

**Rekomenduojami maisto produktai:** įvairių kruopų košės, pilno grūdo gaminiai (duona, makaronai ir kt.), sojos produktai, sėlenos, daržovės (ypač žalia lapės), vaisiai, uogos (ypač sezoniniai), liesa mėsa be odelės (triušiena, kalakutiena, veršiena, jautiena ir kt.), jūros žuvis (skumbrė, tunas, plekšnė, upėtakis, ešeris ir kt., taip pat įvairios kitos jūros gėrybės (jūros moliuskai, jūros kopūstai, vėžiagyviai, kalmarai ir kt.), liesi pieno produktai.

- **didinkite fizinį aktyvumą:** suaugusiems, norintiems numesti svorį žmonėms, rekomenduojama ne mažiau kaip 60–90 min. kas dien vidutinio intensyvumo fizinio krūvio (tinka ilgai trunkantys cikliniai pratimai – važiavimas dviračiu, bėgimas, spartusis ėjimas, „Šiaurietiškas ėjimas“, plaukimas, slidinėjimas, šokiai ir kt.).

#### Fizinio aktyvumo nauda:

- fizinis poveikis (mažėja širdies ligų, cukrinio diabeto, nutukimo, cholesterolio kiekio padidėjimo, padidinto kraujospūdžio, osteo porozės ir kitų ligų rizika);
- psichinės sveikatos stiprinimas (gerėja nuotaika, daugiau energijos, mažinamos nerimo, depresijos išraiškos, didinama savivertė, lengvėja bendravimas ir kt.);
- teigiamas finansinis poveikis, nes pastangos ir pasiekti rezultatai stiprinant savo sveikatą – tai investicija į būsimus kokybiškus savo gyvenimo metus (ir mažiau išleistų pinigų medikamentams).

EUROPOS KARDIOLOGŲ DRAUGIJA KIEKVIENAM  
BESIRŪPINANČIAM SAVO SVEIKATA ŽMOGUI REKOMENDUOJA  
LAIKYTIS SVEIKO ŽMOGAUS KODO 0 3 5 1 4 0 5 30

#### Kodo šifravimas:

- 0 reiškia, kad negalima surūkyti nė vienos cigaretės, cigaro, ci garilės, net ir kaljano;

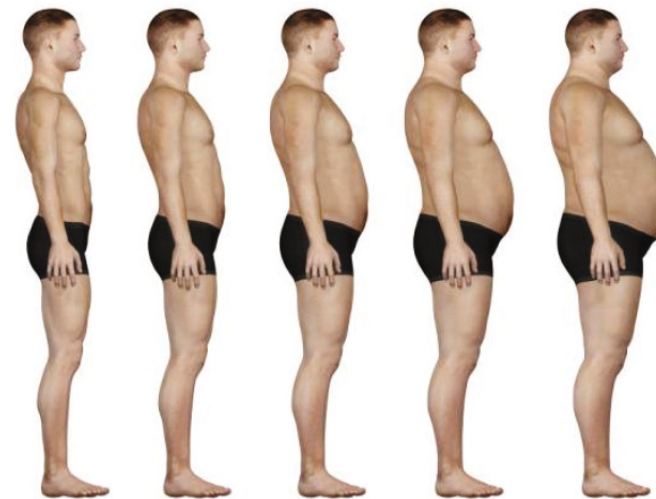
- 3 tiek kilometrų kasdien pėsčiomis greitai žingsniu kiekvienas iš mūsų turi nueiti, galima keisti vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios trukmė turėtų būti bent 30 min;
- 5 kasdien turime suvalgyti po 5 porcijas vaisių ir daržovių;
- 140 sistolinis arterinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg;
- 5 bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 5 milimoliai litre;
- 3 mažo tankio lipoproteinų MTL („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 milimoliai litre;
- 0 neturi būti antsvorio ir cukrinio diabeto, kadangi šie abu faktoriai tarpusavyje yra glaudžiai susiję.



JONA  
VISUOMENĖS  
SVEIKATA  
BIURAS  
Chemikų g. 136, LT-55222 Jonava  
Tel./faks. 8 (349) 31064  
El. p. info@jonavovsb.lt  
www.jonavovsb.lt

*Pagal Lietuvos ir užsienio literatūrą parengė  
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  
Rūta Pugačiauskienė*

Leidiny finansuojamas Lietuvos Respublikos Sveikatos  
apsaugos ministerijos lėšomis



KAŲ REIKIA ŽINOTI APIE

**A**NTSVORĮ  
*ir* **N**UTUKIMĄ