilmės riebalų, juose yra stiprių antioksidantų, seleno, vitamino E. Nustatyta, kad antioksidantai stabdo senėjimo procesus, apsaugo nuo laisvųjų radikalų žalos.

Taip pat derėtų nepamiršti ir džiovintų vaisių – jie yra natūralus maisto papildas, stiprinantis organizmą ir imuninę sistemą. Džiovintuose vaisiuose esančių biologiškai aktyvių medžiagų, mikroelementų koncentracija – didesnė nei šviežiuose: vos poros šimtų gramų džiovintų vaisių pakanka mikroelementais aprūpinti organizmą visai parai.