



**Sveikesnis  
organizmas –  
vos kelias  
žingsniais**

Įvairūs skausmai, nuovargis, nemiga – tai daugelio mūsų patirtys. Tačiau jos neturėtų būti laikomos natūraliomis ar normaliomis. Kineziterapeutas ir psichologas, sveikatos ir gerovės ekspertas Darin Olien knygoje „SuperLife“ („Supergyvenimas“) teigia, kad viskas priklauso nuo mūsų santykio į savo kūną, tad, įdėję šiek tiek pastangų, mes galime išvengti anksčiau minėtų problemų.

## Visavertė mityba – sveikam kūnui

Efektyviausias būdas patenkinti organizmo mitybos poreikius yra natūrali ir visavertė mityba. Posakis „esi tai, ką valgai“, anot knygos autoriaus, yra teisingas: iš maisto ir gėrimų gaunamas maistinės medžiagos organizmas transformuoja į gyvus audinius. Mityba – tai pagrindinė gyvybės jėga, esminis gyvenimo elementas.

Mūsų organizmui reikalingos įvairios medžiagos: makroelementai, tokie kaip riebalai, angliavandeniai ir baltymai, skatinantys ląstelių procesus; mineralai, vitaminai, fermentai, antioksidantai, reguliuojantys įvairias organizmo funkcijas ir užtikrinantys gerą sveikatą. Tačiau tam, kad nereikėtų itin kruopščiai sekti atskirų maistinių medžiagų, sveikatos ekspertas siūlo tiesiog vartoti daugiau natūralaus maisto, ypač vaisių ir daržovių.





Brokoliai – tikras supermaisto, kuriame yra ir vitaminų, ir riebalų rūgščių, ir fermentų, pavyzdys. Nepaisant to, daugelis mūsų renkasi nesveiką alternatyvą, o vėliau spragas mėgina kaisyti papildais. Daugelį komercinių papildų organizmas sunkiai pasisavina, todėl jų vartojimas ne visada veiksmingas.

Geriausia strategija gauti visas būtinausias maistines medžiagas – valgyti įvairų ir natūralų visavertį maistą, įskaitant vaisius, daržoves, pupeles, sėklas, riešutus, grūdus ir daigus.

Visavertėje mityboje mėsa taip pat vaidina svarbų vaidmenį. Joje yra svarbių vitaminų ir mineralų, taip pat aminorūgščių, todėl mėsa yra praktiškai nepakeičiamas kokybiškų baltymų šaltinis.



## Gera žarnyno flora

Esminis geros mitybos vaidmuo – palaikyti sveiką žarnyno florą. Žmogaus kūną sudaro ne tik ląstelės, bet ir įvairios bakterijos, virusai, grybeliai ir mielės, gyvenančios tiek kūno viduje, tiek išorėje. Šie mikroorganizmai atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį bendrai mūsų sveikatai, ypač imuninei ir virškinimo sistemai.

Virškinimo sistemoje daugiau nei 500 mikrobų rūšių padeda skaidyti suvartotą maistą, o jų išskiriami šalutiniai produktai yra naudingi mūsų organizmui. Šių mikroorganizmų sistema vadinama mikrobiomu, kuris gali teigiamai arba neigiamai paveikti mūsų sveikatą. Tyrimai rodo, kad žarnyno floros disbalansas yra susijęs su įvairiais šiuolaikiniais negalavimais. Dalis mikrobiomo aspektų yra paveldimi, tačiau taip pat didelė dalis priklauso nuo mitybos pasirinkimo. Natūralus visavertis maistas, ypač vaisiai ir daržovės, skatina naudingųjų bakterijų augimą.

Mikrobiomą reikėtų prižiūrėti kaip asmneinį sodą: reguliariai „laistyti“ ir gauti tinkamų maistinių medžiagų. Maisto produktai, tokie kaip rauginti kopūstai, jogurtas ir kombucha yra itin naudingi žarnyno sveikatai. Mikroorganizmų svarbą vis labiau pripažįsta sveikatos ekspertai, pabrėždami, kaip svarbu juos puoselėti drauge su asmenine gerove.



## Perdirbtas maistas teršia mūsų organizmą

Kai nuolat vartojame perdirbtą maistą, mūsų organizme kaupiasi „šiukšlės“. Ir kartais jame prasideda „šiukšlių surinkėjų streikas“: mūsų organizmo natūralios detoksikacijos sistemos nustoja efektyviai funkcionuoti, tad kaupiasi kenksmingos medžiagos ir toksinai, sukeliantys sveikatos problemų.

Šioje sudėtingoje sistemoje baltieji kraujo kūneliai transportuoja toksinus sunaikinimui, o kepenys ir inkstai nenuilstamai filtruoja kraują, kad pašalintų toksinus ir pašalines medžiagas. Tačiau šiuolaikinė mityba, kurioje dominuoja perdirbti maisto produktai, dirbtiniai priedai, cheminės medžiagos, pesticidai ir kt., kelia įtampą šioms detoksikacijos sistemoms.

Apsisprendę vengti perdirbto maisto, galime žymiai palengvinti detoksikacijos sistemų naštą ir pagerinti bendrą sveikatą.



Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį