



GREITAS MAISTAS - KUR SLYPI DIDŽIAUSI PAVOJAI?

GREITAS MAISTAS

- Greitas maistas – tai bendras terminas naudojamas apibūdinti patiekalus, kuriuos galima greitai pagaminti ir patiekti valgymui;
- Toks maistas sukurtas, kad būtų suvalgytas „kelyje“, taip pat dažnai nereikalauja tradicinių stalo įrankių, o yra valgomas rankomis;
- Pagrindiniai greito maisto patiekalai tai: mėsainiai, picos, sumuštiniai, kebabai, bulvytės fri ir kiti produktai;
- **Greito maisto produktai dažniausiai pasižymi dideliu kalorijų, riebalų, sočiųjų riebalų kiekiu bei yra gausiai praturtinti cukrumi ir druska.**

Dažnai greitas maistas įvardijamas kaip sveikatai nepalankus maistas, kaltinamas tuo, kad sukelia nutukimą, nes greitas maistas yra kaloringas, turi aukštą glikemijos indeksą, patiekalai patiekiami didelėmis porcijomis kartu su gaiviaisiais gėrimais.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Vaikų ir paauglių mitybos įpročiai kelia vis didesnį specialistų susirūpinimą, kadangi vaikų, o ypač paauglių, maisto racione sveikus maisto produktus (vaisius, daržoves, grūdinius produktus ir kt.) ima keisti nesveikas, mažą maistinę vertę turintis maistas (greitas maistas, bulvių traškučiai, gazuoti saldieji gėrimai ir kt.).

SUBALANSUOTA MITYBA

Vienas pagrindinių sveikatą saugančių gyvensenos veiksnių bei ligų profilaktikos elementų yra sveika mityba. Mitybos įpročiai daro įtaką asmens sveikatai net 25-30 proc.. Tačiau greito maisto atsiradimas radikaliai pakeitė vartotojų požiūrį į mitybą, jos ypatumus bei gyvenimo būdą. Greitas maistas tapo neatsiejama šiuolaikinio vartotojo dalimi.

GREITAS MAISTAS IR SVEIKATA

Greitas maistas yra priskiriamas prie sveikatai nepalankių maisto produktų. Vartojant tokį maistą retai ir mažomis porcijomis, didesnių pokyčių organizme nepastebima. Tačiau atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad dažnas greito maisto vartojimas lemia įvairius žmogaus sveikatos sutrikimus, dėl juose esančių kenksmingų medžiagų. Greitas maistas didina kūno svorį ir nutukimo riziką, yra pagrindinis antrojo tipo cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų, hipertenzijos ir insulto bei kai kurių onkologinių ligų rizikos veiksnys.

Pagrindinės medžiagos, laikomos kenksmingomis greito maisto produktuose: akrilamidas, sotieji ir trans riebalai, druska, saldikliai.

Greitas maistas yra prisotintas **transriebalų**, kurie didina cholesterolio kiekį. Teigiama, jog šie riebalai yra patys pavojingiausi ir riziką susirgti širdies bei kraujagyslių ligomis didina labiau už bet kokią kitą maistą. Reguliarus greito maisto valgymas gali sukelti priklausomybę, širdies ligas ir hipertenziją.

Kuo didesnis vartojamo **akrilamido** kiekis, tuo jis dvigubai padidina vėžinių susirgimų tikimybę. Akrilamidas susiformuoja maisto produktuose, turinčiuose krakmolo, kurie yra termiškai apdorojami aukštoje temperatūroje (virš 120°C kepant, kepant ant grotelių, skrudinant). Kasdien suvalgytas pakelis traškučių, gruzdintų bulvyčių arba dažnas apsilankymas greito maisto užseigose, jau yra skaitomas kaip padidintas vartojimas.

Kas antras Lietuvos gyventojas greitą maistą vartoja bent kartą per savaitę ar dažniau, o dažniausiai vartoja mokiniai ir studentai.

Stebint vaikų mitybą, daugelis tyrimų įrodo, kad vaikai maitinasi nesveikai. Jie vartoja per mažai vaisių, daržovių ir vis dažniau renkasi mažos maistinės vertės produktus.

TINKAMI MITYBOS ĮPROČIAI

Sveika mityba aprūpina žmogų reikalingomis maistinėmis medžiagomis, kurios padeda palaikyti tinkamą gyvybinę organizmo veiklą, užtikrina normalią vaiko, bei paauglio raidą, jo fizinę būklę, suteikia energijos nuolatiniam kūno ląstelių atsinaujinimui bei teikia naudingų organizmui medžiagų.

Greitas maistas neturėtų tapti kasdieniu pasirinkimu tris kartus per dieną. Salotos lapas ar gabalėlis pomidoro sumuštinyje nėra pilnavertė daržovių porcija.

Didelę reikšmę teisingam vaikų ir paauglių maitinimuisi turi šeima ir jos mitybos įpročiai. Maistas daro didelę įtaką sveikatai. Subalansuota mityba lemia fizinį ir protinį žmogaus vystymąsi, darbingumą bei ilgaamžiškumą.

Racionaliai ir subalansuotai mitybai labai svarbu kiek ir kokių maisto medžiagų suvalgome. Labai svarbu išlaikyti balansą – gaunamas ir suvartojamas kilokalorijų kiekis turėtų sutapti, o tai reiškia, kad **be maisto svarbu ir judėjimas, fizinė veikla.**

Kuomet energijos gaunama daugiau nei jos išsekvojama, gresia nutukimas. Viršsvoris ir nutukimas tampa vis didesne ir svarbesne visų šalių visuomenės sveikatos problema, nes ji nuolat plinta.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė

Mob. +37067250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt



LITERATŪRA

1. Czernialis E., 2018. Lenkijos ir Lietuvos lietuviškose mokyklose besimokančių paauglių greito maisto vartojimo ypatumai. Verslas, technologijos, biomedicina: inovacijų įžvalgos 1(9).
2. Jasutienė I., Keršienė M., KTU mokslininkės: greitas maistas – žalingas, o gal ir naudingas? Kur slypi didžiausi pavojai? Prieiga per internetą: <https://ctf.ktu.edu/news/ktu-mokslininkes-greitas-maistas-zalingas-o-gal-ir-naudingas-kur-slypi-didziausi-pavojai/>
3. Meškauskė G., 2015. Greito maisto įtaka vartotojų sveikatai ir kūno masei, Veterinarinės maisto saugos nuolatinių studijų magistro baigiamasis darbas, Kaunas. Prieiga per internetą: [gintare_meskauske_vms_magistro_darbas_greitas_maistas.pdf](#)
4. Voitonis E., Stukas R., 2012. Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. Visuomenės sveikata 4(59).