

Informuojame, kad šioje svetainėje naudojami slapukai (angl. cookies). Sutikdami, paspauskite mygtuką „Sutinku“ arba naršykite toliau. Savo duotą sutikimą bet kada galėsite atšaukti pakeisdami savo interneto naršyklės nustatymus ir ištrindami įrašytus slapukus.

✓ SUTINKU



Patinka 132 tūkst.

BITĖS PAKAS

Kai viskas kartu – kaina geresnė

DAUGIAU

MIN. ir SMS

GROŽIO IQ MEILĖ ĮVAIZDIS VYRAI ŽVAIGŽDĖS LAISVALAIKIS SVEIKATA APIE TAVE

KLAUSK LAIMĖK ŽURNALAS PRENUMERATA

Mitybos specialistai: maisto derinimas - mitas, kuris neduoda jokios naudos

379 € 299 €



© Shutterstock nuotr.

CAT S40



Parengė VŠĮ „Sveikatai palankus“ direktorė, „Sveikos mitybos standartas“ kūrėja, sveikatai palankaus maisto technologė Raminta Bogušienė

2017 m. liepos 31 d. 14:50

Atsisiųskite mobiliąją programėlę

Į vaikų mitybą įtraukus sveikatai palankesnius patiekalus ne vienam FB paskyros „Sveikatai palanki mityba“ sekėjui kilo abejonė: „viskas būtų gerai, bet baltymus nuo krakmolo, pasak jų, reikia atskirti t.y. bulves nuo mėsos ar ankštinių/ krakmolingų daržovių, juk krakmolai padengia kitų maistinių medžiagų molekules ir žmogaus organizmas negali jų suvirškinti“. Dėl to šandien sveikatos specialistai atsako į klausimą: maisto derinimas – mitas ar tiesa?

Lietuvos Sveikatos apsaugos ministerijos atstovo, Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjo, Almanto Kranausko, komentaras:

Maisto derinimas yra vienas iš mitų, propaguotų amerikiečio Polio Brego, sveiko gyvenimo būdo propaguotojo, bei kai kurių kitų mitybos teorijų šalininkų. Yra kai kurių maisto produktų, kurie sąveikaudami tarpusavyje stabdo atskirų maisto medžiagų įsisavinimą (pvz., pienas slopina geležies, esančios mėsos, įsisavinimą ir pan.), tačiau tai yra smulkmenos, kurių neverta sureikšminti. Žmogaus mityba yra įvairi ir kiekviename produkte yra daugybė skirtingų maisto medžiagų, kurios tarpusavyje nelabai dera. Tai neturi jokios įtakos sveikatai ir yra ne pirmo ir net ne dešimto aktualumo problema, dėl kurios vertėtų jaudintis. Produktų derinamumo klausimai nesvarstomi jokiose tikrų mitybos specialistų forumuose bei oficialiuose mitybos vadovuose, nes yra žymiai aktualesnių dalykų, dėl kurių tikrai kenčia žmogaus sveikata. Taigi, tai tik atskirų, dažniausiai

SUSIJĘ STRAIPSNIAI

9 permainos, kurios vyksta su tavo kūnu nuo 20 iki 35 metų (2)

Kokie vitaminai išgelbės nuo plaukų slinkimo ir kitų problemų? (0)

5 ankstyvieji požymiai, kad tavo kepenys užsiteršusios (19)



Malaizijoje viešėjusi I. Stumbrienė pademonstravo tobulą kūną ir maudomukų kolekciją (362)



Šeimos pagausėjimo sulaukęs D. Siaurusaitis parduoda namą (70)

THE WORLD'S GREATEST PINK FLOYD SHOW

Pink Floyd

RUGPJŪČIO 8 D.

TRAKAI

TRAKŲ PILIES KIEMAS

bilietai

DELFI

savamokslių ar teoretikų svarstymai, holistiškai nevertinant visumos.

Susiję straipsniai:

Viena efektyviausių pasaulio dietų: valgai sočiai, o kilogramai tirpsta (14)

5 stekulingosios DUKANO dietos autoriaus patarimai (1)

Nerimauti dėl to, ar krakmolo turintys produktai dera su baltyminiais produktais, neverta. Labiau reiktų susirūpinti dėl to, kad krakmolo apskritai mityboje būtų kuo mažiau. Mėsą ir žuvį naudingiau valgyti su daržovių garnyrais nei su bulvėmis, kruopomis ar makaronais.

Kiekvienas žmogus, ypač vaikas, dažniausiai intuityviai jaučia tai, kas nedera. Tą galima pastebėti mokyklų valgyklose, kai vaikai lėkštėje palieka nesuvalgytus kruopų ar makaronų garnyrus. Tačiau ir tai dažniausiai tėra emocinis sprendimas, kurio pasekmių objektyviai išmatuoti neįmanoma.

VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorės, maisto technologės ir mitybos specialistės Ramintos Bogušienės komentaras:

Rekomenduoju pažūrėti į skirtingų maisto produktų maistinę vertę. Lentelėje aiškiai matoma, kad nėra vieno maisto produkto, kuris būtų sudarytas tik iš baltymo ar angliavandenių, nebent tai šviežia mėsa, kurią sudaro baltymai ir riebalai:

Xg/ 100 g produkto	Riebalai	Baltymai	Angliavandeniai	Iš jų krakmolas
Dž. Pupelės	1,6	22,8	60	40
Saulėgrąžų sėklos	49	22,5	21,5	16,3
Bulvės	0,1	2	18,3	16,6
Burokėliai	0,1	1,6	9,5	0,2
Bananai	0,3	1,2	23,1	2,8
Vištienos filė	0,9	23,6	0,3	0

Įsitikinę, kad faktiškai nėra vieno produkto, kuris būtų vien baltymas ar angliavandenis, galime teigti, kad maisto derinimo teorija visiškai nepagrįsta (ypač sveikam žmogui). Nors bulvė mums, suaugusiems, asocijuojasi su sunkiai virškinamu produktu (ypač cepelinai), bet, reikia pastebėti, kad vaikui suvalgius tik pusę cepelino, o jo tėčiui – 5, savijauta, žinoma, skiriasi. Svarbu suvokti, kad, pirmiausia, iš vaikų mitybos reikia pašalinti visą šlamštą ir tada apie molekules diskutuoti nebereikės. Sveikata ir taip bus išsaugota. Jei nuo mažumės vaikams neliepsime suvalgyti visko, kas yra lėkštėje, o rūpinsimės, kad į jų lėkštę patektų sveikatai palankus maistas ir duosime jiems laisvę į gimtą alkio ir saikingumo jausmą vaikas visą gyvenimą atsirinks individualiai, koks, kada ir kiek maistas jam yra sveikatai palankus.

Maisto derinimas tik asmeninis suvokimas. Ši teorija nėra moksliai pagrįsta ir, dažnu atveju, maisto derinimo tema maišoma su maisto netoleravimu ar net alergija. Jei atsiranda daugiau tokių žmonių, kurie kotleto su bulve negali valgyti, nes auga svoris, ar jogurto su braške, nes kelia rūgštis, tai skleidžiama, kad tokie maisto deriniai netinka visiems.

Nesuvirškintas maistas, žinoma, problema. Visgi reikia pastebėti, kad maisto produktai turi būti ne tik sveikatai palankūs, bet ir gerai sukramtyti, suvalgyta tiek, kiek reikia, o ne perteklius – tada virškinimo problemų faktiškai nebus. Baltymų ir krakmolo derinimo problematikos teoretikai nekalba apie maisto perteklių, ko pasekmė - virškinimo sistemos sutrikimai, bet jie kalba apie nepagrįstos mitybos teoriją. Svarbu visuma, o ne krakmolas ar kita „molekulė“. Žmogui svarbu įskiepyti sau suvokimą, kad visumos balansas – pagrindinis sveikatos garantas.



Palangoje šventė – tokių tualetų čia dar niekada nebuvo (47)



Beata apie keliones lėktuvu su vaikais: šia tema tėveliams galiu patarti daug (699)



Nuo traškių užkandžių iki gardžios lazanijos: geriausios idėjos, kur panaudoti cukinijas (6)



Paprastas sluokniuotos tešlos užkandis, kuris patiks visiems (8)



Lietuvos mokslininkų komanda turi planą, kaip įveikti vėžį (56)



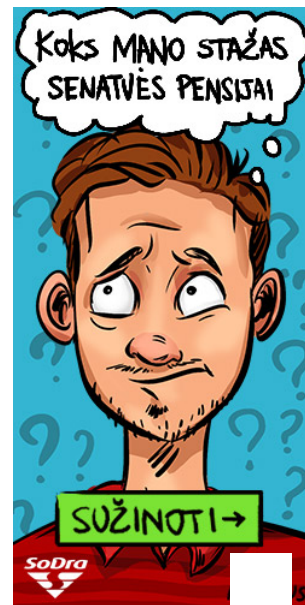
Onkologas papasakojo, kuriose vietose ieškoti odos vėžio užuominų (10)



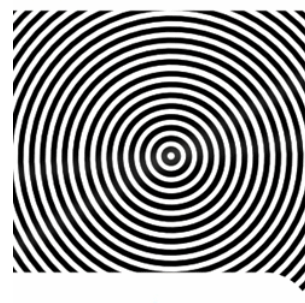
Ekspertas papasakojo, ant kurios rankos mūvimas sužadėtųvių žiedas ir kokie šiuo metu populiariausi (8)



Vienas už kitą gražesni modeliai ant podiumo pristatė geidžiamiausius maudymosi kostiumėlius (55)



Kardiologijos Klinika
VIENI GERIAUSIŲ GYDYTOJŲ LIETUVOJE



KARUSELĖS EFEKTAS
GALVOJE?

GALVOS SVAIGIMO
GYDYMAS

REGISTRUOTIS



Tai veikia geriau nei riebalų nusiurbima. Ši medžiaga vis dar mažai žinoma Lietuvoje, tačiau už vandenyno muša populiarumo rekordus. Ekstremaliai greitai degina mažiausiai 731 kcal...

išlaikyti tarpus tarp valgymų, kad maistą virškinimo organų sistema spėtų suvirškinti, t.y. tarpai tarp valgymų turėtų būti nuo 2 iki 4 val. Trukmė priklauso nuo maisto porcijos ir baltymų kiekio joje, nes baltymų virškinimas ilgesnis, dėl to tarpas suvalgius pagrindinį mėsos, žuvies, ankštinių daržovių patiekalą turėtų būti ilgesnis. Kitas valgymas turėtų būti tik gal net po 4 val. O ilgasis tarpas tarp valgymų per parą – 12 valandų. Svarbu porcijos dydis ir kaskart atsigręžimas į save: ko nori šio valgymo metu organizmas, kaip jaučiasi suvalgęs tam tikro maisto. Mityba individualizuota. Svarbu, žinoma, žinoti visumą, bet itin svarbios ir atskiros detalės. O kalbant apie vaikų maitinimą, formuojamą ugdymo įstaigose, ir nesant galimybių sudaryti sąlygų individualizuotai mitybai, laikomasi bendrų pagrindinių mitybos principų, kurie pagrinde ir lemia sveikatos išsaugojimą. Didžiausias dėmesys kreipiamas į sveikatai palankią mitybą, o ne smulkmenas, kurios sveikatos išsaugojimui neturi esminės įtakos.

Savo patirtimi ir išvalgomis dalinasi dviejų vaikų mama, tarptautinio projekto HealthEDU koordinatorė, Vida Drąsutė:

Mūsų šeimoje yra 2 ikimokyklinio amžiaus vaikai, tad pilnai galiu įsitraukti į vaikų mitybos procesą ir stebėti kaip jie valgo patiekiamą maistą ar prašo įdėti to ar ano į lėkštę, o kažko nedėti. Galbūt ir patys atkreipėte dėmesį, kad vaikai dažnai vieną ar kitą patiekalo dalį tiesiog palieka. Vaikų maitinimas darželiuose ir mokyklose nėra individualizuotas, nebent alergija ar kitas sveikatos sutrikimas kamuoja vaiką, ir tai padaryti turbūt praktiškai būtų sunkiai įmanoma, todėl jei vaiko maitinime skiriama pietų lėkštė su sveikatai palankiu mėsos, daržovių ir/ar bulvių troškiniu, tai teigiamas dalykas. Tik mes, suaugusieji, turėtume neversti vaiko valgyti būtinai visko, kas yra lėkštėje, jei jis atsisakys vieną dieną virtos morkos, kitą dieną, palikęs mėsą lėkštės kamputyje, suvalgys tik bulves su daržovėmis, vadinasi tuo momentu jo organizmas taip reikalauja, o gal, apskritai, vaikas nesijaučia labai alkanas ir nori kažko lengvo. Be abejo, jei vaikas nuolat atsisako daržovių, o nori tik bulvių ar makaronų, reiktų susimąstyti, kalbėti su vaiku, Edukuoti jį. Vaikų maitinimo organizatoriai iš esmės turėtų rūpintis sveikatai palankių patiekalų pateikimu vaikams, o tie, kurie šalia vaikų valgyimo metu, neversti jų valgyti jeigu jie pasakys „aš jau sotus“ arba leisti nevalgyti tam tikrų produktų. Esant galimybei pasiūlyti kitą daržovę, pavyzdžiui, atsisakius pomidorų pasiūlyti agurko alternatyvą, bet jokia būdu, ne batono riekę vietoj to, kas yra lėkštėje.

12
PASIDALINO

Cosmo socialiniuose tinkluose:

Atsisųsk **COSMO programėlę** į savo telefoną ir sek mūsų naujienas socialiniame tinklalapyje „Facebook“!

Registruota (0)
Anoniminė (0)

Parašykite savo nuomonę

Prisijunkite su: arba diskutuokite anonimiškai [čia](#)

Jūsų nuomonė

Skelbdami savo nuomonę, Jūs sutinkate su [taisyklėmis](#)

Rodyti diskusiją

Skelbti



Šis jaunimo metodas yra veiksmingas net jei jums 60 m. [Kiekvienas](#)



Didelis PILVAS išnyks jau 9 dieną! Ryte jums reikės...



1 paprastas metodas raukšlių aplink akis lyginimui! [Percenka](#)

Susiję straipsniai



Dalyvavome draugų vestuvėse – paprašė dovanoti tik naudotus daiktus (55)



Italijoje rastas lietuviškas nuotakas laiškas butelyje (14)



Ar iš mados išėjęs Rihannos drabužėlis - nedovanotina stiliaus klaida?



Gražioji manekenė Kendall Jenner nebesidrovi: vėl pasirodė su itin atvira apranga (FOTO) (4)



5 daugiausiai dėmesio liepos mėnesį sulaukė interjerai (1)



Levandų aromatas gali ilgai priminti vasarą arba kodėl jas verta džiovinti (6)



Šlapimo nelaikymas: gydytoja patarė, kaip susigrąžinti pilnavertį gyvenimą (19)



Mokslininkas patvirtino – vyro neįstikimybė simbolizuoja meilę žmogui (153)



COSMO PRENUMERATORĖMS

eurocos

DOVANA – kosmetika GOSH!

UŽSISAKYK DABAR



Gydytoja pataria: kaip gydyti sutrikimą, dėl kurio šeimos net



Mokslininkas patvirtino - vyro neįstikimybė simbolizuoja meilę

Daugiau naujienų



Virvėse įkalinto danieliaus kančios: supančiotas



Keturkojų mylėtojai apsidžiaugs: restorane siūlo

Daugiau naujienų



9 permainos, kurios vyksta su tavo kūnu nuo 20 iki 35 metų (2)



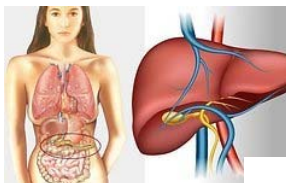
Dabar tu graži kaip niekuomet, tačiau yra vienas BET – tavo kūnas pradeda keistis. Na, gerai, kalbėkime tiesiai šviesiai – artinasi tas etapas, kai pradėsi po truputėlį senti. Atsir...

Kokie vitaminai išgelbės nuo plaukų slinkimo ir kitų problemų? (0)



Plaukai – savotiškas tavo organizmo veidrodis. Vos tik organizmui trūksta kokių nors vitaminų, plaukai iš karto sureaguoja: lėčiau auga, praranda žvilgesį, pradeda slinkti... Susidūrei

5 ankstyvieji požymiai, kad tavo kepenys užsiteršusios (19)



Būdas atsikratyti nereikalingų kilgoramų
 Įspėjimas: tai stipriausias legalus riebalų degiklis. Jau 1 porcija sudegina visus riebalus nuo pilvo. **Patikrink>>>**

Sveikata

Gražina Bogdanskienė: rūkymas kenkia abiejų lyčių vaisingumui



Kas vyksta, kai su soda plauname vaisius ir daržoves (2)



Kokiomis priemonėmis kovoti su nemaloniu kojų kvapu (3)



Neįtikėtinas video parodė, kaip iš arti atrodo gimdymas (60)



Stiliaus dosjė. Helen Mirren – 72-ųjų ir labiau savimi pasitikinti nei bet kada anksčiau (19)



Gardysis pomidorų padažas žiemai



8 vyro mintys, kurias turi žinoti jo moteris (30)



Vienas už kitą gražesni modeliai ant podiumo pristatė... (55)



Ekspertas papasakojo, ant kurios rankos mūvimas

Daugiau naujienų



Ch. Theron nusifilmavo sekso scenoje su kita moterimi (3)



50-ies sulaukusi P. Anderson pozavo seksualioje fotosesijoje (10)



Grikių apkepas su varške – naujas patiekalas iš



Į Lietuvą atvyko naujausia desertų sensacija – juodojo

Daugiau naujienų



Kokios šukos labiausiai tinka tavo plaukų tipui



Kaip teisingai pašalinti nagų odeles (1)



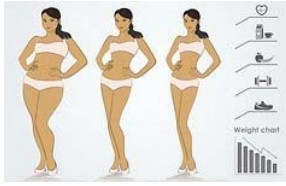
Be rankų ir kojų gimęs Nikas Vujičičius vėl taps tėvu, šįkart – dvynukų (5)



Nuostabaus skonio varškės ananasas (4)

6.99 €
 Užkalknio žurnalas

< >



10 receptų tiems, kurie niekaip neišsimiega



Kaip apsaugoti odą nuo fotosenėjimo



Vaistininko rekomendacijos tiems, kurie naktimis knarkia



Saujelė riešutų kiekvieną dieną - ir grožiui, ir dailiai figūrai



Virvėse įkalinto danieliaus kančios: supančiotas gyvūnas pagalbos laukė savaitę (11)



Keturkojų mylėtojai apsidžiaugs: restorane siūlo specialų meniu šunims (19)



AKCIJA blakstienų laminavimui

190 €/mėn. 220 €/mėn.

Dovanojami 1 €



+ skelbk nemokai



Vakarėlį drebino seksualios šokėjos (7)



Kauno klube - seksualių šokėjų vilionės (8)

Daugiau naujienų

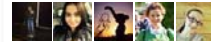


Cosmopolitan Li...
132K likes

Like Page

kosmetika
GUSH!

4 friends like this



Cosmopolitan
Lietuva



Kamajai
Venantas Mačiekus

8.68 LTL

Knygynė ~~0.0 LTL~~



Kupiškis: naujaisi mokslini...
Aušra Jonušytė

8.68 LTL

Knygynė ~~0.0 LTL~~



Nenuspėjan moteris. Su
Lindsay McKe

3.29 LTL

Knygynė ~~4.8 LTL~~



Medinė lova 160x200

140 €

Motorinis dviratis

540 €

800 €

500 €

169 €

SUPER nameliai



+ skelbk nemokamai



Viso skelbimų: **284 844** skelbimų

+ skelbk nemokamai

1 kamb. nuoma Vilnius,
110 €/mėn.AKCIJA blakstienų
priauginimui VilniujeDarbo vietos kirpėjoms
220 €/mėn.AKCIJA blakstienų
laminavimui VilniujeTikras olandas Rivel
140 €

400 €

190 €/mėn.

500 €/mėn.

39 €

40 €

1 €

50 €

150 €

NAUJIENOS

Dienos naujienos
DELFI TV
Nuomonių ringas
Verslas
Mokslas
Auto
Sportas
Krepšinis.lt
Grynas

Veidai
Gyvenimas
Sveikata
DELFI FIT
Piliėtis
RU Delfi
PL Delfi
EN Delfi

LAISVALAIKIS

Cosmopolitan
Moteris
Panelė
Tavo vaikas
Mano namai
Darau pats
5 Braškės
Klubas
Letena
Vyriškai

NAUDINGA

Receptai
Kelionės
Skelbimai
Orai
Valiutos
TV Programa
Horoskopai
Žaidimai

INFORMACIJA

Apie DELFI
Naujienlaiškiai
Reklama
Kontaktai
Karjera
Kaip mus rasti?
Privatumas
Etikos kodeksas
Mobilus DELFI
DELFI - 15 metų

SEK COSMOPOLITAN

MOBILIESIEMS

© 1999-2017 DELFI. Visos teisės saugomos. [Privatumas ir atsakomybė.](#)