



Valgant negalima užsigeriti

Nėra moksliniai pagrįstų duomenų, kad valgant nebūtų galima gerti ar kad būtų labai nepakenks skystis. Stiklinė vandens tikrai nepakenks. Be to, vanduo apskaitai yra reikalingas žmogaus organizmui, išgerus greičiau prisipildo skrandis, greičiau pajuntamas sotumo jausmas, mažėja galimybė persivalgyti. Rekomenduotina gerti vandenį, nesaldintus vaisių sultis. Patartina nevartoti saldintų vaisių ar kavos tuoj po valgio. Negalima gerti stiprios arbatos ir kavos tuoj po valgio, nes tai slopinama mūsų organizmams reikalingos geležies įsisavinimą.

MITAS

Negalima valgyti saldumynų

Saldumynų tikrai geriau nevartoti arba juos vartoti kiek įmanoma rečiau. Nors ir visos energijos taikyti bei turėti būti sudėtinai angliavandeniui ir kuo mažiau perdirbtų produktų, pvz., juoda duona, avių dribsniai, grikių košė, ankštiniai produktai, daržovų ir vaisių lengvai pascavinami angliavandeniui (mono ir disacharidai), ypač prielaidami gaminant maisto produktus (saldinti gaminiai, saldumynai, konditerijos gaminiai, jogurtai), labai prisideda prie nutukimo paplitimo, ypač tarp vaikų. Dauguma tų produktų teikia tik energiją ir minimaliai reikalingų maisto medžiagų. Tai saldumynų reikėtų vartoti kuo mažiau ir saikingai.

MITAS

Keičiantis metų laikui, reikia keisti mitybą

Reikia šiek tiek keisti mitybą, ypač žiemą. Žiemos mėnesiai yra šiltesni, todėl reikia daugiau šilumos. Tačiau žiema yra šiltesnė nei vasara, todėl reikia mažiau energijos. Žiema yra šiltesnė nei vasara, todėl reikia mažiau energijos. Žiema yra šiltesnė nei vasara, todėl reikia mažiau energijos.

MITAS

Per daug riebių maisto produktų

Maisto produktai, kuriuose yra daug riebiųjų medžiagų, gali būti naudingi, jei vartojami saikingai. Tačiau per daug riebių maisto produktų vartojimas gali sukelti nutukimą ir širdies ligas.

MITAS

Maisto produktai, kuriuose yra daug riebiųjų medžiagų

Maisto produktai, kuriuose yra daug riebiųjų medžiagų, gali būti naudingi, jei vartojami saikingai. Tačiau per daug riebių maisto produktų vartojimas gali sukelti nutukimą ir širdies ligas.

MITAS

Mitybos faktai ir mitai – projekto „Sveikatiada mitybos kodų paieška“ kelionių metu surinkti bei aptarti mitai ir faktai apie mitybą. Čia rasite 5 populiarių teiginių apie mitybą. Ar žinai, kurie iš jų teisingi, o kurie klaidingi?

MITAS

Maisto produktai, kuriuose yra daug riebiųjų medžiagų

Maisto produktai, kuriuose yra daug riebiųjų medžiagų, gali būti naudingi, jei vartojami saikingai. Tačiau per daug riebių maisto produktų vartojimas gali sukelti nutukimą ir širdies ligas.

MITAS

MITYBOS MITAI IR FAKTAI

Už pagalbą ruošiant leidinį dėkojame gydytojai dietologei Evelinai Čiukanavičiūtei prof. dr. Janinai Petkevičienei Airai Beniušytei Lukui Galkui LİMSA studentams

Dietais laikyti negalima, nes sukelia anoreksiją

Žodis „dieta“ neretai yra suprantamas kaip sinonimas žodžiams „haidutas“ ar „valgyti labai mažai“. Tuoj tarp patis terminas „dieta“ reiškia žmogaus maitinimosi režimą, t.y. žmogaus norvegomo maisto visumą. Dietų žmogaus sveikatos gydytojų paskirtos yra patelių įvairios gydytojų paskirtos dietos, kurios skiriamos dėl žmogaus kamuojančių ligų, įvairios laikinai skatinančios dietos, taip pat vegetarines dietas, kurios rekomenduojama vartoti mėsos. Tai ne tokia dieta, kurį besilaikant, svoris ne mažėja, o priešingai – jo prisaugama. Taigi netiesia, kad besilaikant dietos, žmogus susirga anoreksija. Tačiau nepatartina pašalinti žmogui iš dietos dietos. Siekiant pašalinti žmogui iš dietos dietos, būtina konsultuotis su gydytoju dietologu.

MITAS

Vėlyvas prieš sportą nevalgia

Turėtis daugelis darome klaidę prieš sportą nevalgia. Tačiau prieš sportą nevalgia. Tačiau prieš sportą nevalgia. Tačiau prieš sportą nevalgia.

MITAS

Sokoladas gerina atmintį

Paprastai manoma, kad sokoladas gerina atmintį. Tačiau sokoladas gerina atmintį. Tačiau sokoladas gerina atmintį. Tačiau sokoladas gerina atmintį.

MITAS

Nesveika valgyti 18 minučių

Kaip kai kurie iš mūsų ryte Ribbenname stunda. Taip ir mūsų širdis kurį laiką po mūsų pabudimo dar nesveika. Tačiau 18-20 min. Nubudus, širdis pradeda dirbti normaliai. Tačiau 18-20 min. Nubudus, širdis pradeda dirbti normaliai. Tačiau 18-20 min. Nubudus, širdis pradeda dirbti normaliai.

MITAS



Mitybos faktai ir mitai – projekto „Sveikatiados mitybos kodų paieška” kelionių metu surinkti bei aptarti mitai ir faktai apie mitybą.



Čia rasite 15 populiarių teiginių apie mitybą. Ar žinai, kurie iš jų teisingi, o kurie klaidingi?



LITUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



Negalima valgyti po 18 val.

Svarbu suprasti, kad valgyti po 18 val. nerekomenduojama tik tiems, kurie eina miegoti 20 val. Vaikams ir paaugliams patariama valgyti 4-5 kartus per dieną, didesnę maisto kiekį suvalgant pirmoje dienos pusėje, kai daugiau judama ir išsekvojama daugiau energijos. Paskutinį kartą patariama valgyti ne vėliau kaip 2 valandos prieš miegą, taip pat vengti sunkiai virškinamo maisto.



MITAS



Valgant negalima užsigerti

Nėra mokslškai pagrįstų duomenų, kad valgant nebūtų galima gerti ar kad būtų labai ribojamas skysčio kiekis. Stiklinė vandens tikrai nepakenks. Be to, vanduo apskritai yra reikalingas žmogaus organizmui, išgėrus greičiau prisipildo skrandis, greičiau pajuntamas sotumo jausmas, mažėja galimybė persivalgyti. Rekomenduotina gerti vandenį, nesaldintas vaisių sultis. Patartina nevertoti saldintų vaisvandenių . Taip pat negalima gerti stiprios arbatos ir kavos tuoj pavalgius, nes tai slopinama mūsų organizmams reikalingos geležies įsisavinimą .



MITAS



Negalima valgyti saldumynų

Saldumynų tikrai geriau nevartoti arba juos vartoti kiek įmanoma rečiau. Nors iš angliavandenių turėtume gauti daugiau nei pusę visos energijos, tačiau tai turėtų būti sudėtiniai angliavandeniai iš kuo mažiau perdirbtų grūdinių produktų, pvz., juoda duona, avižų dribsniai, grikių košė, ankštinių produktų, daržovių ir vaisių. Lengvai pasisavinami angliavandeniai (mono ir disacharidai), ypač pridedami gaminant maisto produktus (saldinti gėrimai, saldumynai, konditerijos gaminiai, jogurtai), labai prisideda prie nutukimo paplitimo, ypač tarp vaikų. Dauguma tų produktų teikia tik energiją ir minimaliai reikalingų maisto medžiagų. Taigi saldumynų reikėtų vartoti kuo mažiau ir saikingai.



MITAS





Valgant negalima skaityti, žiūrėti į televizoriaus ar kompiuterio ekraną

Valgant nereikėtų užsiimti papildoma veikla. Užsiimant tokia veikla kaip skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ar darbas kompiuteriu, smegenys yra blaškomos ir nejaučia sotumo jausmo. Taip pat pašaliniai darbai leidžia mums pamiršti, kas ir kada buvo valgyta ir tuo pačiu skatina alkio jausmą. Tuomet instinktyviai pradedama užkandžiauti, nepaisant to, kad visai neseniai buvo valgyta, taigi iškyla grėsmė persivalgyti. Taip pat papildomos veiklos valgant skatina valgyti greitai ir tuo pačiu valgyti greitai paruošiamą maistą – pusfabrikačius, kadangi visą dėmesį norima skirti darbams – kompiuteriui ar televizoriui.

Taigi valgymas turi būti veikla, atskirta nuo skaitymo, televizoriaus žiūrėjimo ar darbo kompiuteriu.



FAKTAS



Badavimas/nereguliari mityba padeda numesti svorio

Badauti tikrai negalima, ypač vaikams. Geriau stengtis nepriaugti per daug svorio. Būtina žinoti, kiek reikėtų sverti tam tikro amžiaus ir ūgio vaikui ir nesistengti būti per daug liesam. Tai ne tik nėra gražu, bet ir labai nesveika. Jei svoris pradeda labai augti, pirmiausia reikėtų daugiau judėti, sportuoti, atsisakyti saldumynų, riebaus, greito maisto, valgyti daugiau daržovių ir vaisių. Valgyti būtina reguliariai 4-5 kartus per dieną, bet mažesniais kiekiais.



MITAS

Mikrobangų krosnelėje šildomas maistas praranda visas maistingąsias medžiagas

Faktas, kad mikrobangų krosnelės yra paplitusios po visą pasaulį leidžia teigti, kad toks maisto gaminimo būdas nėra kenksmingas, kitu atveju jis daugelyje šalių būtų uždraustas.

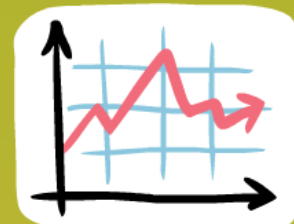
Yra atlikta palyginamųjų tyrimų ir jų metu nustatyta, kad kur kas didesnis kiekis vitaminų suyra keptant keptuvėje, o ne gaminant mikrobangų krosnelėje.

Įrodyti tik 2 faktai apie neigiamą mikrobangų krosnelės poveikį: šildant riebius produktus, vyksta riebalų oksidacija – keičiasi šių produktų struktūra ir suyra maisto produktuose esantis vitaminas B12.

Tačiau teiginys, kad mikrobangų krosnelė sunaikina visas produkto maistines savybes, yra mitas. Visgi nuolat ruošti maistą mikrobangų krosnelėje nėra rekomenduojama.



MITAS





Nėra nesveikų maisto produktų



Nėra nesveiko maisto, yra tik nesveika mityba. Nesaikingas bet kokio maisto produkto vartojimas yra nesveikas. Net ir sveikiausią produktą vartojant per dažnai, galime gauti prastą poveikį. Svarbiausias patarimas renkantis produktus – maistas turi būti įvairus. Maitinantis įvairiai ir subalansuotai (t.y. valgant įvairius maisto produktus), net ir tokie nesveikais vadinami produktai kaip bulvių traškučiai, saldainiai, saldūs gėrimai, kepiniai ir pan., nėra žalingi mūsų sveikatai, jei jie vartojami saikingai ir jais nėra pakeičiamas visavertis maistas pusryčiaujant, pietaujant ar vakarienėjant. Taip pat svarbu, jog anksčiau minėti nesveikais vadinami produktai netaptų nuolatiniu užkandžiu, alkio jausmą numalšinančiu tik trumpam ir nesuteikiančiu reikiamos energijos.

FAKTAS



Užkandžiauti nesveika

Užkandžiavimas yra sveikas dalykas, kol protingai renkiesi ką ir kaip suvalgyti. Kaip tik rekomenduojama nedaryti didelių tarpų tarp valgymų. Didžiausia persivalgymo priežastis yra valgymas per retai.

Svarbu valgyti užkandžius reguliariai tarp pagrindinių valgymų ir rinktis tokius užkandžius, iš kurių galima gauti energijos, o ne tik numalšinti alkį trumpam ar užkimšti skrandį. Naudingi užkandžiai – tai vaisiai, daržovės, pieno produktai, riešutai.

Svarbu neužkandžiauti, kai esi užsiėmęs ar skubi. Tuomet valgai greitai, neatkreipi dėmesio į tai, kiek suvalgai ir nesi pastabus, kada ateina sotumo jausmas.



MITAS

Vegetariška mityba nerekomenduojama vaikams

Vegetariška mityba- tai maitinimasis augalinės kilmės maistu. Toks maistas turi daug angliavandenių, kurie suteikia energijos, taip pat ir šiek tiek baltymų ir riebalų.

Vis dėlto, vaikams nerekomenduojama maitintis vegetariškai, kadangi augančiam organizmui reikia gauti kuo daugiau įvairių maisto medžiagų, kurių užsiimant vegetarizmu, ne visada pavyksta gauti. Vaikams, nevalgantiems mėsos, gali trūkti cinko, kuris ypač svarbus augimui.



FAKTAS



Pusryčiai – energijos užtaisas dienai



Ryte organizmui reikalinga energija, maisto medžiagos ir vanduo. Skanūs ir sveiki pusryčiai – dribsniai su pienu, košė, vaisiai. Venkite cukraus ir saldumynų. Pusryčiai – būtina dienos maisto raciono dalis. Daugybė tyrimų rodo, kad nepusryčiaujantys vaikai daug dažniau nutunka, jaučia silpnumą, jiems sunkiau susikaupti mokykloje. Jei dėl kokių nors priežasčių reikalinga speciali dieta, pusryčių atsisakymas nėra išeitis. Dėl mitybos suregulavimo ir patarimų, ką valgyti tiek pusryčiams, tiek kitiems dienos valgymams, būtina konsultuotis su gydytoju dietologu.



FAKTAS



Šokoladas gerina atmintį

Paplitusi nuomonė, kad šokoladas gerina atmintį. Todėl nemaža dalis mokinių ir studentų prieš egzaminus stengiasi vartoti šio skanėsto šiek tiek daugiau nei įprasta, kad galėtų atsiminti kuo daugiau informacijos. Ar tiesa, kad šokoladas tikrai pagerina atmintį?



Atmintį šiek tiek pagerinti padeda viena iš mineralinių medžiagų, esanti šokolade, t.y. magnis. Tačiau šokolade jo nėra tiek daug, kad vos suvalgius plytelę, galėtumėte atsiminti daug daugiau informacijos nei anksčiau. Taip pat, kadangi magnio yra ne vien šokolade, o ir daugelyje kitų maisto produktų, galima teigti, kad ir jie gali pagerinti žmogaus atmintį. Taigi šokoladas gerina atmintį, tačiau ne daugiau nei kiti maisto produktai, turintys magnio.



MITAS

Nesveika valgyti tik nubudus

Kaip kai kurie iš mūsų ryte išsibudiname sunkiai, taip ir mūsų skrandis kurį laiką po mūsų pabudimo dar snaudžia. Jam atsikelti reikia dar 15-20 min. Nubudus, išgerkite vandens arba vandens su citrina, šviežiai spaustų sulčių. Tai padės atgauti per naktį išgarintus skysčius, o kartu ir pažadinti skrandį. Rytinė mankšta taip pat pabudins apetitą.



Žmogus turėtų pavalgyti per valandą nuo atsibudimo ir visiškai jokio skirtumo ar tai bus iš karto atsikėlus, ar ne. Svarbu, kad mūsų pusryčiuose būtų pakankamai lėtai įsisavinamųjų angliavandenių (kruopų, grūdų, daržovių, vaisių) bei baltymų (jogurto, pieno), kurie suteiks pakankamai energijos darbo dienai ir ilgą sotumo jausmą.



Dietos laikytis negalima, nes susirgsi anoreksija

Žodis „dieta“ neretai yra suprantamas kaip sinonimas žodžiams „badauti“ ar „valgyti labai mažai“. Tuo tarpu pats terminas „dieta“ reiškia žmogaus maitinimosi režimą, t.y. žmogaus suvalgomo maisto visumą. Dietų yra pačių įvairiausių: gydytojų paskirtos dietos, kurios skiriamos dėl žmogų kamuojančių ligų, įvairios lieknėjimą skatinančios dietos, taip pat vegetarinės dietos, kuriomis nerekomenduoja vartoti mėsos. Yra ir tokių dietų, kurių besilaikant, svoris ne mažėja, o priešingai – jo priaugama. Taigi netiesa, kad besilaikant dietos, žmogus suseraga anoreksija. Tačiau nepatartina pačiam žmogui išsirinkti dietą. Siekiant koreguoti savo mitybą, būtina konsultuotis su gydytoju dietologu.



MITAS



Valgymas prieš sportą nekenkia

Turbūt daugelis esame girdėję kūno kultūros mokytojus kalbant, kad prieš fizinio lavinimo pamoką nerekomenduojama valgyti. Pasistiprinti reikėtų daug anksčiau.

Vis tik ruošiantis sportuoti, būtina turėti pakankamai jėgų ir energijos, tad pavalgyti prieš fizinį krūvį vertėtų. Pagrindinis klausimas – kiek laiko turi praeiti po valgio, kad būtų galima pradėti treniruotę? Mitybos specialistai pataria, kad paprastai pasistiprinti reikėtų likus 1,5 – 2 valandoms iki sportavimo pradžios. Siūloma valgyti angliavandenius, kurie suteikia energijos. Galima suvalgyti lengvą užkandį (obuolį, bananą) likus maždaug valandai iki treniruotės. Taip pat svarbu nepamiršti, kad prieš aktyvią fizinę veiklą, rekomenduojama vartoti daugiau skysčių – gerkite po truputį vandens kas 15-20 minučių prieš treniruotę, per ją ir po jos. Kadangi sportuojant kūnas išprakaituoja, jis praranda daug skysčio, kurį reikia atstatyti tiek sportinių užsiėmimų metu, tiek po jų.

FAKTAS





MITYBOS MITAI IR FAKTAI



Už pagalbą ruošiant leidinį dėkojame:
gydytojai dietologei Evelinai Cikanavičiūtei
prof. dr. Janinai Petkevičienei
Airai Beniušytei
Lukui Galkui
LiMSA studentams

kia

tūros
inimo
asistiprinti

i
gyti prieš
as - kiek
ima

panašus
1
ilto
energijos.



Prezi



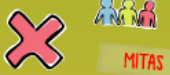
Valgant negalima užsigerti

Nėra moliškai pagristų duomenų, kad valgant nebūtų galima gerti ar kad būtų labai nepakenks skystis. Stiklinė vandens tikrai nepakenks. Be to, vanduo apskaitai yra reikalingas žmogaus organizmui, išgėrus greičiau prisipildo skrandis, greičiau pajuntamas sotumo jausmas, mažėja galimybė persivalgyti. Rekomenduotina gerti vandenį, nesaldintus vaisių sultis. Patartina nevartoti saldintų vaisių ar kavos tuoj po valgio, nes tai slopinama mūsų organizmams reikalingos geležies įsisavinimą.



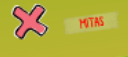
Negalima valgyti saldumynų

Saldumynų tikrai geriau nevartoti arba juos vartoti kiek įmanoma rečiau. Nors ir visos energijos šaltiniai, tai turėtų būti sudėtiniai angliavandeniai ir kuo mažiau perdirbtų produktų, pvz., juoda duona, avių dribsniai, grikių košė, ankštiniai produktai, daržovų ir vaisių lengvai pascavinami angliavandeniai (momo ir disacharidai), ypač prielaidami gaminant maisto produktus (saldinti gaminiai, saldumynai, konditerijos gaminiai, jogurtai), labai prisideda prie nutukimo paplitimo, ypač tarp vaikų. Dauguma tų produktų teikia tik energiją ir minimaliai reikalingų maisto medžiagų. Tai saldimųjų riekių vartoti kuo mažiau ir sakingai.



Kaštonai netgi turi cholesterolį, kuris kenkia

Kaštonai nėra riepi, ypač tinka širdies sveikatai. Tačiau per daug vartojant kaštonus, gali būti padidinti cholesterolio lygis kraujyje. Tačiau šis cholesterolis yra geras, todėl jo padidėjimas nėra pavojingas. Tačiau, jei vartojate daug kaštonų, turėtumėte būti atsargūs, nes kaštonai yra gana sunkūs virškinti. Jei vartojate daug kaštonų, turėtumėte būti atsargūs, nes kaštonai yra gana sunkūs virškinti.



Parosvė (svaigalės) maisto medžiagos šaltinis

Parosvė yra maisto medžiagų šaltinis, tačiau ji turi daug cukraus ir kaloringumą. Parosvė yra maisto medžiagų šaltinis, tačiau ji turi daug cukraus ir kaloringumą. Parosvė yra maisto medžiagų šaltinis, tačiau ji turi daug cukraus ir kaloringumą.



Mitybos faktai ir mitai

Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti. Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti. Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti.



Mitybos faktai ir mitai - projekto „Sveikataidos mitybos kodų paieška“ kelionių metu surinkti bei aptarti mitai ir faktai apie mitybą. Čia rasite 5 populiarių teiginių apie mitybą. Ar žinai, kurie iš jų teisingi, o kurie klaidingi?



Mitybos faktai ir mitai

Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti. Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti.



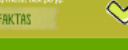
Dietais laikyti negalima, nes sukelia anoreksiją

Žodis „dieta“ neretai yra suprantamas kaip sinonimas žodžiui „haidukas“ ar „valgyti labai mažai“. Tuoj tarp paties terminas „dieta“ reiškia žmogaus maitinimosi režimą, t.y. žmogaus norvegomo maisto visumą. Dietų žmogaus sveikatos gydytojų paskirtos yra patelių įvairiosios gydytojų paskirtos dietos, kurios skiriamos dėl žmogaus kamuojančių ligų, įvairios dietos skatinančios dietos, taip pat vegetarines dietas, kurios rekomenduojama vartoti mėsos. Tai reiškia dietų, kurias besilaikant, svoris ne mažėja, o priešingai - jo prisaugama. Tai reiškia, kad besilaikant dietas, žmogus susirga anoreksija. Tačiau nepatartina patlam žmogui išrinkti dietą. Siekiant pagerinti savo mitybą, būtina konsultuotis su gydytoju dietologu.



Važgynas prieš sportą neturėtų

Turėtų daugiau suvartoti kiaušinių baltymus, kad būtų padidintas baltymų kiekis maiste. Tačiau, jei vartojate mažai baltymų, galite būti nepatartina vartoti mažai baltymų. Tačiau, jei vartojate mažai baltymų, galite būti nepatartina vartoti mažai baltymų.



MITYBOS MITAI IR FAKTAI

Už pagalbą ruošiant leidinį dėkojame:
gydytojai dietologei Evelinai Čikanavičiūtei
prof. dr. Janinai Petkevičienei
Ailai Beniušytei
Lukui Galkui
LIMSA studentams

Mitybos faktai ir mitai

Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti. Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti.



Mitybos faktai ir mitai

Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti. Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti.



Mitybos faktai ir mitai

Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti. Mitybos faktai ir mitai yra svarbūs žinoti.



Sokoladas gerina atmintį

Patikrinta mitybos medžiaga, kad sokoladas gerina atmintį. Tačiau, jei vartojate mažai sokolado, galite būti nepatartina vartoti mažai sokolado. Tačiau, jei vartojate mažai sokolado, galite būti nepatartina vartoti mažai sokolado.



Nesveika valgyti 18 minučių

Kaip kai kurie iš mūsų ryte Ribbenname stunda, taip ir mūsų širdis kury laiką po mūsų pabudimo dar suvaldi. Jai atkeli reikia dar 15-20 min. Nubudus, širdis suvaldi arba vandens ar citrusų, širdis suvaldi arba vandens ar citrusų, širdis suvaldi arba vandens ar citrusų.



MITYBOS FAKTAI IR MITAI