



**Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, maždaug 50 proc. Žemės gyventojų laikosi vienos ar kitos dietos arba siekia numesti svorio.** Apie įvairius svorio metimo būdus, mitybą, naudingus ir žalingus maisto produktus sklendo daugybė vienas kitam prieštaraujančių mitų. Dietologų teigimu, dažniausia klaida, kad žmonės nesidomi, ar viešai propaguojamas gyvenimo būdas tinkamas būtent jų organizmui ir kartais beatodairiškai pasitiki apie mitybą sklندانčiais nepagrįstais mitais.

„Konsultuojant žmones mitybos klausimais, tenka susidurti su daugybe mitų ir klaidingų įsitikinimų, kuriais tikima iki šiol, nors specialistai dažnai išsako nuomonę apie juos, – sako dietologė Eglė Šinkevičiūtė. –Kiekvieno žmogaus organizmas yra unikalus, todėl maisto produktų tolerancija, rekomenduojama mityba bei fizinė apkrova gali skirtis, priklausomai ir nuo figūros tipo, ir nuo siekiamų tikslų, ir nuo daugybės kitų faktorių. Todėl, norintiems pasiekti geriausių rezultatų, rekomenduoju prieš keičiant mitybą ir pradedant sportuoti konsultuotis su dietologu, kuris parinks individualią programą.“

**E. Šinkevičiūtė pateikia 4 iki šiol gajus sveikos mitybos mitus, trukdančius pasiekti norimų rezultatų:**

**1. Maisto produktų parinkimas ir dietos griežtumas priklauso nuo žmogaus svorio. Neties**

**s** a.  
Rekomenduojami ar vengtinai maisto produktai gali skirtis ne dėl žmogaus svorio ar siekiamų atsikratyti kilogramų kiekio, bet nuo figūros tipo. Pavyzdžiui, žmogui, kurio figūra yra vadinamo „kriaušės“ tipo, kai viršutinė kūno dalis neproporcingai lieknesnė už apatinę, rekomenduojama sumažinti pieno produktų vartojimą. Individualią mitybą ir netoleruojamus maisto produktus gali

nustatyti individualiai tik dietologas, ar net atlikti tam tikrus tyrimus. Taigi, tiek norintiems numesti kelis kilogramus, tiek ir siekiantiems atsikratyti keliolikos, maisto produktai gali būti identiški, bet skirtis maistinė vertė, kaloringumas, taip pat ir rekomenduojamas valgymo laikas. Nuo siekiamo tikslo gali priklausyti nebent fizinis krūvis, kai, pavyzdžiui, rekomenduojama intensyvi mankšta turintiems viršsvorio.

**2. Vištiena naudingiausia auginantiems raumeninę kūno masę. Iš dalies tiesa:** vištienoje itin daug baltymų, todėl iš tiesų ją rekomenduojama valgyti sportuojantiems ir siekiantiems priaugti raumenų. Tačiau, pabrėžia dietologė, paukštieną, kuri yra liesa ir greitai virškinama mėsa, patariama vartoti ir metantiems svorį. Vištieną be odelės galima valgyti kasdien ar net kelis kartus per dieną, bet tik tuo atveju, jei mityba praturtinama daržovėmis. Jei ne – ne dažniau, nei 3 kartus per savaitę, nes daržovės padeda virškinti ir pasisavinti mėsą. Iš mitybos raciono išmesdami mėsą, žmonės gali netekti rekomenduojamo baltymų kiekio bei kitų organizmui reikalingų medžiagų.

3. Saikingas saldumynų kiekis – nekenkia. Netiesa. Laikantis dietos negalioja posakis „viskas galima, kas su saiku“. E. Šinkevičiūtės teigimu, nuolaidžiauti sau nerekomenduojama net ir norintiems atsikratyti vos kelių kilogramų. Dėl kelių priežasčių: pirmiausia, ir menkas atsipalaidavimas silpnina motyvaciją atkakliai siekti tikslo, be to, nesudegintos kalorijos virsta riebalais, kurie kaupiasi organizme. Taigi, net ir vienas kitas suvalgytas šokoladukas gali turėti neigiamų pasekmių.

**4. Galima numesti svorio nuo bet kurios kūno vietos. Netiesa.** Norintiems atsikratyti riebalų nuo pilvo, bet išlaikyti tokį patį bendrą svorį, teks nusivilti – organizme nevyksta lokalus riebalų deginimas. Organizmas riebalus kaupia arba degina visame kūne, tad sumažinti probleminių vietų apimtį galima tik mažinant viso kūno svorį. Taigi, įvairios mankštos, skirtos padailinti kurią vieną kūno dalį, visiškai negarantuoja, jog riebalai degs būtent ten – riebalinį sluoksnį degina griežtesnė mityba ir bendras fizinis krūvis.

Dietologė atkreipia dėmesį, kad net ir laikantis griežtų mitybos bei sporto reikalavimų, ne visada pavyks pasiekti džiuginančio rezultato. Pavyzdžiui, moterims, turinčioms „obuolio“ figūros tipą, riebalai kaupiasi viršutinėje kūno dalyje – tokia moteris paprastai turi didesnę pilvą, krūtinę, pagurklį, neturi išreikšto liemens, bet kojos, palyginti su bendra kūno mase, atrodo lieknos. Dažnai pasitaiko, jog šį figūros tipą turinčios moterys, nutarusios padailinti savo kūno linijas, po kurio laiko pastebi, kad kojos dar labiau suliesėjo, o didelių pokyčių viršutinėje kūno dalyje – nėra. Taip nutinka dėl genetinių duomenų, kurių pakeisti tiesiog neįmanoma. Todėl, pasak dietologės, visada geriau pirmiau pasitarti su specialistais, nei pulti į neviltį, kad svoris nekrenta, nors įdedama daug pastangų.

Kontaktai žiniasklaidai:

RsV agentūra „Ad verum“

Tel.+370 627 63215

El. paštas: [dovile@adverum.lt](mailto:dovile@adverum.lt)