

# Maistą paversti visaverte dovana savo kūnui

*Valgis turi duoti tai, ko labiausiai reikia mūsų organizmui, kad padėtų jam visavertiškai atlikti būtinas funkcijas. Žinią, kiek ir kokių maistinių medžiagų turi gauti žmogus, dar 1992 m. subendravardiklino mokslininkai, sudarę mitybos piramidę. Jie produktus suskirstė į grupes pagal teikiamą naudą. Apie tai, kaip svarbu reguliariu metu valgyti įvairų maistą, kodėl itin daug dėmesio reikia teikti pačiam valgymo procesui, nepamirštant, kad valgis turi dovanoti ne tik sveikatą ir energiją, bet ir emocinį pasitenkinimą, pasakoja medicinos mokslų daktarė, gydytoja dietologė Edita Gavelienė.*

*Svarbiausių sveikos mitybos principų dėstymas žmonėms – neatsiejama Jūsų kasdienybės dalis. Sakykite, kokie turėtų būti pirmieji taisyklingus mitybos įpročius formuojantys žingsniai?*

Maistas yra nuostabus dalykas, be kurio Žemėje negali apsieiti jokia gyvybė. Žmogaus gyvenime jis vaidina ypač svarbų vaidmenį – norėdami jaustis sveiki ir švytintys, kupini jėgų ir energijos, negalime nekreipti dėmesio į tai, ką valgome. Kiekvieną dieną gaudamas tam tikrą reikalingų maistinių medžiagų kiekį, mūsų organizmas funkcionuos be priekaištų. Apie tai byloja maisto piramidės, kuriose aiškiai ir patogiai sugrupuoti produktai pagal jų vertę organizmui ir nurodoma, ko reikėtų vartoti retai ir mažai, ką valgyti kasdien, bet nepamirštant saiko, o kokius produktus į mitybos racioną derėtų įtraukti kelis kartus per dieną. Maisto piramidės sudaromos atsižvelgiant į šalies ypatumus, tam tikras tradicijas, skirtingus maitinimosi būdus – omnivarinį, vegetarinį, veganinį, – tačiau kiekviena jų skleidžia tą pačią, pagrindinę mintį – kiekvieno mums reikalingo produkto perteklius racione lemia kitų produktų trūkumą. Tik maisto įvairovė gali padovanoti visas reikalingas medžiagas. Šią dieną tokių įvardijama daugiau nei keturiasdešimt, tačiau galutinis taškas jų ieškant dar nepadėtas – kasmet atrandama vis nauja visavertės mitybos formulė papildanti substancija.

*Vadinasi, užsibrėžtas tikslas įprastą gyvenimo būdą pakeisti į sveikesnį nėra toks jau neįveikiamas, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio?*

Iš tiesų kelias sveikesnės mitybos link yra visiškai paprastas. Jis turi prasidėti ne nuo produktų rinkimosi, o nuo reguliaraus valgymo meto. Kai tiksliai žinosime, kada pusryčiausime ar vakarieniausime, po truputį imsime kreipti dėmesį, ką norime įdėti į burną. Prieš tai derėtų užmesti akį į maisto piramidę; prisiminti, kad pirmoje dienos pusėje reikėtų suvartoti daugiau angliavandenių, per pietus – suvalgyti daugiau riebalų turinčio maisto, artėjant vakarui – pasigaminti baltymų turintį patiekalą;

stengtis tarp valgių nedaryti didesnių nei keturių valandų intervalo. Štai ir sudėliojome esminių taisyklių mozaiką.

*Smalsu sužinoti, kaip skamba Jūsų asmenine patirtimi paremtas sveikos mitybos suvokimas?*

Mėgindama apibrėžti sveikos mitybos sampratą, norėčiau akcentuoti ir tai, kad maistas nėra tik maistas. Tai socializacija, santykiai tarp žmonių, galų gale – džiugias emocijas teikiantis kasdienis ritualas, kuriam dienotvarkėje būtina skirti tam tikrą nekintantį metą. Nuolatinė skuba, kasdienė rutina, nesibaigiantis bėgimas nuo darbo prie darbo, laiko taupymas pusryčių, pietų ar vakarienės sąskaita – viena didesnių mūsų laikmečio bėdų, tiesiu taikymu vedanti į nesveiką gyvenimą.

*Neretai išgirstame kategoriškų teiginių – vertingiausia maitintis vegetariškai, naudingi yra tik veganiški produktai, mėsą valgyti nesveika... Kaip vertintumėte šiuos pasisakymus iš dietogės pozicijos?*

Bet kurioje maisto piramidės grupėje, t. y. kiekviename iš trijų jos aukštų, galima rasti mūsų organizmui ypač vertingų produktų bei tų, kuriuos derėtų valgyti saikingiau. Pavyzdžiui, pačiame svarbiausiame – duonos, grūdų, daržovių ir vaisių – sektoriuje esančios, iš kvietinių miltų kepamos duonos mitybos racione turi būti mažiau nei maistingos, pilnagrūdės, įvairiomis sėklomis papildytos duonos. Prakalbus apie mėsą, pastaruoju metu sulaukiančią daugybės kontroversiškų nuomonių, norisi priminti, kad mūsų klimato zonoje gyvenantiems žmonėms gyvūninės kilmės produktų vartojimas yra vienas paprasčiausių būdų gauti daugybę svarbių medžiagų. Jokiais būdais nenoriu teigti, kad visi turime tapti visavalgiais – jei skolinės savybės, emocijos ar tam tikri įsitikinimai žmogui siūlo kitą pasirinkimą, nematau nieko blogo. Vegetarinė ar dar kitokius konkrečius produktus siūlanti mityba taip pat gali būti pilnavertė, tačiau reikia nepamiršti, kad atsisakius tam tikrų produktų, juos reikia keisti kitais. Mūsų kūnas neturi likti nuskriaustas, organizmą privalome aprūpinti



tuo pačiu reikalingųjų medžiagų kiekiu. Pastarųjų gaunant per mažai arba per daug, gresia įvairios ligos – nutukimas, cukraligė, bendras organizmo išsekimas, anemija, atskirų maistinių medžiagų stoka.

Liūdina tai, kad esame linkę į kraštutinumus – arba puolame kramsnoti vien salotų lapus, arba imame maitintis nesveikai. Tiek vienas, tiek kitas pasirinkimas sukelia kaltės jausmą. O šis sužadina vien negeras emocijas. Valgyti ir jaustis blogai – kiek tarpusavyje gali derėti šis veiksmas ir ši būseną? Besirinkdami produktus, turime jaustis laisvai ir nesuvaržytai. Reikia suvokti, kad sveikata nesibaigia tą dieną, kai suvalgei riebaus kepsnio porciją, sviestinio torto gabalėlį ar cukrinių saldainių. Mažos nuodėmės nėra pavojingos, jei daromos retai, nepamirštant saiko. Net valgydami mažiau vertingą maistą, galime rinktis truputėlį sveikesnius priedus: užuot cepelinus gardinę riebiais spirgučiais, apliekite juos mažu šaukštu naminės grietinės.

*Su kokiais visuomenėje sklندانčiais stereotipais, mitais, neteisingais įsitikinimais dažniausiai susiduriate?*

Žinote, būtent šia tema ne per seniai mano kolegė pasakė auksinę mintį. Šiandieną daug žmonių skelbia pačias įvairiausias teorijas maitinimosi temomis, tačiau atsakingų už savo žodžius tiek nėra. Galiausiai nutinka taip, kad atsakomybę už juos tenka prisiimti gydytojams dietologams. Pavyzdžiui, į konsultaciją apie sveiką mitybą atkeliauja klientas, aš šiam pristatau svarbiausius teiginius, o jis man ir sako: „O aš kitaip girdėjau.“ Viena iš neteisingo mąstymo apie sveiką mitybą pasekmių – žiniasklaidos įdiegta baimė. Visuomenės informavimo priemonėse sklendo patys įvairiausi mitai, skelbiantys, kad nūdienos maistas labai užterštas, todėl reikalingas maistines medžiagas gali suteikti tik papildai, žmonės gąsdinami nevalgyti vieno ar kito produkto, nes jie esą sukelia ligas, dar kiti šaltiniai rašo apie stebuklingų kruopų rūšį, iš kurių organizmas gali gauti visavertę naudą. Viena kitai prieštaraujanti informacijos srautas kelia sumaištį, jaučiamės lyg skęsdami abejonių maiše, nors giliai viduje glūdi tikrasis žinojimas, kurį užkloja nuolat transliuojamos žinutės.

*Sakykite, kaip vertinama Lietuvos gyventojų mityba? Kokias maitinimosi klaidas dažniausiai daro mūsų šalyje gyvenantys žmonės?*

Pasklaidę metai iš metų atliekamų faktinės gyventojų mitybos tyrimų lapus, galime pastebėti, kad Lietuvos gyventojų mityba nėra sveika. Racione trūksta angliavandenių, valgome per daug baltymų, riebalų turinčių produktų, maitinamės per retai arba chaotiškai, vis dar populiarus greitas maistas. Tačiau ryškėja ir džiugios tendencijos – žmonės vartoja daugiau vaisių ir daržovių. Norėtusi tikėti, kad netolimoje ateityje šie duomenys kis tik į gerąją pusę. Atsigręšime į mitybos proceso esmę, atkreipsime dėmesį į naudingų medžiagų turinčius produktus, maitinsimės įvairiai ir reguliariai, puoselėsime galias lietuvių tautos valgymo tradicijas, prisimindami daugybę nuo seno vertinamų sveikų produktų: riešutus, maistingas sėklas, ropines daržoves, šviežias uogas ir vaisius. Mažais žingsneliais žengsime teigiamų pokyčių link.



Edita Gavėlienė