

## **Maisto medžiagos**

Angliavandeniai - tai lengviausiai prieinamas energijos šaltinis. Pagal sveikos mitybos taisykles, angliavandenių kiekis paros maiste turi būti keturis kartus didesnis nei baltymų, taip pat keturis kartus didesnis nei riebalų. Angliavandeniai – svarbūs ne tik kaip energijos šaltinis, bet jie yra audinių ir ląstelių sudėtyje. Maistas, kuriame gausu angliavandenių, laikomas tukinančiu (angliavandenių perteklius virsta riebalais). Tačiau iš tiesų jis tukina mažiau negu riebus maistas. Angliavandeniams priklauso ir maistinės skaidulos (obuolio žievelė, duona su grūdais, daržovės ir t.t.), kurių žmogaus organizmas per parą turi gauti apie 20 – 30 g. Maistinės skaidulos mažina cholesterolio koncentraciją kraujo plazmoje, gerina žarnyno veiklą.

.....

## **Maisto medžiagos**

Riebalai- tai viena svarbiausių maisto medžiagų, kuri yra visų žmogaus organizmo ląstelių sudėtyje. Riebalai yra geras energijos šaltinis, dalyvauja temperatūros reguliavimo procesuose, maistui suteikia juslines savybes (skonį, kvapą, spalvą), lėtina virškinimą, tuo būdu atitolina alkio jausmą. Kaupiantis riebalams organizme žmogus priauga svorio. Su riebalais organizmas gauna ir riebaluose tirpių vitaminų – A, D, E, K bei pagerina šių vitaminų įsisavinimą. Paprastai bendras suvartojamų riebalų kiekis turėtų būti apie 95 g per dieną vyrams ir 75 g moterims. Augalinės kilmės riebalai turėtų sudaryti vieną trečdalį, o gyvūninės – du trečdalius riebalinių produktų normos.

.....

## **Maisto medžiagos**

Organizmas vartoja baltymus audiniams, pvz.: odai, raumenims, vidaus organams, plaukams ir nagams, auginti ir atstatyti. Baltymai gaunami su gyvūninės ir augalinės kilmės maistu. Suaugęs žmogus apie pusę reikiamo baltymų kiekio turėtų gauti su gyvūniniu maistu. Augaliniai baltymai virškinami sunkiau ir blogiau įsisavinami. Vidutiniam suaugusiam žmogui per dieną reikia nuo 45 g (moterims) iki 53 g (vyrams) baltymų. Tokį kiekį galima gauti su 160-185 g liesa, ant grotelių kepta mėsa, 180-210 g kieto sūrio, 7-8 kiaušiniai ar 17-20 riekių rupios duonos. Per didelis baltymų suvartojimas kenkia organizmui, nes padidėja alergijų pavojus, pasunkėja kepenų, inkstų veikla, sąnariuose gali kauptis druskos. Jei baltymų organizmas gauna nepakankamai, tai sumažėja atsparumas infekcinėms ligoms (sloga, gripas, bronchitas).