



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

MAŽIAU CUKRAUS IR DRUSKOS

Pagrindinė priežastis, dėl kurios vertėtų sumažinti suvartojamo cukraus ir druskos kiekį, yra mūsų sveikata ir gera savijauta. Cukraus perteklių organizmas verčia riebalais, kurie mažina didelio tankio lipoproteinų kiekį organizme, todėl nesaikingas cukraus vartojimas sukelia nutukimą, metabolinį sindromą, dėl ko vystosi širdies-kraujagyslių ligos bei II tipo cukrinis diabetas. Druska organizme sulaiko skysčius, dėl to padidėja kraujo kiekis, pakyla kraujospūdis, padidėja krūvis širdžiai ir kraujagyslėms, todėl palaipsniui gali atsirasti širdies ir kraujagyslių ligų problemos.

Mažinkime druskos Vartojimą



- Gausus druskos vartojimas skatina hipertenzijos, širdies ir kraujagyslių, inkstų ligų atsiradimą. Didina infarkto, insulto, skrandžio vėžio bei priešlaikinės mirties riziką, todėl druskos kiekį maiste rekomenduojama riboti.
- Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant suvalgomą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais ir duona, turi būti ne didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5g) per parą.
- Ribokite sūrių užkandžių bei maisto pramonės pagamintų produktų kiekį savo racione, nes apie 70-80 proc. druskos gauname valgydami perdirbtus maisto produktus.

- Patartina druską vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje.
- Patartina vietoje druskos maistą paskaninti žolelėmis ar kitais nesūdytais prieskoniais.

Mažinkime cukraus vartojimą



- Cukrūs -tai monosacharidai ir disacharidai, esantys maisto produktuose. Ši maisto medžiaga ne tik tiekia mums energiją, arba kolorijas, bet ir suteikia maistui saldų skonį.
- Pridėtiniai cukrūs- tai gėrimo ar patiekalo gamybos metu įdėta sacharozė (cukrus), fruktozė, gliukozė, gliukozės sirupas, fruktozės sirupas, gliukozės ir fruktozės sirupas ir kitų formų monosacharidai bei disacharidai, taip pat cukrūs, esantys meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose.
- Rekomenduojama, kad cukrūs sudarytų ne daugiau kaip 10 proc. per parą suvartojimo maisto energinės vertės. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja siekti, kad cukrų kiekis neviršytų 5 proc. energinės vertės, arba 5 arbatinių šaukštelių (25g), per parą, įskaitant cukrus, esančius visuose maisto produktuose.
- Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukrų. Žmogaus organizmas nepajėgia panaudoti didelio cukrų kiekio, gaunamo su maistu, todėl dalis nepanaudotos energijos virsta riebalais ir kaupiasi jame.

Rekomenduojama rinktis produktus pažymėtus „Rakto skylutės“ simboliu, kuriuose yra mažiau cukraus, druskos, riebalų.



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Laura Pušneraitienė, pagal sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktą medžiagą. Mob. +370 60778269, el. paštas: laura.pusneraitiene@sveikatos-biuras.lt