



Sveikos mitybos įpročiai



Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui.



Pagrindiniai sveikos mitybos principai:



Saikingumas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra kenksminga sveikatai.

Įvairumas. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, nes su maistu organizmas gauna apie 40 įvairiausių maistinių medžiagų.

Subalansavimas. Mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis.

Rėžimas. Valgymas laikantis valgymo režimo pagerina savijautą, kai tuo tarpu užkandžiavimas tarp pagrindinių valgymų gali būti žalingas.

Sveikos mitybos taisyklės:

- Valgyti kuo įvairesnį maistą.
- Išlaikyti normalų kūno svorį.
- Pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų riebiųjų rūgščių, ir cholesterolio.
- Kuo daugiau valgyti įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdinių produktų.
- Kuo mažiau vartoti cukraus ir saldumynų.
- Kuo mažiau vartoti valgomosios druskos.
- Gerti daug skysčių.

