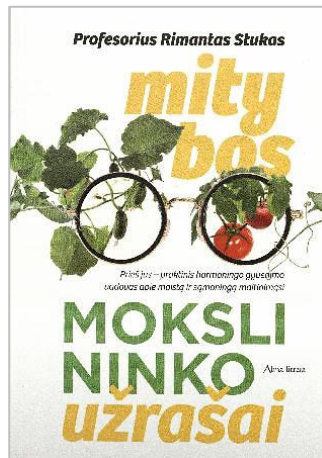


Mitybos vadovas kiekvienam, norinčiam sveikai maitintis

Janina Valančiūtė

Lietuvos medicinos biblioteka



Mitybos mokslininko užrašai: [praktinis harmoningo gyvenimo vadovas apie maistą ir sąmoningą maitinimąsi] / Rimantas Stukas. - Vilnius, 2020. - 213, [2] p.

Mitybos ir visuomenės sveikatos specialistas, Vilniaus universiteto profesorius biomedicinos mokslų daktaras Rimantas Stukas naujausioje knygoje dalijasi savo daugiau kaip trisdešimties metų darbo mitybos srityje įgytomis žiniomis ir skaitytojams apie sveiką mitybą kalba paprastai ir aiškiai, teiginius pagrįsdamas moksliniais tyrimais bei ilgamete darbo patirtimi.

Įžangoje rašoma, kad ši knyga papildys mūsų žinias, suteiks naujos informacijos, o gal paskatins dar labiau pasidomėti kuria nors mitybos tema. Knygos tikslas – maitinimosi sąmoningumo ugdymas, nes tai labai siejasi su harmoningu

gyvenimu. Mityba yra sveikatos pagrindas. Prof. R. Stukas pastebi, jog maistas turėtų ne tik padėti saugoti sveikatą, stiprinti organizmą, bet ir teiktų malonumą. Pasak profesoriaus, tinkama sveika mityba yra ir sveikatos pagrindas, ir grožio garantas, o nesveika, netinkama mityba sukelia lėtines neinfekcines, ypač kraujotakos sistemos ir onkologines, ligas, labiausiai didinančias Lietuvos gyventojų mirtingumą.

Pirmojoje knygos dalyje profesorius siūlo pasirinkti tinkamą maitinimosi planą, kad organizmas gautų pakankamai maistinių medžiagų. Tyrimų duomenimis, jau apie dvidešimt metų Lietuvos gyventojų maisto pasirinkimo kriterijai yra maždaug tokie patys – maisto nauda sveikatai yra trečioje vietoje. Žmonėms svarbiausia yra skonis, tada kaina, o sveikata paskiausiai. Visuose šios knygos skyriuose aptariami žmonių valgymo įpročiai. Nėra sveikų ar nesveikų produktų. Yra sveika arba nesveika mityba. Jeigu ir pats nesveikiausias maistas bus valgomas labai retai, reikšmingos įtakos sveikatai neturės. Dažniausiai pamirštama, kad nuo maisto storėjama. Norint sureguliuoti svorį reikia pusryčiams rinktis angliavandenius, vakarienei – baltymus, o pietums – visų maistinių medžiagų derinį. Baltymai – organizmo funkcionavimo pagrindas. Angliavandeniai – pagrindinis energijos šaltinis. Riebalai suteikia energijos. Vitaminai ir mineralinės medžiagos yra būtini kasdien. Autorius aiškina, kuo skiriasi alergija nuo maisto netoleravimo. Alergija – imuninės sistemos reakcija, o maisto netoleravimas su imunine sistema nesusijęs. Dažniausiai žmonės yra alergiški baltymams. Organizmo senėjimą stabdo maisto produktuose esantys oksidantai, o ne patys produktai.

Antrojoje, didžiausioje, knygos dalyje pateikiama maisto pasirinkimo piramidė. Autorius išsamiai aptaria kiekvieną piramidės skyrių, rekomenduojamus produktus bei akcentuoja vandens naudą organizmui. Labai svarbu išlaikyti skirtingų maisto produktų santykį ir įvairovę. Organizmas kasdien turi gauti apie 40 maistinių medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. Nė vienas maisto produktas, išskyrus motinos pieną pirmų mėnesių kūdikiui, neturi visų reikiamų medžiagų. Organizmo poreikius patenkina įvairus maistas. Pasak prof. R. Stuko, jeigu kurios medžiagos ar produkto organizmas negauna, tuomet jis yra skriaudžiamas. Vienos medžiagos negali pakeisti kitų. Tik gaunant visų medžiagų organizmo veikla bus gera.

Trečiojoje leidinio dalyje pateikiama žinių iš mitybos istorijos. Milijonus metų žmonės negalvojo, ką, kiek ir kada valgyti. Tik maždaug prieš 1,5–2 tūkst. metų pradėtas nagrinėti mitybos ir sveikatos ryšys. Skaitydami paskutinį šios knygos skyrelį prisiminsime, ką lietuviai valgė senovėje.

Pabaigoje prof. R. Stukas apibendrina leidinyje analizuojamą medžiagą ir pateikia išvadas bei sveikos mitybos rekomendacijas. Taip pat jis įspėja, šios rekomendacijos nėra taisyklės, bet labai svarbu laikytis visų rekomendacijų, o ne vienos ar kelių.

„Mitybos mokslininko užrašai“ – išsamus maisto vadovas, kuris padės atsakyti į daugelį klausimų apie maisto ir sveikatos ryšį bei svorio ir energijos problemas. „Svarbu rūpintis tuo, ką valgome, nes kiekvienas kąsnis tampa mūsų dalimi“, – teigiama knygoje, kuri galėtų tapti parankine, nes sveikai reikia valgyti kasdien.

Šią knygą skaitymui galite pasiskolinti iš Lietuvos medicinos bibliotekos <http://libis.lmb.lt/>

Daugiau informacijos apie leidinių išdavimą į namus:

Naudojimosi biblioteka taisyklėse www.lmb.lt > paslaugos arba tel. 261 77 96 (Abonementas)