**Kaip mityba gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką? Išbandykite**

Kas, jūsų nuomone, šiuo metu yra antras pagal svarbą priešlaikinės mirties veiksnys pasaulyje? Tarša? Infekcijos? Nelaimingi atsitikimai?...NE: antras veiksnys – netinkama mityba (dėl pertekliaus)! O pirmasis – arterinė hipertenzija.

Tinkama mityba yra būtina norint tinkamai funkcionuoti organizmui ir užkirsti kelią ligoms, tokioms kaip arterinė hipertenzija, bet ir kitų su ja glaudžiai susijusių ligų, tokių kaip nutukimas, padidėjęs cukraus kiekis kraujyje (diabetas), padidėjęs kenksmingų riebalų kiekis kraujyje ar suriebėjusios kepenys... Ir visos šios ligos gali pasireikšti dar vaikystėje!

**O kas remiantis mokslu yra sveika mityba?**

Norint išmokti maitintis sveikai, nebūtina būti mitybos ekspertu. Svarbu, kad valgymo stilius ar modelis būtų tinkami žmonėms. Yra įvairių sveikos mitybos tipų, pritaikytų kiekvienos pasaulio dalies papročiams: Viduržemio jūros regiono dieta, Atlanto dieta, DASH dieta, Šiaurės šalių dieta... tačiau visos jos turi keletą bendrų savybių, kurias labai gerai atspindi tai, kas vadinama “HARVARD’o SVEIKOJI LĖKŠTE”. Valgymo modelis, atitinkantis “Harvardo sveikąją lėkštę”, yra labiausiai rekomenduojamas daugumoje tarptautinių mitybos vadovų ir turi daugiau įrodymų apie veiksmingumą kovojant su širdies ir kraujagyslių ligomis, įskaitant arterinę hipertenziją.

**Ar norite ženkliai pagerinti savo ir savo šeimos sveikatą per maistą?**

Verskite šį puslapį ir sužinokite, kas yra HARVARDO SVEIKOJI LĖKŠTĖ.

**Sveikos ir subalansuotos mitybos sudarymas**

Daugiausia valgykite daržoves ir vaisius – ½ lėkštės.

Siekite spalvų ir įvairovės ir atminkite, kad bulvės sveikos mitybos lėkštėje nepriskiriamos daržovėms dėl neigiamo poveikio cukraus kiekiui kraujyje.



Rinkitės nesmulkintus grūdus – ¼ lėkštės.

Nesmulkinti ir nepažeisti grūdai – nesmulkinti kviečiai, miežiai, kviečių uogos, bolivinė balanda, avižos, rudieji ryžiai ir iš jų pagaminti maisto produktai, pavyzdžiui, pilno grūdo makaronai – turi švelnesnį poveikį cukraus kiekiui kraujyje ir insulinui nei balta duona, baltieji ryžiai ir kt. rafinuoti grūdai.

Gerkite vandenį, kavą ar arbatą.

Nevartokite saldžių gėrimų, apribokite pieną ir pieno produktus iki vienos ar dviejų porcijų per dieną, o sultis – iki mažos stiklinės per dieną.

Baltymų galia – ¼ jūsų lėkštės.

Žuvis, paukštiena, pupelės ir riešutai yra sveiki, universalūs baltymų šaltiniai – juos galima maišyti į salotas ir lėkštėje su daržovėmis. Apribokite raudonos mėsos vartojimą ir venkite perdirbtos mėsos, tokios kaip šoninė ir dešra.

Būkite aktyvūs: Raudona figūra, bėganti apalink sveikos mitybos lėkštės padėkliuką, primena, kad buvimas aktyviam taip pat svarbu kontroliuojant svorį.

Sveiki augaliniai aliejai – saikingai.

Rinkitės sveikus augalinius aliejus, pavyzdžiui, alyvuogių, rapsų, sojų, kukurūzų, saulėgrąžų, žemės riešutų ir kitus, ir venkite iš dalies hidrintų aliejų, kuriuose yra nesveikų transriebalų. Atminkite, kad mažai riebalų nereiškia „sveikas“.