



KAIP MAITINTIS VASARĄ?

Vasarą mitybos ypatumai šiek tiek skiriasi nuo įprastinės mitybos, nors bendrosios sveikos mitybos rekomendacijos išlieka tos pačios ištisus metus. Vasara – palankus metas maitintis dar sveikiau. Esant aukštesnei aplinkos temperatūrai, natūraliai žmogus suvartoja mažesnę maisto kiekį, renkasi liesnes maisto produktus, valgo daugiau šviežių vaisių, daržovių, uogų, geria daugiau skysčių, vandens. Taigi mityba tampa dar artimesnė sveikos mitybos rekomendacijoms.

Dažniausiai vasaros metu pasitaikančios maitinimosi klaidos, kurių reikėtų vengti:

Geriamas per mažai geriamojo vandens. Vasarą žmogus gausiai prakaituoja, išgarina didesnę skysčių kiekį, o su jais praranda dalį vandenyje tirpių vitaminų ir mineralinių medžiagų. Vietoj vandens pasirenkama gaiviuosius gėrimus su dirbtiniais saldikliais, cukrumi, dažikliais ir kvapiosiomis medžiagomis, o juk į gaiviųjų gėrimų sudėtį įeinantys dirbtiniai saldikliai pasižymi savybe ne slopinti, bet didinti troškuli, todėl tokių gėrimų reikėtų vengti. Šių gėrimų pati vertingiausia sudedamoji dalis – geriamasis vanduo. Šiltą vasaros dieną reikia išgerti 2,5–3 litrus skysčių, geriausia mineralizuoto ar silpnos mineralizacijos natūralaus mineralinio vandens, pasimėgauti nestipria arbatžolių arbata. Esant didelei kaitrai, mineralinio vandens reikėtų išgerti dar daugiau.



Šiltuoju metų laiku nesinori daug ir sočiai valgyti, dalis žmonių įprastinį valgymą keičia sveikatai nepalankiais užkandžiais ar greitu maistu, skanauja įvairius traškučius, skrudintus gaminius, kepintus riešutus, įvairaus asortimento greitąjį maistą. Poilsiaujant gamtoje irgi užkandžiujama įvairiais kaloringais produktais – traškučiais, fermentiniu sūriu ar kepta duona. Tad nereikėtų stebėtis, kad organizmas nebesugeba suvirškinti riebalų – jaučiamas pykinimas, sunkumas skrandyje, kyla raugulys.

Dar vienas netinkamos mitybos įprotis – nepusryčiauti. Kaip ir bet kuriuo metų laiku, vasarą svarbu pusryčiauti. Pusryčiams tinka įvairių kruopų košės, kurias galima pagardinti šviežiomis uogomis. Nors vasarą kaip niekada daug šviežių daržovių, dalis gyventojų jų beveik nevalgo. Šviežios daržovės yra ne tik puikus garnyras prie mėsos ar žuvies patiekalų, bet ir sveikatai palankus užkandis.

Pagrindinė žarnyno užkrečiamųjų ligų profilaktikos priemonė yra švarios rankos ir švari aplinka!

Vasarą ypač svarbu atkreipti dėmesį į maisto laikymo temperatūrą bei tinkamumo vartoti laiką. Greitai gendantys maisto produktai išvykose į gamtą turi būti laikomi automobiliniuose šaldytuvuose, šaltkreipčiuose. Šilumoje maisto produktai genda greičiau, todėl juos reikia laikyti šalta, pavėsyje. Jei kepatė mėsą, įsitikinkite, jog ji iškepta tinkamai (atkreipkite dėmesį į išsiskiriančias sultis, kurios turi būti šviesios, o ne rožinės spalvos), nes kitu atveju galite apsinuodyti. Jei apsinuodijote,

patartina kurį laiką, kol liausis stipresnis pykinimas, vėmimas, atsisakyti maisto. Vėliau pradėti vartoti lengvą, virtą, švelnų maistą – puikiai tinka košės, troškinti patiekalai.

Vasarą prisiminkite šias tinkamo maitinimosi taisykles:

- Valgykite maistingą, įvairų, daugiau augalinės kilmės maistą;
- Kelis kartus per dieną valgykite grūdinių produktų (rupios duonos, košių);
- Kelis kartus per dieną valgykite įvairių daržovių ir vaisių (apie 300 – 400 g.);
- Stenkitės vartoti mažiau riebalų, daugiau rinktis augalinės kilmės riebalus (aliejus, riešutus ir pan.);
- Mėsą dažniau pakeiskite daržovėmis, žuvimi, daugiau vartokite liesą mėsą, paukštieną;
- Vartokite pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį);
- Rinkitės maisto produktus, turinčius mažiau cukraus (atsisakykite saldumynų, saldžių gėrimų ir pan.);
- Valgykite nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, turi būti vienas arbatinis šaukštelis (apie 5 g) per dieną.
- Vartokite joduotą druską;
- Venkite į keliones, išskylas vežtis greitai gendantį maistą: pieną, grietinę, varškę, konditerijos gaminius su varške ar kremu, virtų, keptų žuvų, mėsos ar jų produktų, mišrainių, karštai rūkytų žuvų, mėsos ar paukštienos gaminių. Poilsiaujant kelionėse ar gamtoje geriausiai tiks duona, šaltai rūkyti gaminiai, šviežios daržovės, sausainiai, džiovėniai, konservai, riešutai.
- Venkite kepti mėsos produktus, kurių sudėtyje yra natrio nitrito (E 250), nes nitrito likučiai, esant aukštesnei nei 110 laipsnių temperatūrai, sudaro kancerogenines medžiagas. Norėdami išvengti pavojingų junginių susidarymo kepkite gaminius, kurių sudėtyje nėra nitritų, kiek įmanoma venkite apdegimo ir apanglėjimo.
- Valgykite reguliariai (3 – 5 kartus per dieną);
- Ir, svarbiausia, nepamirškite vartoti pakankamai skysčių (vanduo, nesaldinta arbata ir pan.).



Taigi ir vasarą svarbu laikytis pagrindinių sveiko maitinimosi rekomendacijų – valgyti įvairų maistą bent tris kartus per dieną, gerti pakankamai skysčių. Tarp pagrindinių valgymų – pusryčių, pietų ir vakarienės – užkandžiauti vaisiais ir daržovėmis. Maistas turi būti lengvas, neriebus, reikėtų vengti saldumynų. Vakarienei tinkami rauginto pieno produktai – kefyras, rūgpienis.

Literatūra:

Prieiga prie interneto: <https://www.sskc.lt/uploads/slauga2015/7-8.pdf>

Prieiga prie interneto: <https://naujienos.vu.lt/prof-rimantas-stukas-pataria-kaip-maitintis-vasara/>

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras „DARŽOVIŲ VARTOJIMO SKATINIMO REKOMENDACIJOS“; Rekomendacijos skirtos savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistams; Vilnius, 2017.

Parengė Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Sabina Stugienė, mob. tel. 067250587, el. paštas: sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt