

## Ar yra žinančių, koks maistas žmonėms tinkamiausias?

Mūsų sveikata gerokai priklauso nuo maisto kurį mes valgome. Jeigu jis parinktas tinkamai, tai mūsų ląstelės, audiniai, gyvybiniai organai sveiki bus šiandien, rytoj, po metų, po dešimties rašė žymus sveikos mitybos šalininkas Polis Bregas. Kas gali pasakyti, koks mastas tinkamiausias žmogaus organizmui? Pagal kompetenciją, ko gero dietologai, tačiau nėra kitos tokios mokslo šakos, kaip dietologija (mokslas apie racionalią mitybą), kurioje būtų tiek daug prieštaraimų. Vieni mokslininkai nustato, tam tikro maisto naudą mūsų organizmui, kiti, bando paneigti to paties produkto teigiamą poveikį mūsų sveikatai. Tokie nuomonių skirtumai verčia abejoti dietologijos autoritetu, todėl žmonės lieka prie savo mitybos tradicijų, kurias suformuoja šeima ir kurios ne visuomet būna tinkamos. Nevienareikšmių tyrimų išvadas gali sąlygoti nevienodi tyrimuose taikomi metodai. Dažna nevienareikšmių išvadų priežastis yra tyrimai atliekami in vitro (tyrimai atliekami mėgintuvėlyje) ir tyrimai atlikti in vivo (tyrimai gyvame organizme). Pav., pienas, kurio maistinė vertė nekelia abejonių – jame yra baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų ir vitaminų. Tačiau Lietuvoje atlikto epidemiologinio tyrimo metu nustatyta, kad 34 proc. šalies gyventojų netoleruoja laktozės (pieno cukraus). Netoleruojantiems laktozės žmonėms išgerta stiklinė pieno gali sukelti pilvo skausmus ir viduriavimą.

Amerikos dietologų asociacija atlikusi gyventojų apklausą nustatė, kad pagrindinis informacijos apie mitybą šaltinis yra žurnalai, iš jų apie sveiką mitybą sužino 47 proc. žmonių. Iš televizijos laidų apie mitybą sužino 34 proc., iš knygų – 29 proc., iš laikraščių – 28 proc., iš interneto – 21 proc., iš draugų – 18 proc., ir iš mitybos specialistų tik 13 proc. žmonių.

Vienas iš sveiko gyvenimo determinantų yra sveika mityba. Nuo jos priklauso fizinis ir protinis žmogaus vystymasis, darbingumas, gyvenimo kokybė ir trukmė. Tačiau kas yra sveika mityba, aštrios diskusijos vyksta net tarp mitybos specialistų. Daug diskusijų sulaukia klausimas kokia mitybos rūšis žmogui tinkamiausia? Vegetariška, mišri, o gal sveikiausia žaliavalgystė?

Apžvalginiam straipsnyje, kuris ištyrė 124,706 tiriamuosius rašoma, kad vegetarų mirtingumas nuo išeminės širdies ligos yra ženkliai mažesnis (29 proc.) ir vėžio dažnis mažesnis (18 proc.) nei mišrios mitybos atstovų. Dar prieš kelis dešimtmečius vegetarinė mityba buvo apibūdinama kaip nepilnavertė, kuri sukelia baltymų, geležies, cinko, kalcio, vitamino B<sub>12</sub>, jodo trūkumą. Daugelis tyrimų nustatė, kad pastebėti vegetarinės mitybos trūkumai buvo dėl nesugebėjimo parinkti reikalingus maisto produktus. Subalansuota vegetarinė mityba tinka visuose žmogaus gyvenimo etapuose, įskaitant vaikus, paauglius, nėščias ir žindančias moteris, pagyvenusius žmones ir sportininkus, rašoma Amerikos dietologų asociacijos publikacijoje. Daugeliu atvejų vegetariška mityba yra naudinga ligų prevencijai ir kai kurių ligų gydymui (širdies ir kraujagyslių, hipertenzijos, 2 tipo cukrinio diabeto, vėžio, osteoporozės, inkstų, demencijos, reumatoidinio artrito).

Tačiau, naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad grūdinių kultūrų vartojimas, kuris pakeičia sočiųjų riebalų turinčią dietą, kuri Amerikos širdies asociacijos siūloma kaip alternatyva prieš širdies ligas, gali sukelti nepageidaujamus kraujo plazmos lipidų rodiklius: sumažėja gerojo cholesterolio, padidėja blogojo cholesterolio ir triacilgliceridų koncentracija kraujo plazmoje.

Priešinga vegetarinei mitybai yra *paleo* mityba, kuri pastaraisiais metais sukėlė revoliuciją dietologijoje. Šios mitybos pagrindas – švieži ekologiški mėsos produktai, kiaušiniai, jūros gėrybės, daržovės, vaisiai, sėklos ir riešutai. Pagrindinė idėja – valgyti tik tai, kas buvo prieinama mūsų protėviams paleolito epochoje, jokių

skanumynų, alkoholio, duonos, grūdų ir pieno produktų. Atlikta daug mokslinių darbų, patvirtinančių teigiamą tokios mitybos poveikį sveikatai. Mokslininkai nustatė, kad *paleo* mityba padeda kontroliuoti daugelį ligų, tokių, kaip širdies ir kraujagyslių ligos, reumatoidinis artritas, skydliaukės sutrikimai, alergijos, neurodermatitai, 2 tipo cukrinis diabetas, trumparegystė. Daugelio mokslinių tyrimų išvadose akcentuojamas teigiamas *paleo* dietos poveikis plazmos lipidams, kūno svoriui, liemens apimčiai sistoliniam kraujo spaudimui.

Daugelio mitybos specialistų teigimu kelias į sveiką mitybą yra saikingas maitinimasis, nepersivalgymas, kalorijų ribojimas. Saikingumas yra balansas tarp energijos (maisto) suvartojimo ir išsikvojimo. Šį balansą parodo žmogaus kūno svoris. Kai kūno svoris viršija normalų, padidėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, 2 tipo cukriniu diabetu, tulžies pūslės akmenlige ir kt. ligomis. Kūno masės indeksas (KMI) naudojamas kaip rodiklis, leidžiantis įvertinti ar žmogaus svoris yra normalus, ar yra antsvoris bei nutukimas.

Pakeisti mitybos įpročius nelengva. Maistas yra vienas iš gyvenimo malonumų, todėl kartais nepaisome sveikos mitybos principų. Todėl namų vaistinėlėje patartina turėti pirmąją pagalbą virškinimo sistemai: *Mezym*, atsiradus virškinimo sunkumui, *Espumisan*, pilvo pūtimui, o rėmens padidėjimui *Raniberl*.

*Parengė: doc. dr. Asta Mockienė, VDU dėstytoja*