Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. sausio 15 d.

**Vėl pasižadėjote sveikiau maitintis? Gydytojas dietologas pataria nenerti stačia galva ir pasilikti kasdienių malonumų**

**Pažadas pradėti sveikiau maitintis – populiarus daugelio Naujųjų metų tikslas. Deja, dažnu atveju išsikėlus tokią siekiamybę, susiduriama su žinių stygiumi, kas iš tiesų yra sveika ir subalansuota mityba, ir griebiamasi kraštutinumų, kurie neretai sveikatos ne tik nepagerina, o atvirkščiai – priverčia pasijusti blogiau. Gydytojas dietologas Edvardas Grišinas, „Maximos“ funkcinės mitybos partneris, sako, kad visų pirma reikia suprasti, kad sveika mityba prasideda nuo sveiko požiūrio į maistą.**

Neretai tikslą sveikiau maitintis sau išsikėlę žmonės sveikos mitybos sąvoką supranta ne visai teisingai ir daro nemažai klaidų.

„Kelionę naujametinio pažado įgyvendinimo link žmonės turėtų pradėti būtent nuo sveikos mitybos apibrėžimo suvokimo. Dažnas pokyčiams besiruošiantis įsivaizduoja, kad sveika mityba yra absoliuti priešprieša dabartiniams žmogus mitybos pasirinkimams. Aš norėčiau paprieštarauti šiai nuomonei, nes būtent ji yra viena svarbiausių priežasčių, kodėl keisdami savo mitybos įpročius žmonės nesulaukia tokių rezultatų, kokių siekia“, – sako E. Grišinas.

**Galvojant apie fiziologiją, nereikia pamiršti psichologijos**

E. Grišinas pabrėžia, kad nusprendus maitintis sveikiau reikėtų galvoti ne tik apie fizinę būseną, bet ir apie psichologinę savijautą. Sveika mityba – valgymo būdas, užtikrinantis mūsų fiziologinę ir psichologinę gerovę.

„Įsivaizduokite, kad valgote virtą paukštieną be druskos, valgote daržovių patiekalus, bet bijote visų marinuotų, konservuotų produktų. Nevartojate jokio pridėtinio cukraus sukdami galvą, kurgi rasti tą duoną be cukraus, apie kurią visi taip garsiai kalba. Tokia dieta bus labiau žalojanti nei mums naudinga“, – sako mitybos ekspertas.

Vis dėlto, svarbu suprasti, kad bet koks valgymas, anot jo, turi teikti ir malonumą. Jei valgoma nenoromis, save kankinant, bet kokie pokyčiai bus trumpalaikiai.

„Neatsisakykite to, kas yra labai svarbu emociniam stabilumui. Jeigu tas kavos puodelis su mažu šokoladuku yra vienintelis dienos malonumas – neatsisakykite jo. Geriau pagalvokite apie sveikesnius kitų patiekalų komponentus. Tą pačią taisyklę reikėtų taikyti ir tokiu atveju, kai mitybos planus jums sudaro specialistai. Rekomenduoju nepamiršti į planus įtraukti ir savo mėgstamų patiekalų. Mano nuomone, tikrai nėra sudėtinga dažną kasdienį patiekalą paversti sveikesne jo alternatyva“, – dėsto gydytojas dietologas.

**Pirmas žingsnis – įvertinkite šaldytuvo turinį**

Nusprendus keisti savo mitybos įpročius, E. Grišinas visų pirma rekomenduoja nuo kasdienės maisto ruošos. Pradėti galima nuo paprasčiausių dalykų – įvertinti šaldytuvo turinį ir pagalvoti apie pokyčius, atsižvelgus į visos šeimos valgymo ypatumus. Natūralu, kad vieni šeimos nariai į mitybos pokyčius reaguos vienaip, kiti visai kitaip.

„Nereikia stengtis kiekvieną dieną valgyti vis naujus patiekalus, ypač jei maisto ruoša virtuvėje nėra maloniausias dalykas, kuriuo norėtumėte užsiimti po darbo dienos. Reikėtų suplanuoti meniu visai savaitei didžiausią dėmesį skiriant pusryčiams bei vakarienėms“, – dėsto E. Grišinas.

Pasak Indrės Trakimaitės-Šeškuvienės, „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių reikalų departamento vadovės, šeimos valgiaraščio ir pirkinių planavimas ilgesniam laikotarpiui sukuria galimybę ne tik nuosekliau laikytis mitybos disciplinos, palengvina buitį, bet ir padeda sutaupyti.

„Pirkinių planavimas, pavyzdžiui, savaitei leidžia geriau išnaudoti prekybos tinklų taikomas nuolaidas bei pasiūlymus, sumažina neplanuotų pirkinių kiekį, kurie nejučia gali reikšmingai padidinti išlaidas ilgesniame laikotarpyje. Valgiaraščio planavimas taip pat padeda sumažinti maisto švaistymą ir susidarančių nesunaudotų produktų kiekį – tai opi šių dienų problema ir visų mūsų bendras tikslas prisidėti prie jos sprendimo“, – kalba I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Reguliari mityba gali pagerinti savijautą**

Pasak inovatyvios dietologijos centro gydytojo dietologo Edvardo Grišino, sveikai mitybai itin svarbus reguliarumas, tačiau konkrečių taisyklių, kiek kartų per dieną ir kada reikėtų valgyti, nėra.

„Vis tik, tai nereiškia, kad galime valgyti kada norime ir kiek norime. Mūsų kūnui yra svarbus reguliarumas, todėl jeigu valgome 3 kartus per dieną, stenkimės tokią pat rutiną ir išlaikyti. Taip pat svarbu įsisavinti ir tai, jog nereikia kompensuoti to, ko nesuvalgėme dienos metu. Įsitikinimas, kad vakarui atėjus reikia suvalgyti dienos eigoje praleistą pietų porciją, gali lemti virškinamojo trakto sutrikimus bei riebalinio audinio didėjimą“, – sako „Maximos“ funkcinės mitybos partneris E. Grišinas.

Jis taip pat pataria nepamiršti sveikatos sutrikimų ir jų ypatumų: sergant virškinimo trakto uždegiminėmis ligomis dažnesnis valgymas gali būti naudingesnis, vengiant nereikalingos virškinimo sistemos apkrovos. Norint sureguliuoti kūno masę ar pagerinti miego kokybę, reikėtų vengti valgymo prieš miegą.

**Organizmo išsivalymas, svorio metimas, maisto papildai – sveika mityba?**

Nusprendus sveikiau maitintis neretai puolama į kraštutinumus, kurie organizmui gali ne tik neatnešti trokštamos naudos, bet jam pakenkti. Viena dažniausių klaidų, pasak gydytojo, tai įsitikinimas, jog pradėjus kelionę sveikesnės mitybos link, jos pradžioje yra būtina „prasivalyti“ organizmą.

„Į konsultaciją ne kartą atvyko žmogus, nusprendęs imtis drastiškų dietų, nevalgyti jokio maisto arba valgyti tik vieną konkretų produktą. Tačiau noriu atkreipti visų dėmesį – tokios dietos dažnu atveju yra laikinos, o neturint tolimesnio veiksmų plano, tik paskatina persivalgymo rizikos didėjimą“, – sako mitybos ekspertas.

Jis atkreipia dėmesį, kad chaotiškas maisto papildų vartojimas ar netgi maisto produktų keitimas jais, taip pat yra nereta klaida, su kuria susiduria žmonės. Maisto papildai tam tikrais atvejais gali būti ir yra naudingi, tačiau prieš pradedant juos vartoti, gydytojas pataria pasikonsultuoti su specialistais dėl tikslių bei individualizuotų mitybos rekomendacijų, prižiūrint gydytojams atlikti esminius mikroelementų kraujo tyrimus, ir tik radus tam tikrų elementų deficitą organizme, siekti kompensuoti jų trūkumą visų pirma maistu, ir tik tuomet maisto papildais.

„Maisto papildai yra skirti gydyti maistinių medžiagų deficitą. Idealiu atveju maistinėms medžiagoms organizme subalansuoti yra skirta sveika mityba, užtikrinanti pakankamą energinių medžiagų, mikroelementų ir vitaminų kiekį žmogaus organizme“, – aiškina specialistas.

Jis pabrėžia, kad kiekvieno žmogaus organizmas yra skirtingas, todėl renkantis papildus yra būtina konsultuotis su gydytojais, kad šie įvertintų, kokių medžiagų konkrečiu atveju organizmui reikia labiausiai

Geriausią poveikį, pasak E. Grišino, pasiekti galima mitybą keičiant pamažu.

„Galima sau išsikelti mėnesinius tikslus, tačiau laikykitės atokiai nuo tokių užmojų kaip ,,numesiu 30 kg per 6 mėnesius.“ . Teks patikėti tuo, kas sunkiai įsivaizduojama: kuo lėčiau bei reguliariau keisis mūsų įpročiai, tuo ilgiau jie išliks“, – teigia E. Grišinas.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia****arti pustrečio šimto****„Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie****11 tūkst.****darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt