

MITYBOS SVARBA PAAUGLYSTĖJE

Paauglystė yra svarbus žmogaus gyvenimo etapas, nes formuojasi ne tik kūnas, bet ir ilgalaikiai gyvensenos įpročiai. Subalansuota mityba turi įtakos harmoningam augimui, fiziniam ir protiniam brendimui, produktyviam mokymuisi ir darbingumui. Šiuo laikotarpiu intensyviai lytiškai bręstama, vis dar augama, dažnai šuoliais. Dėl šių priežasčių itin svarbu valgyti įvairų maistą ir gebėti jį tinkamai pasirinkti.

Pastebima, kad paauglystėje dažnai atsisakoma tam tikrų maisto produktų grupių, pvz., mėsos ar kitų gyvūninės kilmės maisto produktų. Tačiau negaunant vieno ar kitų maisto produktų, galima sukurti tam tikrų maistinių medžiagų disbalansą organizme. Todėl svarbu įvertinti, kokiais maisto produktais svarbu papildyti mitybos racioną, siekiant užtikrinti visų reikalingų makro ir mikro medžiagų poreikį organizme.

Baltymai, gaunami iš kiaušinių, pieno produktų, mėsos, žuvies, ankštinių daržovių, riešutų, yra būtini mūsų organizmo ląstelių, raumenų, kaulų, odos, vidaus organų formavimuisi, augimui ir atsinaujinimui, taip pat darniam lytiniam brendimui. Vartojant per mažai baltymų, gali sutrikti medžiagų apykaita, sulėtėti augimas, susilpnėti imuninė sistema. Neretai paaugliai, siekdami maitintis sveikiau ar nepriaugti svorio, riboja riebalų vartojimą. Tačiau nuo sveikatai palankių riebalų kiekio mitybos racione priklauso hormonų gamyba, riebaluose tirpių vitaminų įsisavinimas organizme, lytinė branda, smegenų vystymasis. Per mažas riebalų vartojimas yra siejamas su sutrikusia hormonų pusiausvyra, kaulų tankio mažėjimu, silpnesne imunine sistema bei reprodukcinės sistemos sutrikimais. Angliavandeniai yra pirminis ir pagrindinis lengviausiai pasisavinamas energijos šaltinis. Vartojant per daug angliavandenių, didėja riebalinė masė bei gali atsirasti medžiagų apykaitos sutrikimų. Visgi, jei mitybos racione stinga angliavandenių, tai gali turėti įtakos raumenų masės mažėjimui, dažnesniam nuovargiui, irzlumui, sutrikusiai dėmesio koncentracijai. Paauglystėje neretai maitinamasi nereguliariai. Mokyklinio amžiaus asmenys yra linkę praleisti pusryčius. Tačiau moksliniai šaltiniai teigia, jog pusryčiai gali turėti įtakos geresniems mokymosi rezultatams ir darbingumui dieną. Reguliari mityba gali padėti išvengti maistinių medžiagų trūkumo, palaikyti tolygų energijos lygį organizme bei sumažinti persivalgymo riziką vėlesnių valgymų metu. Reguliarus valgymas skatina apetitą, užtikrina darnų virškinimą, mažina persivalgymo riziką. Neretai jauni asmenys renkasi perdirbtus maisto produktus, jau pagamintus patiekalus ar gazuotus gaiviuosius gėrimus. Nors toks maistas reikalauja mažiau pastangų ir sutaupoma daugiau laiko maisto ruošimui, tačiau rafinuoti, perdirbti maisto produktai yra ne tokie palankūs sveikatai. Vartojant perdirbtus maisto produktus, didėja rizika suvartoti daugiau „blogųjų“ riebalų – sočiųjų riebalų ar transriebalų, kurie neigiamai veikia žmogaus širdies ir kraujagyslių sistemą. Perdirbtuose maisto produktuose ir gaiviuosiuose gėrimuose gausu cukraus, kurio nuolatinis vartojimas siejamas su padidėjusia nutukimo, 2 tipo cukrinio diabeto ir širdies ir kraujagyslių ligų rizika.





Beje, dažnas cukraus vartojimas gali sukelti gliukozės lygio kraujyje svyravimus, kurie veikia nuotaiką, dėmesio koncentraciją bei gali turėti įtakos didesniai nuovargiui. Tyrimai rodo, kad saldinti gėrimai sudaro didelę dalį paauglių suvartojamo cukraus kiekio ir yra susiję su netinkamais mitybos įpročiais bei bendru sveikatos rodikliu prastėjimu.

Paaugliai domisi ir rūpinasi savo mityba, tačiau neretai šis supratimas apsiriboja atsižvelgiant tik į kūno svorį ir išvaizdą. Netinkamas santykis su maistu gali turėti įtakos valgymo sutrikimams ar formuoti netinkamą elgesį su maistu. Moksliniai tyrimai rodo, kad 70-80 proc. 15-18 metų mergaičių kada nors laikėsi dietų. Visgi tikrai ne kiekviena iš šių mergaičių sirgo valgymo sutikimu. Dieta nuo valgymo sutrikimo skiriasi. Jei asmenį kamuoja valgymo sutrikimai, jis bus linkęs neigti, jog laikosi dietos, slėpti krentantį svorį, vengs valgyti su kitais ir gali pasireikšti stiprus ir staigus pyktis, keičiant su valgymu susijusį jo elgesį.

Moksliniai tyrimai rodo, kad dažniausiai vaikystėje ir paauglystėje vartojami maisto papildai yra ne tik žuvų taukai, vitaminas D ar C, probiotikai, tačiau pastebimas ir kitų papildų – amino rūgščių, melatonino vartojimas. Mokslininkai tyrė jaunų asmenų grupę, nustatė maisto papildų, skirtų svoriui mažinti, raumenims auginti, vartojimo tendenciją.

Apibendrinant galima teigti, kad paauglystėje formuojasi ne tik mitybos įpročiai, bet ir ilgalaikis santykis su maistu, kuris turi įtakos sveikatai visą gyvenimą. Nepakankama ar nereguliari mityba gali lemti ne tik fizinę, bet taip pat ir psichologinę sveikatą. Todėl itin svarbu skatinti paauglius rinktis subalansuotą ir įvairią mitybą, ugdyti kritinį požiūrį į dietas bei formuoti sveikatai palankius įpročius kuo jaunesniame amžiuje.

Informaciją paruošė Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą ugdymo įstaigose, Audra Bertašienė