

Jūsų ir jūsų vaikų sveika mityba



Pagrindiniai sveikos mitybos patarimai :

Didelę dalį mūsų mitybos įpročių formuoja iš kartos į kartą perduodamos tradicijos, tautos valgymo kultūra, vyraujančios maisto kainos ir produktų pasirinkimas parduotuvėse.

Valgykite daugiau spalvotų vaisių ir daržovių Vaisiuose ir daržovėse yra mažai kalorijų ir gausu maistingųjų medžiagų, o tai reiškia, kad juose daug vitaminų, mineralų, antioksidantų ir skaidulų. Turite suvalgyti rekomenduojamas penkias vaisių ir daržovių porcijas per dieną, taip natūraliai sumažinsite nesveiko maisto vartojimą. Porciją sudaro pusė puodelio žalių vaisių ar daržovių, pavyzdžiui, mažas obuolys ar bananas. Daugumai mūsų reikia dvigubai didesnio kiekio, negu suvalgome dabar. Natūraliai saldžios daržovės, tokios kaip kukurūzai, morkos, burokai, saldžiosios bulvės, svogūnai ir moliūgai, sumažina cukraus poreikį. Pamėginkite kiekvieną dieną valgyti įvairiaspalvių vaisių ir daržovių, nes juose gausu vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Pridėkite uogų į pusryčių dribsnius, suvalgykite vaisių desertui, užkandžiaukite daržovėmis, pavyzdžiui, morkomis, žirniais ar vyšniniais pomidorais vietoj perdirbtų užkandžių.

Žalumynai. Mėgaukitės salotomis. Lapiniuose kopūstuose, garstyčių lapuose, brokoliuose ir kininiuose kopūstuose gausu kalcio, magnio, geležies, kalio, cinko ir vitaminų A, C, E iki K.

Saldžios daržovės: Natūraliai saldžios daržovės, tokios kaip kukurūzai, morkos, burokai, saldžiosios bulvės, svogūnai ir moliūgai, sumažina cukraus poreikį.

Vaisiai. Vaisiai yra skanus malonumas, juose gausu skaidulų, vitaminų ir antioksidantų. Uogos padeda kovoti su vėžiu, obuoliai organizmą aprūpina skaidulomis, apelsinai ir mangai – vitaminu C ir t. t.

Rinkitės sveikus riebalus ir venkite nesveikų riebalų:

Sveikų riebalų turintys produktai reikalingi tam, kad pamaitintumėte savo smegenis, širdį ir ląsteles, taip pat plaukus, odą ir nagus. Maistas, kuriame gausu omega 3 riebalų rūgščių, gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, pagerinti nuotaiką ir padėti išvengti demencijos.

I savo racioną įtraukite daugiau: -mononesočiųjų riebalų, gaunamų iš augalinio aliejaus, pavyzdžiui, rapsų, žemės riešutų ir alyvuogių aliejaus, taip pat avokadų, riešutų (migdolų, lazdynų riešutų ir karijų riešutų) ir sėklų (moliūgo, sezamų); -polinesočiųjų riebalų, įskaitant omega 3 ir omega 6 riebalų rūgštis, kurių yra riebiose žuvyse, pavyzdžiui, lašišose, silkėse, skumbrėse, ančiuvuose, sardinėse ir kai kuriuose šaltųjų vandenų žuvų taukų papilduose; kiti polinesočiųjų riebalų šaltiniai: nekepintos saulėgrąžos, kukurūzai, sojų pupelės, linų sėmenų aliejus ir graikiniai riešutai.

Savo racione sumažinkite: -sočiųjų riebalų, kurių pirmiausia yra gyvuliniuose produktuose, įskaitant raudoną mėsą ir visus pieno produktus; -transriebalų, kurių yra daržovių riebaluose, kai kuriuose margarinuose, krekeriuose, saldiniuose, sausainiuose, užkandžiuose, keptame maiste, kepiniuose ir kitame perdirbtame maiste, pagamintame naudojant iš dalies sukietintus augalinius riebalus.



