

**Asmeninės
nuolaidos jums!****Registruotis**

Alfa.lt > Gyvenimas > Sveikata

Ar tikrai maisto derinimas – vienas iš mitybos mitų?



Maistas (© Pexels)

[Facebook](#)[Twitter](#)[Print](#)[Email](#)[Copy](#)

A+

A-

2017-07-31 09:40

Alfa.lt | Alfa.lt

Į vaikų mitybą įtraukus sveikatai palankesnių patiekalų, ne vienam „Facebook“ paskyros „Sveikatai palanki mityba“ sekėjui kilo abejonė: „Viskas bū gerai, bet baltymus nuo krakmolo, pasak jų, reikia atskirti, t. y. bulves nuo mėsos ar ankštinių / krakmolingų daržovių, juk krakmolai padengia kitų maistinių medžiagų molekules ir žmogaus organizmas negali jų suvirškinti.“ Dėl to šiandien sveikatos specialistai atsako į klausimą: maisto derinimas ar tiesa?





Lietuvos Sveikatos apsaugos ministerijos atstovo, Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjo Almantas Kranauskas komentaras:

Maisto derinimas yra vienas iš mitų, propaguoatų amerikiečio Polio Brego, sveiko gyvenimo būdo propagautojo, bei kai kurių kitų mitybos teorijų šalininkų. Yra kai kurių maisto produktų, kurie sąveikaudami tarpusavyje stabdo atskirų maisto medžiagų įsisavinimą (pvz., pienas slopina geležies esančios mėsoje, įsisavinimą ir pan.), tačiau tai yra smulkmenos, kurių neverta sureikšminti. Žmogaus mityba yra įvairi ir kiekviename produkte yra daugybė skirtingų maisto medžiagų, kurios tarpusavyje nelabai dera. Tai neturi jokios įtakos sveikatai ir yra ne pirmo ir net ne dešimto aktualumo problema, dėl kurios vertėtų jaudintis. Produktų derinamumo klausimai nesvarstomi jokiose tikrų mitybos specialistų forumuose bei oficialiuose mitybos vadovuose, nes yra žymiai aktualesnių dalykų, dėl kurių tikrai kenčia žmogaus sveikata. Taigi, tai tik atskirų, dažniausiai savamokslų ar teoretikų svarstymai, holistiškai nevertinant visumos.



Nerimauti dėl to, ar krakmolo turintys produktai dera su baltymingais produktais, neverta. Labiau reiktų susirūpinti dėl to, kad krakmolo apskritai mityboje būtų kuo mažiau. Mėsą ir žuvį naudingiau valgyti su daržovių garnyrais nei su bulvėmis, kruopomis ar makaronais. Kiekvienas žmogus, ypač vaikas, dažniausiai intuityviai jaučia tai, kas nederą. Tą galima pastebėti mokyklų valgyklose, kai vaikai lėkštėje palieka nesuvalgytus kruopų ar makaronų garnyrus. Tačiau ir tai dažniausiai tėra emocinis sprendimas, kurio pasekmių objektyviai išmatuoti neįmanoma.





VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorės, maisto technologės ir mitybos specialistės Ramintos Bogušienės komentaras:

Rekomenduoju pažiūrėti į skirtingų maisto produktų maistinę vertę. Lentelėje aiškiai matoma, kad nėra vieno maisto produkto, kuris būtų sudaryt tik iš baltymo ar angliavandenių, nebent tai šviežia mėsa, kurią sudaro baltymai ir riebalai.

Įsitikinę, kad faktiškai nėra vieno produkto, kuris būtų vien baltymas ar angliavandenis, galime teigti, kad maisto derinimo teorija visiškai nepagrįsta (ypač sveikam žmogui). Nors bulvė mums, suaugusiems, asocijuojasi su sunkiai virškinamu produktu (ypač cepelinai), bet reikia pastebėti, kad vai suvalgius tik pusę cepelino, o jo tėčiui – 5, savijauta, žinoma, skiriasi. Svarbu suvokti, kad, pirmiausia, iš vaikų mitybos reikia pašalinti visą šlamštą ir tada apie molekules diskutuoti neberekės. Sveikata ir taip bus išsaugota. Jei nuo mažumės vaikams neliepsime suvalgyti visko, kas yra lėkštėje, rūpinsimės, kad į jų lėkštę patektų sveikatai palankus maistas ir duosime jiems laisvę į įgimtą alkio ir saikingumo jausmą, vaikas visą gyvenimą atsirinks individualiai, koks, kada ir kiek maistas jam yra sveikatai palankus.

Maisto derinimas – tik asmeninis suvokimas. Ši teorija nėra moksliai pagrįsta ir dažnu atveju maisto derinimo tema maišoma su maisto netoleravimu ar net alergija. Jei atsiranda daugiau tokių žmonių, kurie kotleto su bulve negali valgyti, nes auga svoris, ar jogurto su braške, nes ke rūgštis, tai skleidžiama, kad tokie maisto deriniai netinka visiems.

Nesuvirškintas maistas, žinoma, problema. Visgi reikia pastebėti, kad maisto produktai turi būti ne tik sveikatai palankūs, bet ir gerai sukramtyti, suvalgyta tiek, kiek reikia, o ne perteklius – tada virškinimo problemų faktiškai nebus. Baltymų ir krakmolo derinimo problematikos teoretikai nek apie maisto perteklių, ko pasekmė – virškinimo sistemos sutrikimai, bet jie kalba apie nepagrįstos mitybos teoriją. Svarbu visuma, o ne krakmolas kita „molekulė“. Žmogui svarbu įskiepyti sau suvokimą, kad visumos balansas – pagrindinis sveikatos garantas.

Norite išlaikyti visumos balansą? Patarimas: reikia valgyti reguliariai, išlaikyti tarpus tarp valgytų, kad maistą virškinimo organų sistema spėtų suvirškinti, t. y. tarpai tarp valgytų turėtų būti nuo 2 iki 4 val. Trukmė priklauso nuo maisto porcijos ir baltymų kiekio joje, nes baltymų virškinimo ilgesnis, dėl to tarpas suvalgius pagrindinį mėsos, žuvies, ankštinių daržovių patiekalą turėtų būti ilgesnis. Kitas valgymas turėtų būti tik gal net po val. O ilgasis tarpas tarp valgytų per parą – 12 valandų. Svarbu porcijos dydis ir kaskart atsigręžimas į save: ko nori šio valgymo metu organizmas: kaip jaučiasi suvalgęs tam tikro maisto. Mityba individualizuota. Svarbu, žinoma, žinoti visumą, bet itin svarbios ir atskiros detalės. O kalbant apie vaikų maitinimą, formuojamą ugdymo įstaigose, ir nesant galimybių sudaryti sąlygų individualizuotai mitybai, laikomasi bendrų pagrindinių mityt principų, kurie ir lemia sveikatos išsaugojimą. Didžiausias dėmesys kreipiamas į sveikatai palankią mitybą, o ne smulkmenas, kurios sveikatos išsaugojimui neturi esminės įtakos.





Savo patirtimi ir įžvalgomis dalijasi dviejų vaikų mama, tarptautinio projekto „HealthEDU“ koordinatorė Vaida Drąsutė:

Mūsų šeimoje yra 2 ikimokyklinio amžiaus vaikai, tad *pilnai* galiu įsitraukti į vaikų mitybos procesą ir stebėti, kaip jie valgo patiekiamą maistą ar pridedėti to ar ano į lėkštę, o kažko nedėti. Galbūt ir patys atkreipėte dėmesį, kad vaikai dažnai vieną ar kitą patiekalo dalį tiesiog palieka. Vaikų maitinimas darželiuose ir mokyklose nėra individualizuotas, nebent alergija ar kitas sveikatos sutrikimas kamuoja vaiką, ir tai padaryti turbūt praktiškai būtų sunkiai įmanoma, todėl jei vaiko maitinime skiriama pietų lėkštė su sveikatai palankiu mėsos, daržovių ir (ar) bulvių troškiniu, tai teigiamas dalykas mes, suaugusieji, turėtume neversti vaiko valgyti būtinai visko, kas yra lėkštėje. Jei jis atsisakys vieną dieną virtos morkos, kitą dieną, palikęs mėsą lėkštės kamputyje, suvalgys tik bulves su daržovėmis, vadinasi, tuo momentu jo organizmas taip reikalauja, o gal apskritai vaikas nesijaučia labai alkanas ir nori kažko lengvo. Be abejo, jei vaikas nuolat atsisako daržovių, o nori tik bulvių ar makaronų, reiktų susimąstyti, kalbėti su vaiku, edukuoti. Vaikų maitinimo organizatoriai iš esmės turėtų rūpintis sveikatai palankių patiekalų pateikimu vaikams, o tie, kurie šalia vaikų valgymo metu, neįsijaučia valgyti, jeigu jie pasakys „aš jau sotus“, arba leisti nevalgyti tam tikrų produktų. Esant galimybei pasiūlyti kitą daržovę, pavyzdžiui, atsisakius pomidorų, pasiūlyti agurko alternatyvą, bet jokių būdu ne batono riekę vietoj to, kas yra lėkštėje.



0 komentarų

Rūšiuoti pagal: [Naujai](#)



Rašyti komentarą...

Facebook Comments Plugin

Taip pat skaitykite:

Nuo žygio pėsčiomis iki kelionės lėktuvu – kokie užkandžiai padės išlikti sveikiems ir energingiems?

Ką reikia žinoti prieš perkant uogas?

Įrodyta: kasdienis riešutų valgymas mažina ankstyvos mirties riziką

20 neįtikėtinų priežasčių, kodėl jums niekaip nepavyksta atsikratyti antsvorio

Dalyvaukite konkurse „Kartu kuriame sveiką miestą“

Darbas naktinėje pamainoje: mitybos režimas

Lieknėjimą skatinančių arbatų dieta – kas tai?

Sužinokite, kodėl sveika mityba „nuo pirmadienio“ yra pasmerkta žlugti

ŽINIOS

+ Lietuva

Nuomonės

+ Pasaulis

+ Kriminalai

+ Kultūra

Stambiu planu

+ Auto

VERSLAS

Verslo naujienos

Pasaulio verslas

Energetika

Transportas

Nekilnojamasis turtas

Statybos

Žemės ūkis

Dėl mūsų krašto

SPORTAS

Krepšinis

Futbolas

Tenisas

Auto sportas

Kitas sportas

IT

Naujienos
Mokslas
Išradimai
Ekologija
Patarimai

PRAMOGOS

+ Lietuvos įžymybės
+ Užsienio žvaigždės
+ Mada ir grožis
+ Įvairenybės
+ Laisvalaikis
Eurovizija 2017
Konkursai

GYVENIMAS

Santykiai
Sveikata
Virtuvė
Namai
Horoskopai

Kontaktai - Naudojimosi taisyklės - Dėlionė - AD - Reporteris

© 2006–2017 UAB „ALFA MEDIA“. Visos teisės saugomos.