**RINKIS SVEIKESNĮ MAISTĄ**

Kai gauname reguliariai visų organizmui reikalingų maisto medžiagų ir tokiais kiekiais, kurie geriausiai patenkina organizmo poreikius, gyvename sveiki ir laimingi.

Nuolatinė energija priklauso nuo pastovaus cukraus lygio kraujyje, o tą padeda užtikrinti sveikatai palanki mityba. Esant nuolat energingam, maistas padeda gyventi kokybišką gyvenimą ir įgyvendinti savo siekius. Mityboje be maisto produktų pasirinkimo labai svarbu reguliaraus ir lėto valgymo kultūra.

Maistas padeda išsaugoti sveikatą ir atsinaujinti ląstelėms arba griauna sveikatą ir sudaro palankias sąlygas ligoms gyvuoti. Taip pat svarbu, kaip tą maisto produktą, mūsų organizmo kurą, suvalgysime ir kaip organizmas jį suvirškins. Jei mėsos ar pupelių nekramtome, tai sutrinka virškinimas, o nesuvirškintas produktas sudaro puikias sąlygas puvimo procesui, kurio metu išsiskiria mūsų organizmui žalingos medžiagos. Maisto produktai turi būtų užauginti sveikatai palankiu būdu t.y. naudojant tik tas priemones, kurios būtinos praturtinti dirvą, augalą, kad jis nebūtų užterštas kenkėjais ar ligomis. Visi kasdieniniai maisto produktai turi būti „gryni“ t.y. kuo mažiau perdirbti. Jei grietinė, tai grietinė, o ne augalinių riebalų mišinys. Jei bulvė, tai bulvė, o ne bulvių traškučiai, jei saldumynas – tai morka su medumi ar tikrojo juodojo šokolado gabalėlis, o ne hidrintų riebalų ir rafinuoto cukraus spalvotas pakelis. Maisto gaminiai turi būti nepersūdyti, dirbtinai nepersaldinti, neplaukiantys riebaluose, o visų blogiausia nekokybiškuose. Jei gaminame patiekalus– technologinis procesas reikalingas ne

tik skoniui ar aromatui atskleisti, termiškai apdoroti, bet svarbu išsaugoti produkto maistinę vertę ir jo neužteršti kancerogeninėmis medžiagomis. Kas iš to, jei ekologišką bulvę apkepsime aliejuje iki tamsiai rudos, ar net juodos spalvos – kancerogeninės medžiagos akrilamidai – garantuoti. Mityba privalo būti subalsuota, įvairi, kad gautume reikalingą kiekį mūsų organizmui maistinių medžiagų.