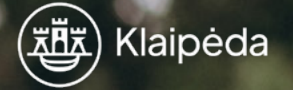


# NAUJIENLAIŠKIS



BALANDIS NR. 97

## **Sveiki sulaukę balandžio,**

*Pavasaris – atsinaujinimo ir energijos metas, kviečiantis daugiau dėmesio skirti savo sveikatai ir tarpusavio ryšiams. Šio mėnesio naujienlaiškyje nagrinėjame temas, kurios svarbios tiek mūsų fizinei savijautai, tiek emocinei gerovei.*

*SVEIKATOS skiltyje aptarsime, kokios **traumos dažniausiai pasitaiko burnos ertmėje**, bei, minėdami **Pasaulinę sveikatos dieną**, kviesime atsigręžti į tikrą, subalansuotą maistą. Taip pat dalinsimės įžvalgomis apie **mitybos svarbą paauglystėje**, kai formuojasi ilgalaikiai įpročiai.*

*Šį kartą kviesime pažvelgti ir į santykius – aptarsime **5 meilės kalbas** ir tai, kodėl mylime bei suprantame vieni kitus skirtingai.*

*Taip pat paminėsime **Tarptautinę santarvės ir sporto plėtros dieną**, primindami aktyvaus gyvenimo būdo ir bendrystės svarbą.*

*Tikimės, kad balandžio naujienlaiškis paskatins daugiau dėmesio skirti savo sveikatai, santykiams ir aktyviam gyvenimui.*



## TARPTAUTINĖ SANTARVĖS IR SPORTO PLĖTROS DIENA

*Sportas šiandien vis dažniau suvokiamas ne tik kaip laisvalaikio forma, bet ir kaip viena svarbiausių visuomenės sveikatos stiprinimo priemonių. Balandžio 6-oją minima Tarptautinė sporto plėtros ir taikos diena primena, kad fizinis aktyvumas yra ne tik individualus pasirinkimas – tai visos visuomenės gerovės pagrindas. Klaipėda išsiskiria palankiomis sąlygomis aktyviam gyvenimo būdui. Čia nuosekliai kuriama aplinka, skatinanti gyventojus būti fiziškai aktyvius – tiek per infrastruktūrą, tiek per bendruomenės iniciatyvas.*

Reguliarus fizinis aktyvumas yra vienas veiksmingiausių būdų mažinti lėtinių neinfekcinių ligų riziką, o Lietuvos statistika labai aiškiai parodo, kodėl ši tema tokia svarbi visuomenės sveikatai. Širdies ir kraujagyslių ligos Lietuvoje yra daugiau nei pusės visų mirčių priežastis – kasmet jos lemia maždaug **50–55 %** visų mirties atvejų, todėl išlieka pagrindine šalies mirtingumo priežastimi. Cukrinis diabetas taip pat turi reikšmingą poveikį: nuo jo ir su juo susijusių komplikacijų kasmet miršta šimtai žmonių, o 2 tipo cukrinis diabetas sudaro apie **90 %** visų diabeto atvejų ir yra tiesiogiai susijęs su *fizinio aktyvumo stoka* bei atsvorium. Šios ligos ne tik trumpina gyvenimo trukmę, bet ir didina sveikatos sistemos išlaidas, nedarbingumą bei gyvenimo kokybės prastėjimą. Tarptautiniai moksliniai tyrimai rodo, kad reguliarus fizinis aktyvumas gali sumažinti ankstyvo mirtingumo riziką iki 30 %, o tai reiškia mažesnę našą sveikatos sistemai ir didesnę visuomenės atsparumą ligoms. Judėjimas tampa ne tik individualia nauda, bet ir strategine visuomenės sveikatos investicija, galinčia reikšmingai sumažinti mirtingumą nuo dažniausių lėtinių ligų.

**Suaugusiems rekomenduojama per savaitę bent 150–300 minučių vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo (arba 75–150 minučių didelio intensyvumo FA), bent 2 jėgos treniruotės pagrindinėms raumenų grupėms. Tai gali būti spartus ėjimas, važiavimas dviračiu, bėgimas, plaukimas ar bet kuri kita veikla, kurios metu suaktyvėja kraujotaka ir pagreitėja kvėpavimas.**

Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijos 

Vis dėlto realybė rodo, kad tik nedidelė dalis gyventojų laikosi šių rekomendacijų, o sėdimas gyvenimo būdas išlieka viena didžiausių šiuolaikinės visuomenės problemų.

Atsižvelgiant į šiuos iššūkius, ypač svarbus tampa miestų vaidmuo kuriant sąlygas judėti. Klaipėda šioje srityje yra vienas pažangesnių Lietuvos miestų. Mieste sukurta gerai išvystyta ir vientisa fizinio aktyvumo infrastruktūra, leidžianti judėjimą integruoti į kasdienį gyvenimą. Daugiau nei **100 kilometrų** dviračių takų tinklas sudaro galimybę patogiai judėti ne tik laisvalaikio, bet ir kasdieniais maršrutais – vykstant į darbą, mokyklą ar kitas veiklas. Danės upės pakrantė yra viena ryškiausių aktyvaus laisvalaikio erdvių



mieste – čia įrengti pėsčiųjų ir dviračių takai, lauko treniruokliai, poilsio zonos. Ši vieta tapo ne tik judėjimo, bet ir bendruomenės susibūrimo erdve, kurioje vyksta ir tarptautinio „ParkRun“ bėgimo renginiai. Klaipėda taip pat išsiskiria savo žaliųjų erdvių prieinamumu. Ažuolyno giraitė, Skulptūrų parkas, Malūno tvenkinio teritorija ir kitos miesto vietos suteikia galimybes įvairioms fizinio aktyvumo formoms – nuo ramaus pasivaikščiojimo iki intensyvesnio sporto. Svarbu ir tai, kad dauguma šių erdvių yra nemokamos bei lengvai pasiekiamos. Mikrorajonuose įrengtos sporto aikštelės, modernizuoti mokyklų stadionai, lauko treniruoklių kompleksai leidžia kiekvienam gyventojui rasti sau tinkamą judėjimo formą be papildomų finansinių išlaidų.

Investicijos į fizinį aktyvumą yra viena efektyviausių priemonių visuomenės sveikatai gerinti. Jos ne tik mažina ligų paplitimą, bet ir didina darbo našumą, mažina nedarbingumą bei gerina bendrą gyvenimo kokybę. Tarptautinių organizacijų duomenimis, kiekvienas į fizinio aktyvumo skatinimą investuotas euras gali sukurti daug kartų didesnę ekonominę naudą. Tai reiškia, kad aktyvus miestas yra ne tik sveikesnis, bet ir stipresnis ekonomiškai.

### BALANDŽIO 6-OJI – PRADŽIOS TAŠKAS

Tarptautinė sporto plėtros ir taikos diena – puiki proga sustoti ir įvertinti savo kasdienes įpročius. Ar randame pakankamai laiko judėjimui? Ar išnaudojame galimybes, kurias turime? Net ir nedidelis

pokytis gali turėti didelę reikšmę. 30 minučių pasivaikščiojimas, kelionė dviračiu ar lengva mankšta gali tapti pirmu žingsniu į sveikesnį gyvenimą. Fizinis aktyvumas nėra tik sportas ar treniruotės. Tai kasdieniai sprendimai – rinktis laiptus vietoje lifto, eiti pėsčiomis, daugiau laiko praleisti lauke. Klaipėda jau šiandien kuria kiekvienam prieinamą aplinką, kurioje yra lengva judėti. Tai miestas, kuris skatina ne tik gyventi, bet ir gyventi aktyviai.

Širdies ritmu – KLAIPĖDOS Miesto VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

parkrun Danės dviračių takas

content

## KOKIOS TRAUMOS DAŽNIAUSIAI PASITAIKO BURNOS ERTMĖJE?

*Interneto platybėse tikriausiai esate matę reklamą, kurioje žmogus pavaizduotas be antakio ir be vieno danties. Daugumą žmonių pirmiausia pastebi trūkstantį dantį, o antakis dažnai prasprūsta pro akis. Šia reklama siekiama pabrėžti, kokia iš tiesų svarbi yra mūsų šypsena. Ją gali sugadinti ne tik dantų ėduonis, bet ir netikėta, staiga įvykusi burnos ertmės trauma, kurios pasekmės žmogus pajunta iškart, o su jomis kartais tenka gyventi ir gydytis dar ilgai.*

Vienos dažniausių burnos ertmės traumų yra minkštųjų audinių pažeidimai. Dažniausiai tai lūpų, skruostų, liežuvio ar dantenų sužalojimai. Šie pažeidimai atsiranda dėl griuvimų ir smūgių, ypač vaikystėje, sportinių traumų, netyčinio liežuvio ar skruosto įkandimo, aštrių dantų kraštų ar kabančių užpildų kraštų, taip pat ortodontinių aparatų trinties. Dažniausiai pasitaikantys minkštųjų audinių pažeidimai – nubrozdinimai, pjautinės žaizdos, sumušimai ir hematomos. Nors jie gali atrodyti nesunkūs, tokios traumos sukelia diskomfortą, kraujavimą, o netinkamai prižiūrimos – gali komplikuotis.

Kita dažnai aptariama burnos trauma – dalinis dantų išnirimas. Tai viena dažniausių traumų vaikams ir paaugliams, kadangi ši amžiaus grupė ypač aktyviai sportuoja ir patiria daugiau griuvimų ar smūgių į veido sritį. Išnirimo tipai gali būti įvairūs: panirimas, kai dantis tampa paslankus, bet neiškrenta iš alveolės; vertikalus išnirimas, kai dantis dalinai išslysta; šoninis išnirimas, kai dantis pasislenka į liežuvinę/gomurinę ar lūpinę puse; ar įmušimas, kai dantis įstumiamas gilyn į alveolę. Tokios traumos reikalauja skubaus įvertinimo, nes nuo pagalbos suteikimo greičio priklauso danties gyvybingumo, o kartais ir pačio danties išsaugojimas.

Kai pažeidžiamas danties vientisumas, dažniausiai kalbame apie dantų lūžius. Dažniausiai pasitaiko emalio įskilimai, emalio-dentino lūžiai ar retesni, tačiau sudėtingesni šaknies lūžiai. Šiuos pažeidimus dažnai sukelia kontaktinis sportas, kritimai nuo dvi-

račio ar paspirtuko, buitiniai nelaimingi atsitikimai ar netinkamas elgesys su kietu maistu. Lūžęs dantis ne tik gali paveikti estetiką, bet ir sukelti skausmą, todėl svarbu laiku kreiptis į specialistą.

Viena rimčiausių dantų traumų – danties pilnas išsinirimas (avulsija), kai dantis visiškai iškrenta iš alveolės. Dažniausiai ši trauma ištinka 7–11 metų vaikus, kurių kasdienė veikla neretai kupina judėjimo ir netikėtų kritimų. Danties pilno išnirimo priežastys panašios į kitas burnos traumas – smūgiai, kritimai ar sportinės veiklos. Tai skubios pagalbos reikalaujanti būklė, nes tinkamai ir greitai sureagavus pilnai išnirusį dantį galima reimplantuoti ir išsaugoti.

Nors rečiau, burnos ertmėje pasitaiko ir nudegimų – terminių, cheminių ar elektrinių. Šios traumos ypač dažnos vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms. Terminiai nudegimai atsiranda dėl per karšto maisto ar gėrimų, cheminiai – dėl rūgštinių ar šarminių medžiagų laikymo burnoje, o elektriniai nudegimai būdingi mažiems vaikams, kurie gali sukąsti elektros laidą. Nors dauguma nudegimų paviršiniai, sunkesni atvejai gali pažeisti gleivinę ir reikalauti medicininės priežiūros.

Apibendrinant, burnos ertmę gali pažeisti įvairios traumos – nuo įprastų minkštųjų audinių nubrozdinimų iki sudėtingų dantų lūžių ar avulsijų. Traumos dažnai įvyksta netikėtai, bet gali turėti ilgalaikių pasekmių, todėl itin svarbu atpažinti traumą, laiku kreiptis į specialistus ir žinoti, kaip galima sumažinti riziką kasdieniame gyvenime.





## PASAULINĖ SVEIKATOS DIENA: KODĖL TURIME ATSIGRĘŽTI Į TIKRĄ MAISTĄ?

Balandžio 7-ąją minima **Pasaulinė sveikatos diena** primena mums apie pamatinę teisę į sveikatą. Tačiau šiais laikais vis didesnę grėsmę jai kelia ne badas, o tylusis perteklius. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skelbia: neinfekcinės ligos (širdies ir kraujagyslių ligos, II tipo diabetas, nutukimas) tampa pagrindine mirtingumo priežastimi daugelyje pasaulio valstybių, o viena iš esminių to priežasčių – **stipriai perdirbtas maistas**.

### KAS IŠ TIESŲ YRA STIPRIAI PERDIRBTAS MAISTAS?

Mokslininkai naudoja specialią klasifikaciją maistui skirstyti pagal jo apdorojimo laipsnį. Stipriai perdirbtas maistas nėra tiesiog sūris ar rauginti agurkai. Tai produktai, sukurti naudojant pramonines technologijas: hidrinimą, modifikavimą ir spalvų bei skonių manipuliacijas.

Tai produktai, kurių sudėtyje rasite medžiagų, niekada nenaudojamų namų virtuvėje: emulgatorių, stabilizatorių, tirštiklių ir dirbtinių aromatų. Iš esmės tai yra gamyklinės konstrukcijos iš išgryninto krakmolo, cukraus ir riebalų, kuriose nebelieka pradinės augalo ar gyvūno ląstelinės struktūros.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ragina siekti sisteminio pokyčio – pereiti prie tokio raciono, kuriame dominuotų kuo mažiau apdoroti produktai. Norint sėkmingai siekti šios rekomendacijos, rekomenduojama vadovautis sąmoningo vartojimo kriterijais:

1. Etikečių analizė ir kritinis vertinimas. Prekybos centrų lentynose gausu produktų su įvairiais užrašais, kurie vartotojui gali kelti asociaciją, jog pasirinktas produktas yra sveikatai palankesnis už kitą, tačiau daugeliu atvejų tai tik rinkodaros dalis. Oficialus rodiklis – sudėtinių dalių sąrašas. Jei jame dominuoja pramoniniai priedai (emulgatoriai, skonio stiprikliai, modifikuotas krakmolos), produktas klasifikuojamas kaip stipriai perdirbtas. **Prioritetą teikite produktams, turintiems kuo trumpesnę ir aiškesnę ingredientų sąrašą.**
2. Pirmenybė maisto ruošimui namuose. Gaminimas

iš bazinių žaliavų (grynos mėsos, žuvies, kruopų, sezoninių daržovių) yra vienintelis būdas visiškai kontroliuoti suvartojamos druskos, pridėtinio cukraus ir pramoninių riebalų kiekį. Net ir paprasčiausias namuose ruoštas patiekalas maistine verte lenkia daugumą restoranuose ar kulinarijos skyriuose siūlomų pusfabrikačių, kuriuose gausu paslėptų konservantų.

3. Skaidulinių medžiagų įtraukimas į racioną. Skaidulos lėtina gliukozės pasisavinimą ir palaiko sveiką žarnyno mikrobiotą, svarbią imuninės sistemos veiklai. Kad būtų užtikrintas reikiamas kiekis skaidulinių medžiagų, rekomenduojama į savo racioną įtraukti viso grūdo produktų, įvairių kruopų, sėklų, ankštinių augalų bei sezoninių vietinių daržovių, vaisių ir uogų.
4. Atkreipkite dėmesį į ilgą galiojimo laiką turinčius gaminius (pvz., supakuotus konditerijos gaminius ar ilgo galiojimo padažus). Jei produktas išlaiko nepakitusią tekstūrą ir skonį neįprastai ilgai, tai tiesioginis intensyvaus technologinio apdorojimo ir cheminių stabilizatorių naudojimo įrodymas. Sąmoningas vartotojas renkasi šviežesnę, trumpesnio galiojimo alternatyvą.

Pasaulinė sveikatos diena – tai proga prisiminti, kad tai, ką dedame į savo lėkštę, turi tiesioginį poveikį mūsų sveikatai. Maisto pramonė gali siūlyti patogumą, bet tik mes patys galime pasirinkti sveikatą. Pradėkite nuo mažo žingsnio: šiandien vieną stipriai perdirbtą užkandį pakeiskite vienu tikru, gamtos sukurtu produktu.

Jūsų kūnas jums padėkos.

## 5 MEILĖS KALBOS IR KODĖL MYLIME SKIRTINGAI?

Meilė yra vienas universaliausių, tačiau ir unikaliausių jausmų, kokius patiriame. Nors meilė turi visiems žinomą bendrą apibūdinimą, jos suvokimas santykiuose yra nevienodas: vieni siekia fizinio artumo, kitiems svarbu palaikantys žodžiai, o dar kitiems – laiko leidimas kartu. Šiuos meilės suvokimo skirtumus vadiname meilės kalbomis.

### KAS YRA MEILĖS KALBA?

Meilės kalbų samprata buvo sukurta Gary'o Chapman'o ir yra analizuojama knygoje „Penkios meilės kalbos“. Pagrindinė autorius idėja yra ta, kad kiekvienas žmogus turi savo meilės kalbą – konkretų būdą, kada jaučiasi mylimas ir kaip išreiškia meilę savo partneriui / partnerei. Meilės kalba gimsta iš mūsų ankstyvų patirčių ir patyrimų, kurie mus moko apie santykius, artumą ir prierašumą.

Meilės kalbų samprata supaprastino santykių temą ir gali padėti išmokti tikslingai įsiklausyti į savo partnerio / partnerės poreikius ir emocijas. Meilės kalbos nėra empiriškai patvirtintos ir sulaukia kritikos dėl savo pernelyg didelio paprastumo: tai lyg noras nupiešti vaivorykštę naudojant tik juodą ir baltą spalvas. Santykiams dažniausiai taikomas platesnis ir labiau subalansuotas požiūris (Impett et. al., 2024), nors kai kurie tyrimai rodo sąsajas su meilės kalbų atliepimu ir didesniu pasitenkinimu santykiuose (Hughes et. al., 2020; Moskova et. al., 2022).

Nepaisant kritikos, turinio apie meilės kalbas yra apstu populiariojoje psichologijoje, ir šis terminas tikrai nesvetimas daugumai žmonių. Tad kokios yra išskiriamos meilės kalbos?

### 5 MEILĖS KALBOS

**1.** Palaikymo žodžiai: komplimentai, padėsinimai, padėka, prašymai (o ne

reikalavimai);

**2.** Kokybiškas laikas kartu: bendrų pomėgių atradimas, produktyvus laikas bendraujant ir leidžiant laiką su savo antrąja puse.

**3.** Dovanos: dovanos nebūtinai turi būti brangios, tai gali būti bet kas, kas parodo rūpestį savo partneriu / partnere: mielas raštelis, skanumynas ar kita pirktą / gaminta dovana.

**4.** Paslaugos: buitiniai darbai, kurie palengvina mūsų partnerio / partnerės rutiną: indų išplovimas, degalų papildymas, vaikų pasiėmimas iš darželio ir pan.

**5.** Fizinis prisilietimas: ne tik kalbant apie seksą, tai gali būti apsikabinimas, prisilietimas, kuris nebūtinai turi vesti į intymesnius santykius.

(Chapman, 2022)

### KAIP ATPAŽINTI SAVO MEILĖS KALBĄ?

Kai kurie žmonės išsyk supranta savo meilės kalbą, tačiau jei šis suvokimas neateina greitai ar lengvai, galime jį paanalizuoti keliomis kryptimis: kas mane skaudina ir ko aš trokštu. Visų pirma, mintimis grįžkite į savo santykių istoriją ir pamąstykite, kas jus labiausiai skaudino santykiuose, ką darė jūsų partneris / partnerė, kas jus skaudino ar erzino, dėl ko dažniausi kildavo konfliktų. Kartais lengviau prisimename ir įsidėmime, kas santykiuose skaudina ir kelia įtampą, o dažnai pykstame, kai mūsų poreikiai





lieka nepatenkinti arba kai jaučiame įvairius trūkumus. Ši informacija gali būti naudinga atpažįstant savo meilės kalbą. Kita kryptis: paklauskite savęs, ko dažniausiai prašote savo partnerio / partnerės? Dažnai mūsų prašymuose slypi mūsų meilės kalba, kuri nusako, ką mes vertiname savo santykyje (Chapman, 2022).

### KAIP KOMUNIKUOTI APIE SAVO MEILĖS KALBĄ?

- ◆ Visų pirma, turime suprasti, kad mūsų partneris neskaito mūsų minčių: svarbu savo poreikius, norus išsakyti tiesiogiai.
- ◆ Galime naudoti „Aš“ kalbą, kai kiekvieną sakinį pradedame nuo savęs, t. y. nuo žodžio „Aš“, taip prisiimdami atsakomybę tik už tai, ką darome ir sakome. Toks bendravimo būdas gali sumažinti gynybiškumą ir konfliktų tikimybę, kadangi komunikuojame tik apie save ir savo poreikius, o ne mūsų partnerio trūkumus (Rogers et. al., 2018).
- ◆ Sukurkite vienas kito meilės žemėlapi. Vienas kito pažinimas poroje gali apsaugoti nuo gyvenimą užklumpančių negandų ar stresorių. Taip pat svarbu savo partnerį / partnerę vis pažinti iš naujo ir atnaujinti meilės žemėlapi. Sukurti meilės žemėlapi galite savo partnerį / partnerę klausinėdami įvairių klausimų apie pomėgius, mėgstamus dalykus, vaikystę ar svarbiausius prisiminus (Gottman, Silver, 2016). Tai galite daryti žaidimo forma, susikurti klausimus patys arba pasinaudoti esančiais John'o M. Gottman'o ir Nan'os Silver knygoje „7 darnios santuokos taisyklės“ (nurodyta šaltiniuose).

Nors santykiai ne visada yra vien tik meilės kalbų skirstymas, meilės kalbų samprata gali paskatinti porą pasikalbėti apie tai, kas kiekvienam žmogui yra svarbu ir brangu. O tai yra pirmas žingsnis kuriant sveikus santykius.

## MITYBOS SVARBA PAAUGLYSTĖJE

*Paauglystė yra svarbus žmogaus gyvenimo etapas, nes formuojasi ne tik kūnas, bet ir ilgalaikiai gyvenimo įpročiai. Subalansuota mityba turi įtakos harmoningam augimui, fiziniam ir protiniam brendimui, produktyviam mokymuisi ir darbingumui. Šiuo laikotarpiu intensyviai lytiškai bręstama, vis dar augama, dažnai šuoliais. Dėl šių priežasčių itin svarbu valgyti įvairų maistą ir gebėti jį tinkamai pasirinkti.*

Pastebima, kad paauglystėje dažnai atsiskaido tam tikrų maisto produktų grupių, pvz., mėsos ar kitų gyvūninės kilmės maisto produktų [1, 2]. Tačiau negaunant vieno ar kitų maisto produktų, galima sukurti tam tikrų maistinių medžiagų disbalansą organizme [3]. Todėl svarbu įvertinti, kokiais maisto produktais svarbu papildyti mitybos racioną, siekiant užtikrinti visų reikalingų makro ir mikro medžiagų poreikį organizme.

Baltymai, gaunami iš kiaušinių, pieno produktų, mėsos, žuvies, ankštinių daržovių, riešutų, yra būtini mūsų organizmo ląstelių, raumenų, kaulų, odos, vidaus organų formavimuisi, augimui ir atsinaujinimui, taip pat darniam lytiniam brendimui. Vartojant per mažai baltymų, gali sutrikti medžiagų apykaita, sulėtėti augimas, susilpnėti imuninė sistema.

Neretai paaugliai, siekdami maitintis sveikiau ar nepriaugti svorio, riboja riebalų vartojimą [2]. Tačiau nuo sveikatai palankių riebalų kiekio mitybos racione priklauso hormonų gamyba, riebaluose tirpių vitaminų įsisavinimas organizme, lytinė branda, smegenų vystymasis. Per mažas riebalų vartojimas yra siejamas su sutrikusia hormonų pusiausvyra, kaulų tankio mažėjimu, silpnesne imunine sistema bei reprodukcines sistemos sutrikimais.

Angliavandeniai yra pirminis ir pagrindinis lengviausiai pasisavinamas energijos šaltinis. Vartojant per daug angliavandenių, ypač per-

dirbtų, didėja riebalinė masė bei gali atsirasti medžiagų apykaitos sutrikimų. Visgi, jei mitybos racione stinga angliavandenių, tai gali turėti įtakos raumenų masės mažėjimui, dažnesniam nuovargiui, irzlumui, sutrikusiai dėmesio koncentracijai.

Paauglystėje neretai maitinamasi nereguliariai. Mokyklinio amžiaus asmenys yra linkę praleisti pusryčius [4]. Tačiau moksliniai šaltiniai teigia, jog pusryčiai gali turėti įtakos geresniems mokymosi rezultatams ir darbingumui dieną [5]. Reguliari mityba gali padėti išvengti maistinių medžiagų trūkumo, palaikyti tolygų energijos lygį organizme bei sumažinti persivalgymo riziką vėlesnių valgymų metu. Reguliarus valgymas skatina apetitą, užtikrina darnų virškinimą, mažina persivalgymo riziką.

Neretai jauni asmenys renkasi perdirbtus maisto produktus, jau pagamintus patiekalus ar gazuotus gaiviuosius gėrimus [6, 7]. Nors toks maistas reikalauja mažiau pastangų ir sutaupoma daugiau laiko maisto ruošimui, tačiau rafinuoti, perdirbti maisto produktai yra ne tokie palankūs sveikatai. Vartojant perdirbtus maisto produktus, didėja rizika suvartoti daugiau „blogųjų“ riebalų – sočiųjų riebalų ar transriebalų, kurie neigiamai veikia žmogaus širdies ir kraujagyslių sistemą. Perdirbtuose maisto produktuose ir gaiviuosiuose gėrimuose gausu cukraus, kurio nuolatinis vartojimas siejamas su padidėjusia nutukimo, 2 tipo cukrinio diabeto ir širdies





ir kraujagyslių ligų rizika. Beje, dažnas cukraus vartojimas gali sukelti gliukozės lygio kraujyje svyravimus, kurie veikia nuotaiką, dėmesio koncentraciją bei gali turėti įtakos didesniai nuovargiui. Tyrimai rodo, kad saldinti gėrimai sudaro didelę dalį paauglių suvartojamo cukraus kiekio ir yra susiję su netinkamais mitybos įpročiais bei bendru sveikatos rodiklių prastėjimu [14].

Paaugliai domisi ir rūpinasi savo mityba, tačiau neretai šis supratimas apsiriboja atsižvelgiant tik į kūno svorį ir išvaizdą [10]. Netinkamas santykis su maistu gali turėti įtakos valgymo sutrikimams ar formuoti netinkamą elgesį su maistu, pvz., dietų laikymasis, kalorijų ribojimas ar badavimas bei emocinis valgymas. Moksliniai tyrimai rodo, kad 70–80 proc.

15–18 metų mergaičių kada nors laikėsi dietų [8, 9, 11]. Visgi tikrai ne kiekviena iš šių mergaičių sirgo valgymo sutrikimu. Dieta nuo valgymo sutrikimo skiriasi. Jei asmenį kamuoja valgymo sutrikimas, jis bus linkęs neigti, jog laikosi dietos, slėpti krintantį svorį, vengs valgyti su kitais ir gali pasireikšti stiprus ir staigus pyktis, keičiant su valgymu susijusį jo elgesį. [9]

Moksliniai tyrimai rodo, kad dažniausiai vaikystėje ir paauglystėje vartojami maisto papildai yra ne tik žuvų taukai, vitaminas D ar C, probiotikai, tačiau pastebimas ir kitų papildų – aminorūgščių, melatonino – vartojimas [12]. Svarbu žinoti, jog jokių maisto papildų vaikai ar paaugliai neturi įsigyti be gydytojų paskyrimo ir priežiūros, todėl savarankiškai jų įsigyti nerekomenduojama. Kiti autoriai, tyrę jaunų as-

menų grupę, nustatė maisto papildų, skirtų svoriui mažinti, raumenims auginti, vartojimo tendenciją. Nustatyta, kad šių maisto papildų vartojimas buvo susijęs su tris kartus didesne sunkių medicininių padarinių rizika nei lyginant su vitaminų vartojimu [13].

Apibendrinant galima teigti, kad paauglystėje formuojasi ne tik mitybos įpročiai, bet ir ilgalaikis santykis su maistu, kuris turi įtakos sveikatai visą gyvenimą. Nepakankama ar nereguliari mityba gali lemti ne tik fizinę, bet taip pat ir psichologinę sveikatą. Todėl itin svarbu skatinti paauglius rinktis subalansuotą ir įvairią mitybą, ugdyti kritinį požiūrį į dietas bei formuoti sveikatai palankius įpročius kuo jaunesniame amžiuje.



Klaipėda

KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

### MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

### DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

### MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

