

SVEIKOS MITYBOS

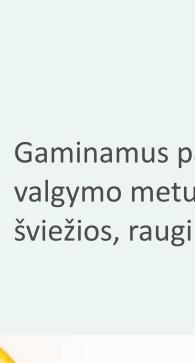
Principai

Sveikai maitintis šiuo, karantino laikotarpiu ypač svarbu, nes turime gerokai mažiau galimybių fiziniam aktyvumui ir žymiai daugiau priežasčių panikai ar stresui, o tai silpnina mūsų imuninę sistemą.

Sveika mityba imuniteto stiprinimui



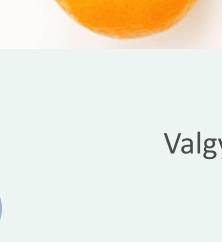
Gerkite pakankamai skysčių. Kai aplanko pirmasis alkis – pradžioje išgerkite stiklinę vandens ir šiek tiek palaukite.



Nepersūdykite ir nepersaldinkite patiekalų. Dalij druskos stenkite pakeisti prieskoninėmis žolelėmis ar citrina.



Venkite riebaluose kepto maisto – verčiau rinkitės virtą, troškintą ar šviežią.



Atsiminkite, kad kruopos, baltyminis maistas daug vertingesnis už pusgaminius, perdirbtą maistą. Nepersistenkite ir su miltiniais gaminiais.

Gaminamus patiekalus praturtinkite daržovėmis, vaisiais ar uogomis. Kiekvieno pagrindinio valgymo metu, pusę porcijos jūsų lėkštėje turėtų sudaryti kuo įvairesnių spalvų daržovės – šviežios, raugintos, troškintos ar garintos. Per dieną stenkite suvalgyti bent vieną porciją vaisių.

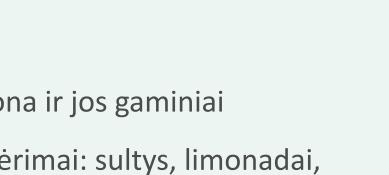


Valgykite 2–3 kartus per dieną, panašiu laiku. Tarp šių pagrindinių valgymų iš anksto suplanuokite sveikus užkandžius.

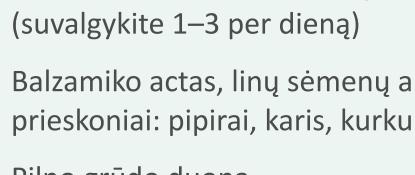
Cukrus, angliavandenai ir nuolatinis užkandžiavimas ilgainiui skatina uždegimo procesus mūsų organizme ir silpnina imunitetą, kurio palaikymas šiuo metu yra ypač svarbus.

SVARBU

Vaisių ir daržovių šiaudeliai



Riešutai



Ką rinktis?

NE

Saldumynai: cukrus, saldainiai, šokoladas
Padažai
Balta duona ir jos gaminiai
Saldieji gérimai: sultys, limonadai, kava/arbata su cukrumi
Mėsos pusfabrikačiai: vytintos, rūkytos dešros, dešrelės kumpiai

TAIP

Vaisiai: obuoliai, bananai, apelsinai, kt. (suvalgykite 1–3 per dieną)
Balzamiko actas, linų sėmenų aliejus, prieskoniai: pipirai, karis, kurkuma, kt.
Pilno grūdo duona
Vanduo, kava/arbata be cukraus
Paukštiena, žuvis, jautiena, kiauliena

Gaminti maistą orkaitėje, keptuvėje be aliejaus arba virti.

Prie kiekvieno patiekalo vartoti pakankamai daržovių (1/3 lėkštės).

Laikytis valgymo režimo – pavyzdžiui 12.00 val. – pusryčiai, 16.00 val. – pietūs, 20.00 val. – vakarienė.

