**Maistas** - tai neatsiejama mūsų gyvenimo dalis, taip kaip ir miegas, oras ar vanduo. Nors daugelį dalykų kasdieninėje savo veikloje stengiamės kontroliuoti, tačiau mažai kas iš mūsų pagalvojame, koks yra tinkamas maistas - sveikas ar greitas ir kokia jo reikšmė žmogui. Taigi, labai svarbu pasirinkti tinkamą maistą, nes jis gali ne tik apsaugoti mūsų organizmą nuo daugelio ligų, bet ir padėti jas gydyti, suderinti visas sutrikusias organizmo funkcijas.

**Sveikas maistas - žingsnis link geros savijautos**

Visuomenėje vis dažniau verda įvairūs ginčai apie maisto įtaką sveikatai, o laikraščiai ir žurnalai pilni prieštaringų nuomonių, kas yra tas **sveikas maistas**. Pirmiausia, *sveikas maistas*turėtų būti šviežias, nes tik šviežias maistas išlaiko maistingąsias medžiagas, natūralus, nes tik tada maistas yra gerai įsisavinamas ir nepalieka mūsų organizme kenksmingų medžiagų ir, žinoma, ekologiškas, nes tik toks maistas leidžia išvengti GMO (genetiškai modifikuotų organizmų) bei pesticidų.

Taip pat labai svarbu pasirinkti tokį maistą, iš kurio gautumėte kuo daugiau maistingųjų medžiagų, reikalingų augti ir funkcionuoti, kraujui, audiniams ir kitiems gyvybiškai svarbiems organams. Pavyzdžiui, Lietuvoje vis daugiau žmonių renkasi žalią maistą - tai natūralų, o ne virtą ar kitaip apdorotą maistą, nes toks maistas ne tik reguliuoja kūno svorį, gerina virškinimo sistemą, didina atsparumą ligoms, bet ir suteikia mums kur kas didesnį energijos kiekį. Būtent dėl šios priežasties ir ekspertai rekomenduoja valgyti 75% žalio maisto ir tik 25% termiškai apdoroto.

Šiais laikais kiekvienas prekybos centras turi ekologiškų produktų skyrių. Nors šių produktų kainos ir aukštesnės, nei įprastų produktų, bet kita vertus, valgant cheminėmis medžiagomis, pesticidais prisotintą maistą yra kur kas didesnė tikimybė susirgti širdies, virškinimo ar kitomis ligomis, kurių gydymas gali pareikalauti kur kas daugiau išlaidų. Taigi, kad žmogus būtų sveikas, jis turi valgyti tik šviežią, natūralų bei maistingą maistą, nes tik taip maitinantis galima apsaugoti savo organizmą.

**Kaip dėl ekologijos?**

Žodis "natūralus" - tai klaidinantis ir nesąžiningas terminas, labiausiai pamėgtas maisto pardavėjų. Pavyzdžiui, gebenės ir gazolinas taip pat yra "natūralūs", tačiau tai nereiškia, kad juos galima valgyti. Dabar etiketė "ekologiškas" klijuojama ant visko - nuo vaisių ir daržovių iki traškių šokoladinių dribsnių. Beje, ką ji reiškia? Ar turėtume į ja kreipti dėmesį? Ir jeigu taip, tai kodėl?

Nepaisant didžiulių maisto pramonininkų pastangų priversti mus manyti, kad maistas prekybos centrų lentynose atsiranda kažkokiu mistiniu būdu, iš tikrųjų jis yra iš kažkur gaunamas. Iš kur jis gautas - kur ir kaip buvo auginti augalai ir kuo mito bei kaip buvo auginti gyvūnai - labai susiję su jo kokybe. Vadinasi, mūsų valgomo maisto kokybė priklauso nuo to, kuo mūsų maistas buvo maitinamas. Šis teiginys net tinka kalbant apie vaisius ir daržoves. Tyrimai parodė, kad morkos užaugintos vienoje šalies dalyje, yra skirtingos maistinės sudėties negu užaugintos kitoje, nors žemės ūkio verslininkai ir bando įpiršti mums nuostatą, kad "morkos yra morkos, o jautiena yra jautiena". Be abejo, akivaizdu, kad tai nėra tiesa. Pavyzdžiui, Kalifornijos avokadai turi 77proc. daugiau mononesočiųjų riebalų, 44 proc. daugiau kalio ir 21proc. daugiau skaidulų negu užauginti Floridoje.

**Kaip dirvožemio kokybė veikia maistą?**

Nepaisant žemės ūkio verslininkų interesų, priklausomai nuo to, kur maistas užaugintas, gali labai skirtis jo maistinė sudėtis. Jeigu vaisiai ir daržovės išaugo dirvoje, kurioje trūko mineralų, tai jie bus mažiau maistingi negu išauginti gausiame maistingųjų medžiagų dirvožemyje. Jeigu obelys nupurkštos tonomis chemikalų, pesticidų ir dar papildomai paveiktos, kad obuoliai būtų didesni, apvalesni, raudonesni, vienodesni ir labiau trauktų akį, jų cheminė sudėtis visiškai skirsis nuo augančių natūraliomis sąlygomis obelų.

**Kaip pasirinkti tinkamą maistą?**

**Štai dar keturi punktai į ką vertėtų atkreipti dėmesį renkantis maistą:**

* Rinkitės maistą, turintį kuo mažiau riebalų, ypač sočiųjų, ir cholesterolio, nes cholesterolio kiekį kraujyje didina per didelis maisto kaloringumas, per gausus sočiųjų riebalų rūgščių vartojimas, kurių yra riebioje mėsoje, kiaušiniuose, nenugriebtame piene, grietinėlėje, grietinėje, riebiame sūryje, svieste. Taigi, kad cholesterolio koncentracija kraujo plazmoje būtų normali, rekomenduojama vartoti kuo mažiau riebalų, valgyti daug maisto produktų, kurių sudėtyje didelis maistinių skaidulų (ląstelienos) kiekis. Maistinių skaidulų žmogaus paros norma yra 20-30 g., o per parą su maistu gaunamo cholesterolio kiekis neturi viršyti 300 mg.
* Valgykite kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų.  
  Apie 55-60% energijos į žmogaus organizmą turi patekti angliavandenių, ypač polisacharidų, pavidalu, kurių gausu daržovėse, bulvėse, grūdiniuose produktuose, duonoje.
* Vartokite kuo mažiau cukraus ir saldumynų, nes per gausus saldumynų vartojimas skatina antsvorio atsiradimą, slopina vitaminų įsisavinimą (dažnai trūksta vitamino B6).
* Mažinkite valgomosios druskos kiekį, nes per gausus valgomosios druskos vartojimas yra vienas iš esminių padidėjusio kraujospūdžio rizikos veiksnių.

**Maisto produktai kuriuos reikėtų vartoti skirtingu paros laiku:**

* Per pusryčius rekomenduojama gauti apie 20% visų organizmui per dieną reikalingų vitaminų bei mineralinių medžiagų, todėl patariama rinktis maisto produktus, kurių sudėtyje daug angliavandenių (duona, košės, kruopos) taip pat tinka pienas, įvairūs vaisiai, jogurtas, šviežių vaisių sultys.
* Pietums geriausia rinktis patiekalus iš mėsos, žuvies, vištienos.
* Vakarienei patariama valgyti patiekalus iš pieno produktų, įvairius troškinius, grikių ar ryžių košes.

**Greitas maistas - greitos ligos?**

Nors visuomenėje vis netyla kalbos apie sveiką maistą, o pirkti ekologiškus produktus tapo net populiaru, vakaruose daugelis žmonių vis dar mieliau renkasi greito maisto užkandines. Dėl šios priežasties nemažai žmonių susiduria su nutukimo problema, pakenkia savo širdžiai užkimšdami kraujagysles riebalais ir cholesteroliu. Ne gana to, naujausi tyrimai parodė, kad netinkamas (greitas) maistas, kaip ir bet kuri narkotinė medžiaga trikdo smegenų cheminę pusiausvyrą ir taip sukelia priklausomybę.

Ne paslaptis ir tai, jog visgi lengviausiai greitojo maisto, prifarširuoto įvairiausiais "E", priklausomybei pasiduoda vaikai, todėl svarbu atminti, jog kuo vėliau vaikas susipažins su nesveikais maisto produktais, tuo didesnė tikimybė, kad jį aplenks susidomėjimas nesveiku maistu, todėl tėvai, kuriems rūpi vaikų ateitis turėtų susirūpinti. Nors morkų lazdeles ar žiedinių kopūstų stiebus gali būti ne taip smagu valgyti, kaip prancūziškas "fri bulvytes", tačiau reikia tik šiek tiek kūrybiškumo ir laiko, kad vaikas suprastų, kaip svarbu tinkamai maitintis.

Įsidėmėkite ir tai, jog dabartinis **greitas maistas** skiriasi nuo greitojo gatvių maisto, kuris žinomas jau nuo senų laikų, kai maistas daromas naudojant keletą kokybiškų sudedamųjų dalių, iš kurių patiekalas pagaminamas čia pat, klientui matant. Tuo tarpu greito maisto restoranuose parduodami gaminiai yra iš anksto ruošiami iš chemiškai apdirbtų ir pramoniniu būdu pagamintų produktų, o po to tik pašildomi.

Taigi, **greitas maistas** - tikras išsigelbėjimas nuolat skubantiems ir neturintiems laiko pavalgyti žmonėms, tačiau ar toks maistas tikrai reikalingas mūsų organizmui?

**Tinkamiausios mitybos žmogui paslaptis - atskleista**

Tiesa ta, kad idealios žmogui mitybos nėra. Vienintelis faktas, kuris gali būti pavadintas universaliu yra toks: kuo daugiau augalinio maisto, tuo geriau.

Žmonės gyvena valgydami daug baltymų ir daug riebalų arba mažai baltymų ir daug angliavandenių, arba vartodami daug neapdoroto pieno ar grietinės. Ir taip maitinasi nesirūpindami dėl itin padažnėjusių širdies ligų, diabeto, nutukimo, osteoporozės, vėžio... Taigi, svarbiausia suvokti,  jog reikia valgyti tikrą maistą, maistą, kurį mėgo ir mūsų močiutės, maistą kuris paprastai būna neįpakuotas. Ką valgome, dažnai neturi tokios reikšmės, kaip tai, kaip maistas buvo apdorotas. Tikras maistas - tai kuo mažiau apdorotas, sveikas, kuris turi gydomųjų maistinių medžiagų, fermentų, vitaminų, mineralų, antioksidantų, priešuždegiminių junginių, naudingų riebalų ir gali padėti žmogui sveikam perkopti ir į devintąją dešimtį.

**Maisto priedai** – tai natūralios ar sintetinės cheminės medžiagos, kurios, nebūdamos maisto sudėtinės dalys, sąmoningai dedamos į maistą gamybos metu, siekiant suteikti pageidaujamų skonio ar kitų technologinių savybių.

Maisto priedai vartojami norint išsaugoti natūralias produkto savybes ir maistinę vertę, padidinti maisto laikymo trukmę, palengvinti maisto produktų pakavimą, gabenimą ir laikymą. Tai įvairūs dažikliai, konservantai, antioksidantai, spalvos fiksatoriai, emulsikliai, stabilizatoriai, saldikliai. Šiandien gamintojų yra naudojama apie 3000 įvairiausių maisto priedų, tarp kurių yra ir druska, cukrus, vanilė, acto rūgštis ir egzotiškesni natrio benzoatas ar guano derva.

Daugelis maisto priedų yra organizmo toleruojami ir gali būti vartojami be apribojimų. Tai: natūralūs maisto priedai – acto rūgštis (E 260), pieno rūgštis (E 270), obuolių rūgštis (E 296), askorbo rūgštis arba vitaminas C (E 300), lecitinai (E 322), citrinų rūgštis (E 330), pektinas (E 440), tirštinimo medžiagos, gaminamos iš augalų: agaras (E 406), karageninas (E 407), saldžiųjų ceratonijų derva (E 410), guaro derva (E 412), dažikliai: kurkuminas (E 100), chlorofilai (E 140), karotenai (E160 a), burokėlių raudonasis (E 162), paprikų ekstraktas (E 160c), karamelės spalvos (E 150) ir daugybė kitų.

Pagal Europos Sąjungos direktyvas, maisto priedai neturi kenkti vartotojų sveikatai. Yra draudžiama vartoti maisto priedus nekokybiškai žaliavai ar gatavo produkto nepageidautinoms savybėms paslėpti.

**Būkime budrūs**

Kiekvienas maisto priedas turi savo cheminį pavadinimą ir žymimas E raide ir skaičiumi. Raidė E reiškia, kad maisto priedas yra registruotas ir leidžiamas vartoti Europos Sąjungoje, o skaičius šalia – tai maisto priedų tarpvalstybinis kodas, identifikuojantis medžiagą, pvz.: E 330 – citrinos rūgštis, E 420 – sorbitolis.

Visi maisto priedai nuolat stebimi, prireikus – iš naujo įvertinami, atsižvelgiant į kintančias naudojimo sąlygas ir naują mokslinę informaciją. Nors maisto priedų naudojimas griežtai kontroliuojamas, vartotojams nuolat iškyla klausimų dėl jų poveikio sveikatai. Į klausimą, kaip suderinti maisto priedų naudą ir riziką, vienareikšmiško atsakymo  nėra. Jo nuolatos ieško mokslininkai,  mitybos specialistai, medikai, tačiau sprendimą priima kiekvienas vartotojas, pirkdamas maisto produktą.

Prancūzijos nacionalinis sveikatos ir medicinos tyrimų institutas Villejuif (Paryžius) ištyręs konservantų, dažų ir kitų priedų poveikį žmogaus organizmui, parengė sąrašą tų, kurie vienaip ar kitaip yra kenksmingi žmogui.

Sąrašas buvo publikuotas mokslo populiarinimo tinklalapyje www.nature.com

**Konservantų, dažų ir kitų priedų poveikis žmogaus organizmui**

**1.      Gali sukelti vėžines ligas:**

E 131, E 142, E 210, E 211, E 212, E 213, E 214, E 215, E 217, E 239, E 330.

**2.      Didina cholesterolio kiekį:**

E 320, E 321.

**3.      Didina kraujo spaudimą:**

E 250, E 251, E 252.

**4.      Uždrausta vartoti:**

E 103, E 105, E 111, E 121, E 125, E 126, E 130, E 152, E 181.

**5.      Pavojinga vartoti:**

E 102, E 110, E 120, E 124, E 127.

**6.      Labai pavojingi:**

E 123.

**7.      Sukelia odos ligas:**

E 232, E 233.

**8.      Sukelia išbėrimus:**

E 311, E 312.

**9.      Įtariama, kad yra pavojingi:**

E 104, E 122, E 141, E 150, E 151, E 171, E 173, E 180, E 240, E 241, E 471.

**10. Naikina vitaminą B12:**

E 220.

**11. Sukelia virškinimo sutrikimus:**

E 222, E 223, E 224, E 226.

**12. Nekenksmingos medžiagos:**

E 100, E 101, E 160, E 161, E 170, E 174, E 175, E 200, E 201, E 202, E 203, E 236, E 237, E 238, E 260, E 261, E 262, E 263, E 270, E 280, E 281, E 282, E 300, E 301, E 302, E 303, E 304, E 305, E 306, E 307, E 308, E 309, E 322, E 325, E 326, E 327, E 331, E 332, E 333, E 334, E 335, E 336, E 337, E 338, E 339, E 340, E 341, E 400, E 401, E 402, E 403, E 404, E 407, E 409, E 410, E 411, E 413, E 414, E 420, E 421, E 422, E 450, E 461, E 462, E 465, E 466, E 471, E 472, E 473, E 474, E 475, E 480.

**Maisto priedai pagal numeraciją**

**Uždrausti kai kuriose šalyse – priedas yra uždraustas arba neleidžiamas naudoti vienoje iš šių šalių: JAV, Kanada, Australija ir Naujoji Zelandija**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Maisto priedas** | | **Funkcija** | **Galimas šalutinis poveikis** |
| E104 | Chinolino geltonasis | Dažiklis | Alergija, astma, hiperaktyvumas |
| E122 | Azorubinas, kamosinas | Dažiklis | Alergija, astma, hiperaktyvumas |
| E123 | Amarantas | Dažiklis | Alergija, astma, vėžiniai susirgimai |
| E124 | Ponso 4R, Kochinelas raudonasis A | Dažiklis | Alergija, astma, vėžiniai susirgimai |
| E128 | Raudonasis 2G | Dažiklis | Alergija, astma |
| E131 | Patent mėlynasis V | Dažiklis | Alergija, astma |
| E142 | Žaliasis S | Dažiklis | Alergija, astma, vėžiniai susirgimai |
| E151 | Briliantinis juodasis BN, juodasis PN | Dažiklis | Alergija, astma |
| E154 | Rudasis FK | Dažiklis | Alergija, astma, mutageniškumas |
| E155 | Rudasis HT | Dažiklis | Alergija, astma, hiperaktyvumas |
| E180 | Litolrubinas BK | Dažiklis | Alergija, astma |
| E214 | Etilo p–hidroksibenzoatas | Konservantas | Alergija, astma |
| E215 | Natrio etilo p–hidroksibenzoatas | Konservantas | Alergija, astma |
| E217 | Natrio propilo p–hidroksibenzonatas | Konservantas | Alergija, astma |
| E219 | Natrio metilo p–hidroksibenzonatas | Konservantas | Alergija, astma |
| E226 | Kalcio sulfitas | Konservantas, antioksidatorius | Alergija, astma |
| E227 | Kalcio rūgštusis sulfitas | Konservantas, antioksidatorius | Alergija, astma |
| E230 | Bifenilas | Konservantas | Alergija, astma, migrena |
| E231 | Ortofenilfenolis | Konservantas | Alergija, astma |
| E233 | Tiabendazolas | Konservantas | Alergija, astma |
| E239 | Heksametilentetraminas | Konservantas | Alergija, astma |
| E432 | Polioksietileno sorbitano monolauratas   (polisorbatas 20) | Emulsiklis | Alergija, astma |
| E434 | Polioksietileno sorbitano monopalmitatas (polisorbatas 40) | Emulsiklis | Alergija, astma |
| E474 | Sacharozės gliceridai | Emulsiklis | Alergija, astma |
| E483 | Stearilo tartratas | Miltų apdorojimo medžiaga | Alergija, astma |
| E493 | Sorbitano monolauratas | Emulsiklis | Alergija, astma |
| E494 | Sorbitano monoleatas | Emulsiklis | Alergija, astma |
| E495 | Sorbitano monopalmitatas | Emulsiklis | Alergija, astma |
| E513 | Sulfato rūgštis | Rūgštingumą reguliuojanti medžiaga | Alergija, astma |
| E524 | Natrio hidroksidas | Rūgštingumą reguliuojanti medžiaga | Alergija, astma |
| E525 | Kalio hidroksidas | Rūgštingumą reguliuojanti medžiaga | Alergija, astma |
| E527 | Amonio hidroksidas | Rūgštingumą reguliuojanti medžiaga | Alergija, astma |
| E528 | Magnio hidroksidas | Rūgštingumą reguliuojanti medžiaga | Alergija, astma |
| E576 | Natrio gliukonatas | Antioksidatorius | Alergija, astma |
| E626 | Guanilo rūgštis | Aromato ir skonio stipriklis | Alergija, astma |
| E628 | Dikalio guanilatas | Aromato ir skonio stipriklis | Alergija, astma |
| E629 | Kalcio guanilatas | Aromato ir skonio stipriklis | Alergija, astma |
| E630 | Inozino rūgštis | Aromato ir skonio stipriklis | Alergija, astma |
| E632 | Dikalio inozinatas | Aromato ir skonio stipriklis | Alergija, astma |
| E633 | Kalcio inozinatas | Aromato ir skonio stipriklis | Alergija, astma |
| E634 | Kalcio 5‘-ribonukleotidai | Aromato ir skonio stipriklis | Alergija, astma |
| E635 | Dinatrio 5‘-ribonukleotidai | Aromato ir skonio stipriklis | Alergija, astma |
| E927b | Karbamidas | Miltų apdorojimo medžiaga | Alergija, astma |
| E952 | Ciklamo rūgštis, Kalcio ciklamatas,  Natrio ciklamatas | Saldiklis | Alergija, astma |
| E954 | Sacharinas, Kalcio sacharinas, Kalio sacharinas, Natrio sacharinas | Saldiklis | Alergija, astma |

**Vengtini – yra mokslinių tyrimų, įrodančių, kad didesnės priedo koncentracijos arba junginiai su kitais priedais gali pakenkti. Gamintojams siūloma apriboti šio priedo naudojimą.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Maisto priedas** | | **Funkcija** | **Gali paūmėti ar kilti šios ligos** |
| E102 | Tartrazinas | Dažiklis | Alergija, astma, hiperaktyvumas |
| E110 | Saulėlydžio geltonasis FCF | Dažiklis | Alergija, astma, hiperaktyvumas |
| E127 | Eritrozinas | Dažiklis | Alergija, astma, hiperaktyvumas |
| E129 | Alura raudonasis AC | Dažiklis | Astma, alergija, vėžiniai susirgimai |
| E132 | Indigotinas, indigokaminas | Dažiklis | Alergija, astma |
| E211 | Natrio benzoatas | Konservantas | Alergija, astma, hiperaktyvumas, vėžiniai susirgimai |
| E249 | Kalio nitritas | Konservantas | Alergija, astma, migrena, vėžiniai susirgimai |
| E250 | Natrio nitritas | Konservantas | Alergija, astma, migrena, vėžiniai susirgimai |
| E320 | Butilintas hidrokisanizolas (BHA) | Antioksidatorius | Alergija, astma, mutageniškumas |
| E621 | Mononatrio glutamatas | Aromato ir skonio stipriklis | Alergija, astma, migrena, vėžiniai susirgimai |
| E951 | Aspartamas | Saldiklis | Alergija, astma, migrena |

[http://gyvensena.sveikas.lt/images/article-next.png](http://gyvensena.sveikas.lt/lt/sveikas_maistas/ekologiskas_maistas/)[http://gyvensena.sveikas.lt/images/article-prev.png](http://gyvensena.sveikas.lt/lt/sveikas_maistas/alergija_apsimetele__pseudoalergija/)

**RAKTINIAI ŽODŽIAI**

[Maisto](http://sveikas.lt/lt/paieskos-rezultatai/?key=maisto), [Priedai](http://sveikas.lt/lt/paieskos-rezultatai/?key=priedai), [Natūralios](http://sveikas.lt/lt/paieskos-rezultatai/?key=nat%C5%ABralios), [Sintetinės](http://sveikas.lt/lt/paieskos-rezultatai/?key=sintetin%C4%97s), [Cheminės](http://sveikas.lt/lt/paieskos-rezultatai/?key=chemin%C4%97s), [Medžiagos](http://sveikas.lt/lt/paieskos-rezultatai/?key=med%C5%BEiagos), [E](http://sveikas.lt/lt/paieskos-rezultatai/?key=E), [Konservantai](http://sveikas.lt/lt/paieskos-rezultatai/?key=konservantai)

**SUSIJUSIOS LIGOS**

* [Atopinis dermatitas](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/odos_ligos/atopinis_dermatitas)
* [Bronchinė (bronchų) astma](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/kvepavimo_organu_ligos/bronchine_bronchu_astma)
* [Plaučių vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/plauciu_vezys)
* [Konjunktyvitas](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/akiu_ligos/konjunktyvitas)
* [Migrena](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/nervu_sistemos_ligos/migrena)
* [Alerginis kontaktinis dermatitas](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/odos_ligos/alerginis_kontaktinis_dermatitas)
* [Žarnyno navikai (storosios žarnos vėžys)](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/zarnyno_navikai_storosios_zarnos_vezys)
* [Alerginė sloga (šienligė)](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/ausunosiesgerkles_ligos/alergine_sloga_sienlige)
* [Lėtinė limfoleukemija](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/kraujo_ir_limfos_ligos/letine_limfoleukemija)
* [Skrandžio vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/skrandzio_vezys)
* [Inkstų vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/inkstu_vezys)
* [Prostatos vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/prostatos_vezys)
* [Šlapimo pūslės vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/slapimo_pusles_vezys)
* [Hemoraginis vaskulitas](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/sirdies_ir_kraujagysliu_ligos/hemoraginis_vaskulitas)
* [Seborėjinis dermatitas](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/odos_ligos/seborejinis_dermatitas)
* [Piktybinės limfomos](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/piktybines_limfomos)
* [Makšties vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/maksties_vezys)
* [Vulvos vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/vulvos_vezys)
* [Celiakija](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/virskinimo_organu_ligos/celiakija)
* [Kepenų vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/kepenu_vezys)
* [Krūties vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/kruties_vezys)
* [Egzema](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/odos_ligos/egzema)
* [Sėklidžių vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/seklidziu_vezys)
* [Gimdos kūno vėžys](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/onkologines_ligos/gimdos_kuno_vezys)
* [Dilgėlinė](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/odos_ligos/dilgeline1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produkto pavadinimas** | **Baltymai (g)** | **Riebalai (g)** | **Angliavandeniai (g)** | **Kilokalorijos (kcal)** |
| Duona "Rugelis" | 7,0 | 2,3 | 42,6 | 210 |
| Palangos duona | 5,4 | 1,0 | 49,3 | 242 |
| Kauno duona | 5,3 | 1,2 | 43,7 | 210 |
| Sėlenų duona | 9,7 | 1,7 | 43,4 | 221 |
| Ragaišis | 10,2 | 1,5 | 38,5 | 211 |
| "Linelio" duona | 9,2 | 2,0 | 39,3 | 215 |
| Pieniški batonai | 8,5 | 1,6 | 45,1 | 236 |
| Bandelė sumuštiniams | 8,1 | 2,7 | 55,7 | 285 |
| Krekeriai su kmynais | 9,7 | 10,4 | 68,2 | 411 |
| Kvietiniai 1r. miltai | 10,6 | 1,3 | 67,6 | 331 |
| Kvietiniai 2r. miltai | 11,7 | 1,8 | 63,7 | 324 |
| Ruginiai miltai | 6,9 | 1,4 | 64,3 | 304 |
| Manų kruopos | 10,3 | 1,0 | 67,7 | 328 |
| Grikių kruopos | 12,6 | 3,3 | 62,1 | 335 |
| Ryžių kruopos | 7,0 | 1,0 | 71,4 | 330 |
| "Herkuleso" kruopos | 11,0 | 6,2 | 50,1 | 305 |
| Perlinės kruopos | 9,3 | 1,1 | 66,5 | 320 |
| Makaronai iš 1 r. miltų | 10,7 | 1,3 | 68,4 | 325 |
| Pienas 3.2 proc. | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |
| Pienas 2.5 proc. | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 52 |
| Grietinėlė 10 proc. | 3,0 | 10,0 | 4,0 | 118 |
| Grietinė 30 proc. | 2,4 | 30,0 | 3,1 | 294 |
| Varškė liesa | 18,0 | 0,6 | 1,8 | 88 |
| Varškė 9 proc | 16,7 | 9,0 | 2,0 | 159 |
| Varškė 18 proc. | 14,0 | 18,0 | 2,8 | 232 |
| Kefyras 3.2 proc. | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 |
| Jogurtas 1.5 proc. | 5,0 | 1,5 | 3,5 | 54 |
| Sviestas | 0,5 | 82,5 | 0,8 | 748 |
| Margarinas pieniškas | 0,3 | 82,0 | 1,0 | 743 |
| Majonezas "Provansal" | 2,8 | 67,0 | 2,6 | 624 |
| Žemaičių sūris | 26,0 | 16,7 | - | 262 |
| Kauno sūris | 28,3 | 14,7 | - | 253 |
| Lietuviškas sūris | 29,0 | 15,0 | - | 258 |
| Latviškas sūris | 23,2 | 24,3 | - | 319 |
| Nemuno sūris | 21,0 | 27,0 | - | 334 |
| Rokforo sūris | 20,0 | 28,0 | - | 337 |
| Olandiškas sūris | 23,7 | 30,5 | - | 377 |
| Saulėgrąžų, arachisų, kukurūzų aliejai | - | 99,9 | 899 | - |
| Kulinariniai riebalai | - | 99,7 | - | 897 |
| Jautiena 1 r. | 18,6 | 16,0 | - | 218 |
| Aviena 1 r. | 15,6 | 16,3 | - | 209 |
| Triušiena | 21,1 | 11,0 | - | 183 |
| Kiauliena (riebi) | 11,7 | 49,3 | - | 491 |
| Kiauliena (liesa) | 14,3 | 33,3 | - | 357 |
| Veršiena 1 r. | 17,2 | 14,1 | - | 196 |
| Viščiukai 1 r. | 18,7 | 16,1 | 0,5 | 183 |
| Kalakutiena 1r. | 19,5 | 22,0 | - | 276 |
| Antiena 1 r. | 15,8 | 38,0 | - | 405 |
| Jaučio kepenys | 17,9 | 3,7 | - | 105 |
| Jaučio inkstai | 15,2 | 2,8 | - | 86 |
| Jaučio liežuvis | 16,0 | 12,1 | - | 173 |
| Sardelės 1 r. | 10,3 | 17,2 | 1,7 | 203 |
| Pieniškos dešrelės | 11,0 | 23,6 | 1,6 | 266 |
| Pieniška virta dešra | 11,7 | 22,8 | - | 252 |
| Servelatas | 24,0 | 40,5 | - | 461 |
| Vištos kiaušinis | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| Karpis | 16,0 | 5,3 | - | 112 |
| Jūros ešerys | 18,2 | 3,3 | - | 103 |
| Menkė | 16,0 | 0,6 | - | 69 |
| Neriebi Atlanto silkė | 19,1 | 6,5 | - | 135 |
| Sterkas | 18,4 | 1,1 | - | 84 |
| Lydeka | 18,4 | 1,1 | - | 84 |
| Kalmarų mėsa | 18,0 | 4,2 | - | 110 |
| Ungurys | 14,5 | 30,5 | - | 333 |
| Cukrus | - | - | 99,8 | 379 |
| Želatina | 87,2 | 0,4 | 0,7 | 355 |
| Medus | 0,8 | - | 74,8 | 314 |
| Lazdynų riešutai | 16,1 | 66,9 | 9,9 | 707 |
| Bulvės | 2,0 | 0,4 | 16,3 | 80 |
| Morkos | 1,3 | 0,1 | 7,2 | 34 |
| Svogūnų galvutės | 1,4 | - | 9,1 | 41 |
| Agurkai | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| Žali žirneliai | 5,0 | 0,2 | 12,8 | 73 |
| Baltagūžiai kopūstai | 1,8 | 0,1 | 4,7 | 27 |
| Žiediniai kopūstai | 2,5 | 0,3 | 4,5 | 29 |
| Burokėliai | 1,5 | 0,1 | 9,1 | 42 |
| Ridikėliai | 1,9 | 0,2 | 6,5 | 35 |
| Salotos | 1,5 | 0,2 | 2,3 | 17 |
| Pomidorai | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 23 |
| Arbūzai | 0,7 | 0,2 | 8,8 | 38 |
| Kriaušės | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 |
| Slyvos | 0,8 | - | 9,6 | 43 |
| Obuoliai | 0,4 | 0,1 | 9,8 | 45 |
| Apelsinai | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 |
| Vynuogės | 0,6 | 0,2 | 15,0 | 65 |
| Žemuogės | 0,8 | 0,4 | 6,3 | 34 |
| Bananai | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 89 |
| Juodieji serbentai | 1,0 | 0,2 | 7,3 | 38 |
| Mėlynės | 1,1 | 0,6 | 8,0 | 44 |
| Vynuogių sultys | 0,3 | - | 13,8 | 54 |
| Slyvų sultys | 0,3 | - | 16,7 | 66 |
| Abrikosų sultys | 0,5 | - | 13,7 | 56 |
| Obuolių sultys | 0,5 | - | 9,1 | 38 |
| Braškių uogienė | 0,3 | - | 70,9 | 271 |
| Baravykai | 3,7 | 1,7 | 1,1 | 23 |
| Kavos pupelės | 13,9 | 14,4 | 2,8 | - |
| Žirniai | 20,5 | 2,0 | 48,6 | 298 |
| Pupelės | 21,0 | 2,0 | 46,6 | 292 |
| Soja | 31,9 | 17,3 | 9,2 | 322 |
| Pupos | 6,0 | 0,1 | 5,1 | 45 |
| Lęšiai | 24,0 | 1,2 | 60,4 | 339 |
| Greipfrutas | 0,5 | 0,2 | 10,1 | 40 |
| Citrina | 0,9 | 0,6 | 8,7 | 32 |
| Abrikosai | 1,0 | 0,1 | 12,9 | 51 |
| Avokadas | 1,7 | 26,4 | 5,1 | 245 |
| Datulės (džiovintos) | 2,2 | 0,6 | 75,4 | 284 |
| Brokoliai | 3,3 | 0,2 | 5,5 | 29 |
| Bulvių čipsai | 6,7 | 37,1 | 4,0 | 544 |
| Pūsti kukurūzai (popcorn) | 12,7 | 5,0 | 1,6 | 386 |

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos administratoriai informuoja, kad Pasaulio sveikatos organizacijos priimtoje Pasaulinėje strategijoje dėl dietos, fizinio aktyvumo ir sveikatos valstybės narės skatinamos imtis visų priemonių, kad skatinti visuomenę sveikai maitintis ir sumažinti lėtinių neinfekcinių ligų ir jų rizikos veiksnių paplitimą.  
  
Šiandien, kai yra sukurtas sveikatinančios mitybos mokslas, nuodugniai ištirta maisto produktų sudėtis, kiekvienas, norintis būti sveikas, turi domėtis ir žinoti valgomo produkto sudėtį bei jo biologinę ir fiziologinę vertę. Yra nustatyta, kad mūsų kūnas sudarytas iš 64 proc. vandens, 20 proc. baltymų, 10 proc. riebalų, 1 proc. angliavandenių, 5 proc. mineralinių medžiagų.  
  
Maisto pramonė siūlo įvairių maisto produktų: virtų, rūkytų, vytintų, pasterizuotų, modifikuotų bei apdorotų jonizuojančiąja spinduliuote. Labai populiarūs tapo greitas maistas, pusfabrikačiai, šaldyti produktai, prekybos centruose įsigyti jau pagaminti patiekalai. Bet ar jie yra sveikatinantys ir naudingi?  
  
Ar taip maitindamiesi gauname visas būtinas mūsų organizmui medžiagas? Pasak mokslininkų, greitas maistas nėra sveikas, nes jame yra daug riebalų. O juk žinome, kad tai, kas sveika, ne visada būna skanu, ir atvirkščiai – tai, kas skanu, ne visada naudinga mūsų organizmui. Tad, kaip nepasiklysti maisto produktų „jūroje“, kaip juos pasirinkti, kaip saugoti, į ką atkreipti dėmesį, kad maistas netaptų nesaugus vartoti? Prekybos centruose nuo maisto produktų pasiūlos raibsta akys. Į vežimėlius krauname kas papuola, nes dėl laiko trūkumo, skubėjimo bei labai smulkaus šrifto produkto ženklinimo etiketėje dažnai net neįskaitome visos nurodytos mums reikalingos ir naudingos informacijos.  
  
Maisto produktą pirmiausiai renkamės akimis. Mus patraukia spalvinga ar įmantri pakuotė, ypatinga paties produkto išvaizda. Kitas pasirinkimo kriterijus – kvapas. Tačiau produkto pasirinkimą dažnai lemia įpročiai, tradicijos ir kaina. Renkantis produktą, vien produkto kaina, jo pakuotė, viliojantys užrašai, negali būti pagrindiniai jo pasirinkimo kriterijai.  
  
Sveikatos apsaugos ministerija yra parengusi maisto pasirinkimo piramidę. Trys piramidės aukštai pažymėti skirtingomis spalvomis – apatinis žalias, vidurinis geltonas, viršutinis raudonas. Tai atitinka šviesoforo spalvų reikšmes. Maisto piramidės apačioje yra 8 stiklinės vandens (tai vidutinis privalomas skysčių per parą suvartojimo kiekis). Svarbiausią pagrindinę piramidės dalį užima duona, grūdai, bulvės, vaisiai ir daržovės, kurių rekomenduojama valgyti kelis kartus per dieną. Piramidėje pabrėžiama, kad kaloringai maitinantis ir mažai judant gresia antsvoris, nutukimas, širdies kraujagyslių ir kitos lėtinės ligos.  
  
Antrame piramidės aukšte yra mėsa ir pieno produktai, mažesnę šio aukšto dalį sudaro aliejus bei riešutai. Šiuos produktus reikia vartoti kasdien, bet saikingai. Piramidės viršūnę užima tie produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti retai ir mažais kiekiais (saldainiai, sviestas, pyragaičiai, cukrus, druska). Pagal suderintos mitybos principus, per dieną turėtume suvalgyti 5–11 porcijų neriebių ir nesaldžių grūdų ir kruopų gaminių, 2–4 porcijas vaisių, 3–5 porcijas daržovių ir tik 2–3 porcijas pieno produktų, mėsos, žuvies, kiaušinių, ankštinių kultūrų ir riešutų.  
  
Vadovaudamiesi šiais nurodymais, pabandykite padalinti lėkštę į tris dalis ir įsivaizduoti, kiek vietos joje turėtų užimti anksčiau išvardyti produktai. Pamatysite, kad jūsų lėkštėje turėtų būti daug daržovių, duonos arba kruopų ir nedidelis gabalėlis mėsos ar žuvies. Viena porcija yra santykinis produkto kiekis – duonos riekė, obuolys, stiklinė pieno, 100 g mėsos ar žuvies. Būtina laikytis mitybos režimo. Racionalus yra toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Vakarieniauti reikia prieš dvi valandas iki nakties miego. Nereguliarus ir retas valgymas kenkia sveikatai, dėl ko žmonės dažniau serga skrandžio ligomis bei turi virškinimo sutrikimų.  
  
**Kokie yra sveikos mitybos pagrindiniai principai?**  
  
1. Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvūninės kilmės maistą.  
  
2. Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų, šviežių daržovių ir vaisių (500 g per dieną).  
  
3. Išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas: 18,5–25).  
  
4. Mažinti riebalų vartojimą, gyvūninius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais.  
  
5. Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa, vartoti liesą pieną ir nesūrius pieno produktus (kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį).  
  
6. Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, rečiau vartoti saldžius gėrimus, saldumynus.  
  
7.Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste neturi būti didesnis kaip 5 g. Nepamirškite vartoti joduotos druskos. Laikykite ją uždarytame inde, o produktus sūdykite tik baigdami kepti, virti ar troškinti. Vartoti joduotą druską ir valgyti jūros kopūstus visiems lietuviams yra būtina, nes Lietuvoje trūksta jodo. Jodas reikalingas skydliaukės hormonų gamybai, o jo trūkumas pasireiškia struma, „gūžiu“. Ypač pavojingas jodo trūkumas nėščiosioms ir vaikams.  
  
8. Riboti alkoholio vartojimą.  
  
9. Vaikus žindyti iki 6 mėn., jeigu yra galimybė, žindymą tęsti iki 2 metų bei ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą.  
  
10. Valgyti reguliariai ir gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.  
  
11. Kasdien aktyviai judėti.  
  
Taigi įsidėmėkite, kad jūsų pasirenkamas maistas bus sveikatinantis, jeigu turės geras organoleptines savybes, nebus užterštas jokiais cheminiais, fiziniais, mikrobiniais ir kitokiais teršalais, turės pakankamai baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, bus šviežias, kuo mažiau apdorotas ir įvairus.  
  
**Kada ir kokį vandenį rekomenduojama gerti?**  
  
Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 80 proc. atvejų infekcinėmis ligomis užsikrečiama per vandenį – net 500 mln. žmonių kasmet suserga dėl blogos jo kokybės arba stygiaus. Rinktis vandenį reikėtų atidžiai. Natūralus mineralinis vanduo geriau nei vanduo iš čiaupo. Viena svarbiausių priežasčių, kodėl gerti natūralų vandenį sveikiau nei vandenį iš čiaupo, – cheminė sudėtis. Vartodami natūralų mineralinį vandenį gauname daugiau vertingų mineralinių medžiagų, reikalingų žmogaus organizmui.  
  
Vandenyje iš čiaupo mineralinių medžiagų yra nedaug. Perkant fasuotą vandenį pirmiausia reikėtų perskaityti etiketę, nes pagal pateiktą informaciją, turime galimybę pasirinkti mums tinkamą vandenį.  
  
Paaugliai, nėščios moterys lentynose turėtų ieškoti tokio mineralinio vandens, kuriame yra daugiau jodo, kalcio, geležies. Vaikams iki septynerių metų netinka mineralinis vanduo su dideliu kiekiu fluoro (daugiau kaip 1,5 mg/l).  
  
Daugiau mineralinio vandens rekomenduojama gerti sergant lėtiniu skrandžio uždegimu, kai sumažėja skrandžio sulčių rūgštingumas, nepaūmėjusia skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige, lėtiniu storosios žarnos uždegimu, lėtiniu vidurių užkietėjimu, lėtiniu tulžies pūslės ir latakų uždegimu, pradinėse lėtinio hepatito stadijose, tulžies pūslės akmenlige, kai kuriomis šlapimtakių ligomis ir inkstų akmenlige (pooperaciniu periodu), medžiagų apykaitos sutrikimais, cukriniu diabetu (lengvomis formomis). Taip pat daug mineralinio vandens patartina vartoti sportininkams, nes jie netenka daug skysčių, o kartu su jais – ir daug mineralinių medžiagų.  
  
Sergantiesiems arterine hipertenzija nepatartina vartoti mineralinio vandens, kuriame natrio yra daugiau kaip 20 mg/l. Kenčiantiems nuo vidurių užkietėjimo siūloma rinktis mineralinį vandenį, kuriame yra daugiau kaip 600 mg/l sulfatų. Šaltas vanduo didina skrandžio sekrecinę ir motorinę funkciją, skatina žarnyno peristaltiką, laisvina vidurius. Šiltas vanduo veikia atvirkščiai – slopina žarnyno veiklą, mažina viduriavimą. Būtina atsižvelgti ir į vartojimo laiką: vanduo, išgertas 1–1,5 val. prieš valgį, stabdo skrandžio sulčių sekreciją, o valgio metu išgertas vanduo skatina jų išsiskyrimą.  
  
Stipriai mineralizuotas gydomasis mineralinis vanduo negali būti geriamas kaip gėrimas. Nors vien gerdami mineralinį vandenį nuo ligų neišgysite, tačiau jie gali būti efektyvi pagalbinė priemonė. Sveikiausia gerti natūralų negazuotą stalo vandenį. Mėgstantiems mineralinį vandenį patartinta retkarčiais keisti mineralinio vandens rūšį, kad organizmas gautų įvairių mineralinių medžiagų. Būtina atkreipti dėmesį į mineralinių medžiagų koncentraciją, mat perdozuoti jų nereikėtų. Pavyzdžiui, per parą rekomenduojama suvartoti 800 mg chlorido, 2 000 mg kalio, 800 mg kalcio, 375 mg magnio, 14 mg geležies. Dėl per didelio kiekio mineralų gali sutrikti kepenų, širdies ir kitų organų veikla, padidėti kraujospūdis. Atsargiai reikia gerti šulinių vandenį, nes jame gali būti nitratų. Nitratais ir nitritais užterštas vanduo neturi specifinio skonio, kvapo ar spalvos. Šių medžiagų negalima pašalinti nei virinant, nei filtruojant vandenį buitiniais filtrais. Apie vandens užterštumą sužinoma tik atlikus laboratorinius tyrimus. Toks vanduo ypač pavojingas nėščiosioms ir kūdikiams iki 6 mėnesių. Nitratai yra toksinės medžiagos, kurios patekusios į žmogaus organizmą virsta nitritais, trikdo deguonies tiekimą audiniams, vystosi deguonies badas ir vaikas gali numirti.  
  
Suaugusiųjų organizmui nitratai pavojingi tuo, kad atsiranda rizika susirgti onkologinėmis ligomis. Nitratų poveikiui itin jautrūs ir užkrečiamosiomis ligomis sergantys vaikai, senyvi žmonės, taip pat sergantieji širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų ligomis, mažakraujyste.  
  
Žmogus be maisto išgyvena savaites ar net mėnesius, tačiau be vandens gali mirti per keletą dienų. Vanduo sudaro didžiausią žmogaus organizmo dalį, net 64 procentus. Organizmui senstant, vandens audiniuose mažėja, nes tai susiję su lėtėjančia medžiagų apykaita. Jokia kita medžiaga neatlieka tiek daug įvairiausių žmogaus organizmo funkcijų kaip vanduo. Vandens trūkumas pasireiškia labai greitai, simptomai atsiranda, trūkstant vos 1 procento vandens. Dehidracijai tęsiantis, gresia pavojus širdies, kraujagyslių, kvėpavimo ir termoreguliacinės sistemos veiklai.  
  
**Kada ir kokią duoną patartina valgyti?**  
  
Duona sudaro sveikos mitybos piramidės pagrindą, nes joje gausu angliavandenių – pagrindinio energijos šaltinio. Duonos valgome kelis kartus per dieną, todėl svarbu, kad ji būtų ne tik skani, bet ir sveikatinanti bei maistinga. Kaip iš gausybės rūšių išsirinkti vertingiausią? Reikėtų žinoti, kad duonos suvalgome per mažai, todėl per mažai gauname ir skaidulinių maisto medžiagų. Tai gali būti virškinamojo trakto, ypač žarnyno negalavimų, pavyzdžiui, lėtinio vidurių užkietėjimo, priežastis. Be to, daug skaidulų turintis maistas taip pat ir duonos gaminiai, dažnai minimas kaip priešnuodis virškinamojo trakto organų vėžiui. Pagal tai, iš kokių grūdų miltų iškepta, duona skirstoma į kvietinę ir ruginę. Bet kuri iš jų gali būti tamsesnė arba šviesesnė.  
  
Nustatyta, kad vertingiausiomis maistinėmis ir biologinėmis savybėmis pasižymi juoda ruginė duona. Ją valgant cukraus koncentracija kraujyje didėja lėtai, kas svarbu sergantiems cukriniu diabetu. Tiesa, juodos duonos iš rupių miltų nerekomenduojama valgyti žmonėms, turintiems padidėjusį rūgštingumą, sergantiems kepenų ir virškinimo trakto ligomis. Jiems geriau valgyti duoną be mielių. Sergant inkstų nepakankamumu, geriau valgyti specialiai kepamą baltyminę duoną. O sergantiesiems diabetu reikia atsisakyti kvietinių miltų duonos, nes nuo jos didėja cukraus kiekis kraujyje.  
  
Jiems tinkamiausia yra dietinė duona – be druskos, su mažesniu baltymų ir angliavandenių kiekiu.  
  
**Kaip atskirti kokybišką mėsą?**  
  
Svarbiausi kriterijai renkantis mėsą yra jos šviežumas, rūšis, išvaizda, t. y. raumeninio, jungiamojo, riebalinio audinio kiekis, spalva (blyški spalva, atsižvelgiant į mėsos rūšį, rodo, kad mėsa gali būti nešviežia), konsistencija (šviežia mėsa būna stangri), kvapas (pradėjusi gesti mėsa yra nemalonaus kvapo).  
  
Nustatyta, kad jaunų, skerstų nestresinės būsenos gyvulių mėsa, turinti daug raumeninio audinio, yra vertingiausia.  
  
Geriausia mėsa yra neriebi kalakutiena, triušiena ar vištiena.  
  
**Į ką reikėtų atkreipti dėmesį skaitant pieno produktų etiketes?**  
  
Rinkoje atsirado daug pieno produktų, kuriuose dalis pieno riebalų keičiama augaliniais riebalais – aliejais. Didžiausia tokių mišrių gaminių įvairovė sutinkama sviesto, grietinės ir fermentinių sūrių gaminiuose. Produkto etiketėje pateikiama visa informacija. Tradiciniai pavadinimai – sviestas, grietinė, fermentinis sūris yra taikomi tik pagamintiems iš pieno žaliavos. Jeigu dalis pieno riebalų pakeista augaliniais, tai jau bus ne sviestas, bet tepusis riebalų mišinys, ne grietinė, bet grietinės ir augalinių riebalų mišinys, ne fermentinis sūris, bet fermentinio sūrio gaminys.  
  
Gamintojas augaliniais riebalais gali pakeisti net iki 90 proc. pieno riebalų, tačiau didinant augalinių riebalų dalį, vis labiau tolstama nuo mums įprasto sviesto juslinių savybių. Panašiai reikėtų vertinti ir fermentinį sūrį. Jei etiketėje rašoma, kad tai fermentinio sūrio gaminys, vertėtų išsiaiškinti pieno bei augalinių riebalų santykį. Anksčiau fermentiniai sūriai būdavo nokinami apie 6 mėnesius, dabar dauguma sūrių sunokinami per labai trumpą laiką, nes naudojami didesnio aktyvumo fermentai. Dėl to nukenčia produkto kokybė. O per trumpesnį nokinimo laiką nespėja susidaryti įvairūs sūrių sudedamųjų dalių skilimo produktai, kurie suformuoja sūrio skonį ir kvapą. Todėl fermentinių sūrių bei jų gaminių asortimentas platus, bet juslinės savybės yra panašios.  
  
**Į ką atkreipti dėmesį perkant žuvį?**  
  
Pirkdami žuvų gaminius, perskaitykite informaciją ženklinimo etiketėje apie produkto sudėtį, kurioje privaloma nurodyti: parduodamo produkto pavadinimą, sudedamųjų dalių sąrašą, grynąją masę (jei produktai fasuoti), tinkamumo vartoti terminą, laikymo sąlygas. Taip pat turi būti pateikta informacija apie žuvininkystės produktų gamybos metodą, kilmę. Tokių produktų skonis ir kvapas turi būti būdingas sudėtinėms dalims.  
  
Šviežios žuvys yra pačios vertingiausios. Šviežių žuvų akys išsipūtusios, skaidrios, blizgančios.  
  
Žiaunos – raudonos, žvynai tvirtai laikosi, prigludę, ryškūs ir žvilgantys, pelekai neapdžiūvę, raumenys standūs, paspaudus pirštu duobutė išsilygina. Sušaldytų žuvų produktai turi būti natūralios spalvos, kietos konsistencijos ir blizgėti. Pirkdami sušaldytus žuvų produktus atkreipkite dėmesį į tai, ar šaldiklio termometras rodo minus 18 laipsnių C.  
  
Nepirkite produktų iš perpildytų šaldymo įrenginių, nes tokiu atveju bus šaldoma nepakankamai ir žuvis gali būti sugedusi. Sūdytos žuvys ir jų produktai yra druska konservuoti produktai, turintys specifinį kvapą, o spalva būdinga atitinkamos rūšies sūdytoms žuvims, nepatamsėjusi, raumenys kieti, nesuglebę, standūs.  
  
Geriausios yra lašišinės žuvys, karpis, upėtakis, kadangi jos turi polinesočiųjų omega – 3 riebiųjų rūgščių. Iš jūrinių žuvų stenkitės rinktis smulkesnes, nes jos mažiau užterštos sunkiaisiais metalais. Omega – 3 riebalų rūgštys svarbios ne tik širdies ir kraujagyslių ligų profilaktikai, bet ir gerina smegenų funkcijas.  
  
**Patarimai perkant maisto produktus:**  
  
1. Į prekių krepšelį dėkite kuo įvairesnių spalvų vaisių ir daržovių. Daržovėse ir vaisiuose yra daug medžiagų, galinčių apsaugoti nuo vėžio (vitaminai, mikroelementai ir skaidulinės medžiagos).  
  
2. Ieškokite tik šviežių, natūralių, mažai perdirbtų maisto produktų. Patartina rinktis sezonines miško, daržo, sodo gėrybes.  
  
3. Sudarykite pirkinių sąrašą iš anksto, taip sutaupysite šiek tiek laiko, pinigų ir patirsite mažiau streso.  
  
4. Neikite į parduotuvę alkani, nes tuomet kyla noras nusipirkti ne tik daug įvairių maisto produktų, bet ir riebaus bei kaloringo maisto, turinčio daug transformuotų riebalų, kurie, pasak mokslininkų, gali sukelti širdies ir kraujagyslių ligas, skatinti nutukimą ir antro tipo diabetą.  
  
5. Skaitykite maisto produktų etiketes ir analizuokite informaciją apie jų sudėtį. Pasidomėkite, ar nėra nepageidaujamų maisto priedų. Venkite produktų su sintetiniais maisto priedais, ypač reikėtų riboti jų vartojimą vaikams, ligoniams, pagyvenusiems žmonėms.  
  
6. Nesižavėkite įvairiais paveikslėliais, nes patrauklūs paveikslėliai gali sudaryti apgaulingą sveiko maisto įspūdį.  
  
7. Pirkite ekologiniuose ūkiuose išaugintus vaisius ir daržoves bei iš jų pagamintus produktus, kurie yra paženklinti specialiais ženklais.  
  
8. Venkite greitai paruošiamo maisto – įvairių maisto koncentratų, sausų sriubų.  
  
9. Visada patikrinkite produkto tinkamumo vartoti terminą, nes kuo ilgiau produktas tinkamas vartoti, tuo daugiau jo sudėtyje yra konservantų.  
  
10. Venkite produktų, kuriuose yra genetiškai modifikuotų sudedamųjų dalių, kadangi iki galo nėra aiškus jų tikrasis poveikis sveikatai.  
  
11. Pasirinkite tik aukščiausios rūšies maisto produktus. Rekomenduojame įsigyti padidinamą stiklą (lupą) tam, kad nesunkiai galėtumėte perskaityti visą jums reikalingą informaciją, kuri yra nurodyta ant maisto produktų ženklinimo etikečių. Būtinai namuose greitai gendančius produktus laikykite tik šaldytuve, kuriame temperatūra nuo + 2 laipsnių C iki + 6 laipsnių C, o užšaldytus – prie -18 laipsnių C.  
  
„Viena iš svarbiausių medicinos mokslų sričių per paskutiniuosius 50 metų buvo tyrimai, rodantys, kaip smarkiai mūsų sveikatą veikia tai, ką valgome. Žinojimas kokį maistą ir kokiomis porcijomis valgyti, yra būtinas mūsų sveikatai. Įrodymais paremta sveikos mitybos lėkštė parodo tai lengvai suprantamu būdu“, – teigė Anthony'is Komaroffas, medicinos profesorius Harvardo medicinos mokykloje.  
  
Su maistu turėtume gauti ne tik baltymų, riebalų ir angliavandenių, bet ir biologiškai aktyvių medžiagų – maistinių skaidulų, mikroelementų, mineralinių medžiagų, vitaminų. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo. Svarbu laikytis sveikos mitybos principų (nuosaikumas, įvairumas, subalansuotumas) bei žinoti, kad nei vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų. Jos gaunamos valgant įvairų maistą. Organizmo poreikius patenkinsime, jei vartosime augalinius ir gyvūninius maisto produktus. Neužmirškite, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Nepaisant didelio maisto produktų asortimento, mityboje svarbiausia rinktis šviežią, kuo mažiau apdorotą ir kuo įvairesnį maistą.