

Trečdalis širdies ir kraujagyslių ligų priežastis – nesveika mityba.

Pirmas žingsnis link sveikos gyvensenos - **DIENOS REŽIMAS**

- Valgyti patartina 3–4 kartus per dieną ir tuo pačiu laiku;
- Valgydamas pusryčius ir pietus žmogus turi gauti daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį;
- Vakarieniauti reikėtų iki 19 valandos. Tada organizmui pakanka laiko per naktį apsivalyti ir pasiruošti kitai dienai. Leiskite organizmui pailsėti.

PATEIKIAME JUMS ENERGINĖS VERTĖS DALĮ (PROC.) ATSKIRIEMS VALGYMAMS:

	Valgant 3 kartus	Valgant 4 kartus
Pusryčiai	30	25
Pietūs	40–45	35
Pavakariai ar priešpiečiai		15
Vakarienė	25–30	25

Antras žingsnis link sveikos gyvensenos - **TINKAMO MAISTO PASIRINKIMAS**

Daug sočiųjų riebalų yra riebiuose mėsos ir pieno produktuose, kas nėra naudinga organizmui.

Rinkitės mononesočiųjų riebalų rūgščių turinčius produktus, kurie nedidina cholesterolio koncentracijos kraujyje:

- Įvairius augalinius aliejus;
- Riebias žuvis (lašišą, sardinę, skumbrę ir kt.);
- Įvairias sėklas (linų, sėmenų, sezamo ir kt.);
- Grūdines kultūras (grikius, soras, ryžiai ir kt.);
- Įvairius riešutus (graikinius, lazdynų, migdolų ir kt.);
- Žalias lapines daržoves.

Organizmo veiklai būtinos polinesočiosios riebalų rūgštys (Omega 6 ir Omega 3):

- Omega 6 yra saulėgrąžose, sojose, kukurūzuose;
- Omega 3 yra sėmenų, rapsų, sojos aliejuose, žaliaplapiuose augaluose, jūros žuvyje (silkėje, tune, skumbrėje, lašišoje).



REKOMENDUOJAMA PER DIENĄ VALGYTI

- 3–5 kartus – daržovių (1 vidutinio dydžio pomidoras, virtų arba šviežių daržovių (vidutiniškai 100 g) ir kt.);
- 2–4 kartus – vaisių (apie 160 ml vaisių sulčių, 1 vidutinio dydžio vaisius: obuolys, kriaušė, apelsinas);
- 5–11 kartų – bulvių, grūdinių produktų ir jų gaminių (2 nedidelės bulvės, 1 didelė duonos riekė (apie 30–40 g), ½ nedidelės apskritos bandelės, 1 riestainis ir kt.);
- 2–3 kartus – mėsos, žuvies, kiaušinių, ankštinių (70–80 gramų paruoštos mėsos arba žuvies, 1–2 kiaušiniai, 100–150 gramų virtų ankštinių daržovių ir kt.).

Daržovėse ir vaisiuose yra gausu kalio, magnio, kalcio, kurie mažina arterinės hipertenzijos riziką. Vaisius, ypatingai obuolius, serbentus, agrastus ir kitas uogas patartina valgyti, nes jos mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Folio rūgštis, kurios yra pupelėse, žirniuose, brokoliuose, špinatuose, briuselio kopūstuose, burokuose, avižiniuose, dribsniuose, taip pat kepenyse, kiaušiniuose, mielėse, mažina homocisteino, kuris laikomas vienu iš išeminės širdies ligos rizikos veiksnių, koncentraciją kraujyje.