



Sporto ir sveikos mitybos įtaka sveikatai



Sveikatingumo ir sporto diena

Nuo mažų dienų mes girdime, jog judėjimas ir sveika mityba – tai sveikata. Nors daug kalbama šiomis temomis, tačiau ne visuomet surandame laiko ir noro sveikai maitintis ir būti fiziškai aktyviais. Todėl jau antrus metus mūsų gimnazijoje organizuojama sveikatingumo diena. Šiomet buvo pasirinkta tema – „Sporto ir sveikos mitybos įtaka sveikatai“.

Sveikatingumo diena su II-III klasių mokiniais vyko birželio 9.



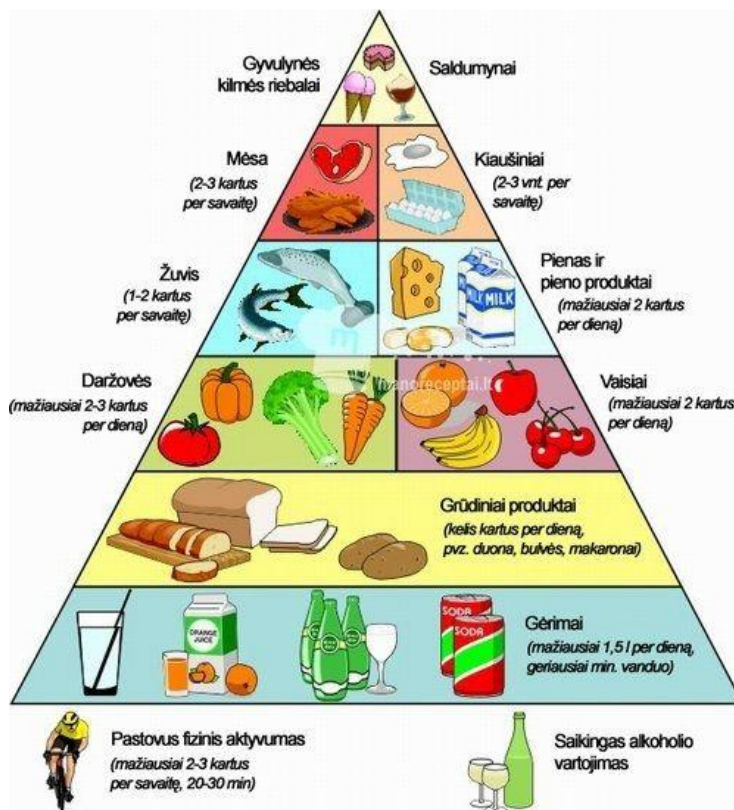
Sveika gyvensena – tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą. O fizinis aktyvumas – būtinas sveikos gyvensenos veiksnys!

Nors organizmo reakcija į fizinį krūvį priklauso nuo fizinio aktyvumo rūšies, formos, dažnumo, intensyvumo, trukmės ir poilsio intervalų, bendrai galima teigti, kad jo bendras poveikis vaikų ir suaugusių organizmui yra labai teigiamas.

Žmogui svarbus ne tik fizinis krūvis, bet ir sveika mityba. Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti.



- Maistas yra labai svarbus palaikyti imunitetui ir sveikatos stiprinimui. Deja, dažnai šių dienų visuomenėje žmonės nesilaiko svarbiausių mitybos principų, negeba palaikyti rūgščių ir šarmų kiekių neutralizacijos, geria per mažai skysčių, kurie pašalintų nereikalingas medžiagas: dažiklius, konservantus, toksiškus junginius, todėl organizmas pamažu yra nuodijamas.



- Žinoma, organizmo netinkamą funkcionavimą lemia ir vitaminų bei mineralinių medžiagų trūkumas.
- Šios medžiagos svarbios daugybei organizme vykstančių procesų: pastovios kūno temperatūros palaikymui; apsaugai nuo svetimkūnių, bakterijų; nuo įvairių ligų; kaulų, raumenų tinkamai veiklai bei nervų sistemai. Tam, kad organizmas gyvuotų ilgus metus, juo reikia tinkamai rūpintis ir maitinantis laikytis trijų svarbiausių principų – saiko, įvairovės ir subalansuotumo.



- Tačiau persivalgyti galima ne tik nuo per didelio maisto kiekio, tačiau padauginti ir vitaminų ar kitų mineralinių medžiagų. Svarbu prisiminti, kad maisto papildus reikia vartoti tik rekomenduojamomis dozėmis. Kartais pasitaiko atvejų, kai žmonės norėdami kompensuoti medžiagų trūkumą ar bandydami apsaugoti nuo ligų ir virusų, pradeda vartoti per didelius kiekius vitaminų. Žinoma, vieni žmonės gali nė nepastebėti jokių šalutinių simptomų, tačiau kitiems tai gali pasireikšti alergija, pykinimu, galvos skausmu, o nėščiosioms net vaisiaus gimimo defektais.



- Antrasis sveikos mitybos principas – įvairovė. Norint gauti pilną rinkinį vitaminų, mikroelementų ir mineralinių medžiagų, reikia ilgo produktų sąrašo.
- Kadangi nėra vieno maisto produkto, kuriame būtų visų reikalingų medžiagų, maistas turi būti kuo įvairesnis. Kad palaikytume sveiką ir žvalų organizmą, privalome jam suteikti įvairių būtinų maisto medžiagų. Vienos svarbios geram regėjimui, kitos kaulams, imunitetui, smegenų veiklai. Tam, kad organizmas funkcionuotų, svarbu suderinti ir vitaminų reikiamas dozes, minimalius dienos kiekius.



- Saikas – tai sąmoningas maisto kiekių vartojimo ribojimas atsižvelgiant į organizmo poreikius. Nors dažnai daugelis žmonių pamiršta, jog maistas skirtas patenkinti gyvybinius žmogaus organizmo poreikius, rečiau psichologinius.
- Neteisinga manyti, jog maistas yra puiki stresinės padėties išeitis. Dažnai tai skatina nutukimą, įvairias ligas: cukrinį diabetą, širdžių ligas, neretai pasitaiko ir sąnarių skausmų dėl per didelio svorio. Kad išvengtume to, svarbu maistą valgyti vidutinėmis porcijomis, priklausomai nuo lyties, amžiaus, gyvenimo būdo ir fizinės parengties.



Pradėti sportuoti niekada nebus per vėlu, reikia tik turėti noro ir pasirinkti sau priimtina sporto rūšį, kad fizinis aktyvumas būtų malonumas, o ne kančia. Yra daugybė fizinio judėjimo būdų.

Galima rinktis intensyvią pasivaikščiojimą, bėgiojimą, plaukimą, įvairius žaidimus (krepšinį, tenisą, tinklinį ir kt.), šokius, važinėjimąsi dviračiu, sportavimą sporto klube ar mankštą namie.



Labai svarbu sportuojant – **nepersistengti!**

Reikia įvertinti savo galimybes, nes per didelis fizinis krūvis gali pakenkti sveikatai, galimos įvairios traumos (pvz., raumenų, raiščių patempimai).

Atliekant mankštą svarbu mokėti tiksliai atlikti vieną ar kitą pratimą, kad išvengtumėte susižalojimų. Taip pat būtina žinoti, kad sergant kai kuriomis širdies ligomis (širdies ydos, miokardo ligos ir kt.) reikia riboti fizinį krūvį, nes ligonių širdis yra silpnesnė ir gali „nesusitvarkyti“ esant didelei jos apkrovai.



- Norint palaikyti pusiausvyrą mitybos racione, svarbu palaikyti balansą. Tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis. Galima įsivaizduoti mitybos lėkštę, padalintą į tris lygias dalis, kurioje dvi iš jų sudaro angliavandeniai, o trečiąją sudaro baltymai ir riebalai.



Kaip sportas veikia mūsų organizmą?

Nuolatinis sportas, fizinis aktyvumas stiprina mūsų raumenis, raiščius, kaulų sistemą, širdies ir kraujagyslių veiklą, kvėpavimo sistemą. Taip pat sportas atpalaiduoja nervų sistemą, mažina agresiją, išlaisvina iš organizmo įtampą, stresą, padeda vystyti taurias žmogaus savybes, tokias kaip ryžtas, valia. Sportuodami jaučiamės ne tik stipresni, sveikesni, žvaliesni, bet ir vizualiai esame patrauklesni sau ir kitiems.

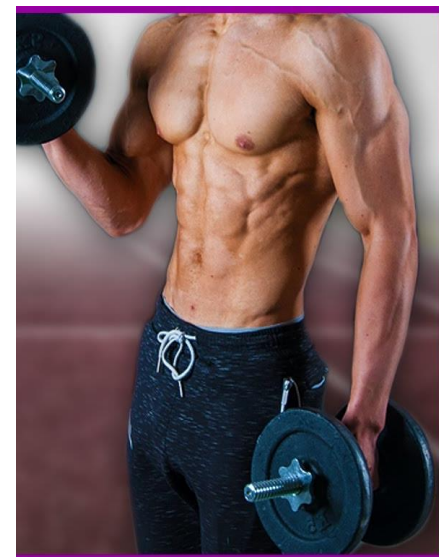


Kas vyksta organizme, kai mes pradedame sportuoti?

Būdamas ramus žmogus vidutiniškai kvėpuoja 250 ml/min.

Esant maksimaliam fiziniam krūviui, netreniruoto žmogaus kvėpavimas gali siekti 3 600 ml/min, treniruoto – 4 000 ml/min, o maratono bėgikų – net 5 100 ml/min.

Tačiau net ir esant maksimaliam fiziniam krūviui, mes išnaudojame apie 50 proc. mūsų kvėpavimo sistemos galimybių. Šis 50 proc. saugumo rezervas sumažėja sportuojant aukštikalnėse, kai oro temperatūra yra labai aukšta ar kai yra mūsų kvėpavimo sistemos sutrikimų.



Kaip visi šie pokyčiai susiję su geresne sveikata?

Moksliniais tyrimais yra įrodyta, kad žmonės, kurie sportuoja ir palaiko optimalų kūno svorį, ilgiau gyvena.

Yra atlikta tyrimų, kurie parodė, kad 50-70 metų žmonių mirtingumas sumažėja tris kartus, lyginant sportuojančius ir nesportuojančius. Pirmiausiai sportas ir svorio kontrolė sumažina kraujospūdį, cholesterolio koncentraciją ir mažo tankio lipoproteinų (MTL) koncentraciją kraujyje – visa tai sumažina širdies ir kraujagyslių ligų tikimybę.



Teigiamo fizinio aktyvumo poveikis sveikatai

Fizinio aktyvumo poveikis suaugusiems asmenims

- Sumažėja tikimybė susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis;
- Palaiko raumenų tonusą, jėgą ir ištvermę, senstant lėčiau mažėja raumenų masė, jėga ir ištvermė;
- Padeda išvengti nutukimo ir kartu su kitomis priemonėmis (gyvenimo būdo korekcija, mitybos keitimu) tinka kompleksinei nutukimo terapijai;
- Pagerėja kraujo apytaka smegenyse.



Fizinio aktyvumo poveikis vaikams ir paaugliams

- Gerėja gebėjimas bendrauti ir socialinė vaikų adaptacija;
- Mažėja streso hormonų lygis kraujyje, o tai ypač aktualu vyresnių klasių moksleiviams;
- Tobulina dar neišvystytą organizmo termoreguliaciją;
- Didėja pasitikėjimas savimi ir pasitenkinimas gyvenimu, daugėja galimybių savirealizacijai.



Esant didesniai fizinei krūviui, organizmui reikia daugiau mineralų, kurie labai svarbūs mūsų organizmui:

- **Kalcis** - suteikia kaulams tvirtumo, apsaugo nuo kaulų lūžių. Šaltiniai: pienas ir jo produktai, kopūstai, brokoliai, sojos pupelės.
- **Fosforas** - svarbus reguliuojant organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą. Šaltiniai: mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai, riešutai.
- **Magnis** - būtinas nervų ir raumenų veiklai, raumenų atsipalaidavimui. Šaltiniai: lapinės daržovės, riešutai, grūdiniai augalai.



- **Kalis** - būtinas nervų ir raumenų veiklai, taip pat padeda reguliuoti rūgščių ir šarmų pusiausvyrą, reguliuoja organizmo skysčių osmosinį slėgį. Šaltiniai: griekiai, bananai, slyvos.
- **Natris** - būtinas vandens balansui, rūgščių ir šarmų pusiausvyrai, osmosiniam slėgiui palaikyti. Šaltiniai: valgomoji druska (bet jos rekomenduojama kuo mažiau suvartoti).
- **Chloras** - būtinas rūgščių ir šarmų pusiausvyrai, osmosiniam slėgiui, normaliam raumenų dirglumui palaikyti. Šaltiniai: gyvūniniai maisto produktai (jautiena, kiaušiniai, pieno produktai).
- **Siera** - įeina į kremzlinio audinio sudėtį chondroitinsulfato pavidalu. Šaltiniai: mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pupos.

