

FIZINIS AKTYVUMAS

Atsižvelgiant į PSO rekomendacijas:

- **suaugusieji** fiziškai aktyvūs turi būti bent 30 minučių per dieną didesnę dalį savaitės dienų, o geriausiai – kasdien.
- **vaikai** – ne mažiau 60 min.

Šis rekomenduojamas laikas gali būti padalytas į trumpesnius laiko tarpusius (ne trumpesnius kaip dešimt minučių), tačiau netgi mažesnės trukmės fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį sveikatai.



Bendros rekomendacijos:

- kiekvienam asmeniui geriausių rezultatų pasiekti padeda skirtinga fizinė veikla, todėl prieš ją pasirenkant, būtinas savo organizmo pažinimas ir poreikio išsiaiškinimas;
- fizinė veikla teiks geriausius rezultatus, kai bus kombinuojama su turtinga mityba ir teisingu jos režimu;
- pradėjus sportuoti nepersistengti! Rekomenduojama krūvį didinti palaipsniui per tam tikrą laikotarpį;
- vyresniems nei 40 m. vyrams ir vyresnėms nei 50 m. moterims bei sergantiems lėtinėmis ligomis (širdies, plaučių ligomis, astma, artritu ir kt.), prieš pradėdant sportuoti rekomenduojama kreiptis į savo šeimos gydytoją ar fizinės medicinos reabilitacijos gydytoją.

Svoriui mažinti rekomenduojama

- Vidutinio intensyvumo fizinis krūvis, kad veiklos metu būtų pasiekta kuo didesnė riebalų oksidacija. Būtent riebalų oksidacijos laipsnis susijęs su kūno masės kitimu.
- Paaugliams ir suaugusiesiems svoriui mažinti reikalingos ne mažesnės nei 2000 kcal (ar net 2500 kcal) per savaitę energijos. Kad sunaudotų tokią energijos kiekį būtina tartis su mitybos ir fizinio aktyvumo specialistais ir padidinti ne tik bendrą fizinį aktyvumą (ir aerobinį darbingumą), bet ir parinkti tinkamą subalansuotą dietą.
- Tinka ilgai trunkantys (kasdien 45–60 min. ar daugiau) aerobiniai cikliniai pratimai – važiavimas dviračiu, greitas ėjimas, ilgų distancijų bėgimas, plaukimas, slidinėjimas, sportiniai žaidimai, šokiai ir t. t.
- Moksliniai duomenys patvirtina, kad vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas (nuo 150 iki 250 min. per savaitę) yra veiksminga priemonė, užkertanti kelią svorio augimui, tačiau kliniškai reikšmingas svorio sumažėjimas gaunamas, kai fizinis aktyvumas siekia daugiau nei 250 min. per savaitę.



Pagal metodinę literatūrą parengė
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas
(8 347) 50601, www.kedainiupspc.lt



Kėdainių
pirminės sveikatos priežiūros centras

NUTUKIMAS



*Mitybos ir fizinio aktyvumo
rekomendacijos*

ANTSVORIS, kai KMI yra **25-29,99** – rizika susirgti didėja.

NUTUKIMAS, kai KMI daugiau kaip **30** – didelė rizika susirgti medžiagų apykaitos, virškinimo, širdies ir kraujagyslių, vėžinėmis ir kitomis lėtinėmis ligomis.

**Antsvoris ar nutunkamas dažniausiai atsiranda, kai su maistu gaunama daugiau kalorijų negu jų išekvojama, ir maisto medžiagų perteklius virsta riebalais. Rečiau nutunkama dėl endokrininės sistemos sutrikimų arba dėl paveldėto polinkio į nutukimą. Papildomi kilogramai lemia ne tik išorinius, bet ir vidinius organizmo pakitimus ir dažnai tampa įvairių ligų priežastimi.*

KŪNO MASĖS INDEKSAS (KMI)

$$KMI = \frac{\text{Masė (kg)}}{(\text{Ūgis (m)})^2}$$



MITYBOS REKOMENDACIJOS

- Valgykite įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą. Vartokite daug skaidulinių medžiagų turinčių produktų: rupaus malimo grūdų, kviečių sėlenų, sėmenų.
- Būtinai pusryčiuokite!
- Valgykite reguliariai. Suaugusieji turėtų valgyti 4 – 5 kartus per dieną, vaikai 5 – 6 kartus nedideliais kiekiais. Nieko nekramsnokite tarp valgymų.
- Keletą kartų per dieną valgykite įvairių, dažniau šviežių lietuviškų daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną).
- 1-2 kartus per savaitę valgykite jūrų žuvų (ne mažiau 300g), paukštienos, liesos mėsos, ankštinių daržovių.
- Venkite patiekalų su sintetiniais priedais (emulsikliais, konservantais, dažikliais, skonio ir aromato stiprikliais).
- Rinkitės maisto produktus, turinčius mažai cukraus.
- Vartokite liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę).
- Bendras druskos kiekis maiste neturi viršyti 1 arbatinio šaukštelio / d. (5 g).
- Venkite alkoholio, nerūkykite!
- Gerkite pakankamai vandens (mažais grukšneliais 10 min. iki valgio arba 30 min. po jo). Venkite saldintų gaiviųjų gėrimų, koncentruotų sulčių.

Paros vandens normos skaičiavimo formulė*

Moteris = svoris, kg * 0.037 l

Vyras = svoris, kg * 0.35 l

* Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacija

- Kad mitybą keičiantis asmuo nesijaustų išskirtinis ir nuskriaustas, visi šeimos nariai turi valgyti tą patį maistą.
- Valgio metu nesibarkite ir elkitės ramiai. Svarbu, kad valgymo aplinka būtų rami, kramtytumėte neskubant ir lėtai.
- Mitybos pokyčius įvedinėkite palaipsniui.
- Jei nuo pusryčių iki pietų prabėgs daug laiko, pasirūpinkite, kad turėtumėte sveikų užkandžių priešpiečiams: neriebių jogurtą, vaisių ar daržovių salotų.
- Pasistenkite, kad po vakarienės liktų kelios valandos iki miego. Jei grįžtate vėlai, pasirūpinkite lengva vakariene, pvz. pieniška daržovių sriuba.
- Maistas turi būti ruošiamas be riebalų. Atsisakykite patiekalų, keptų aliejuje, svieste ar taukuose.
- Maistą dažniau virkite ar troškinkite, ruoškite garuose, kepkite orkaitėje įvyniotą į foliją.
- Trupučiu aliejaus pagardinkite jau pagamintą maistą.
- Tegul namuose būna tik sveikų užkandžių: duoniukų, ryžių paplotėlių ir pan.
- Vaikams sugalvokite skatinamųjų priemonių nesusijusių su maistu: bilietai į kino teatrą, apsilankymas baseine ir pan.

