

## **SVEIKOS MITYBOS MOKYMO REKOMENDACIJOS SAVIVALDYBIŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURŲ SPECIALISTAMS, 2018**

Mityba neabejotinai yra labai svarbus veiksnys, darantis įtaką lėtinių neinfekcinių ligų, ypač kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų bei cukrinio diabeto, atsiradimui ir vystymuisi. Lietuvoje vykdomi gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimai parodė, kad Lietuvos gyventojų mityba vis dar neatitinka rekomenduojamų maisto medžiagų ir energijos paros normų bei sveikos mitybos rekomendacijų.

2013–2014 metais atlikto suaugusių (19–64 m.) ir pagyvenusių (65–75 m.) Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimo duomenimis, Lietuvos gyventojai nepakankamai vartoja šviežių daržovių ir vaisių (kasdien daržoves vartoja tik 30,8 proc. gyventojų). Grūdinių produktų taip pat suvartojama per mažai – kasdien ir kelis kartus per dieną grūdinių produktų vartoja maždaug kas antras gyventojas. Lietuvos gyventojų mitybos racione vyrauja per didelis riebalų suvartojimas (nustatyta, kad riebalai tiekia 41,7 proc. gyventojų paros maisto raciono energinės vertės). Gyventojai suvartoja per mažai skaidulinių medžiagų: rekomenduojama per dieną suvartoti 25–35 g, tačiau per dieną Lietuvos gyventojai jų gauna tik apie 16 g. Panašios Lietuvos gyventojų mitybos tendencijos buvo stebimos ir ankstesnių faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimų metu (1997 m., 2002 m. ir 2007 m.).

Siekiant, kad gyventojai sveikiau maitintųsi ir gerėtų jų sveikatos būklė, būtina ir toliau mokyti gyventojus sveikai ir tinkamai maitintis, pateikiant gyventojams mokslo įrodymais pagrįstą informaciją apie atskirų maisto produktų grupių ar maisto produktų naudą sveikatai bei tam tikrų maisto produktų perteklinio vartojimo galimą žalą ir pan.

Sveikos mitybos mokymo rekomendacijos savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistams (toliau – Rekomendacijos) galėtų būti pagalbine priemone ugdant sveikos mitybos įpročius bei mokant gyventojus kaip tinkamai pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus bei sveikai ir tinkamai maitintis.

Rekomendacijos parengtos remiantis Sveikatos apsaugos ministerijos užsakymu 2017 metų gruodžio 11–19 d. visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų bendrovės „Spinter tyrimai“ atliko tyrimo, kurio tikslas buvo išsiaiškinti gyventojų informuotumą apie maisto produktus ir tinkamą

maisto produktų pasirinkimą, rezultatais ir kita aktualia informacija. Minėto tyrimo metu anketiniu apklausos būdu buvo apklausti 1006 18–75 m. amžiaus Lietuvos gyventojai. Visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų bendrovės „Spinter tyrimai“ atlikto tyrimo ataskaita (toliau – Tyrimo ataskaita) paskelbta <http://sam.lrv.lt/lt/naujienos/lietuvos-gyventojai-vis-labiau-domisi-sveika-mityba>

Sveikatos apsaugos ministerijos pavedimu Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras papildė Tyrimo ataskaitą ir palygino pateiktus Tyrimo duomenis su literatūros apie mitybą duomenimis. Papildyta Tyrimo ataskaita pridedama Rekomendacijų Priede.

LENTELEJE pateikiami Tyrimo apie Lietuvos gyventojų informuotumą apie maisto produktus ir tinkamą maisto produktų pasirinkimą anketos klausimai ir respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į šiuos klausimus (pirmas ir antras vertikalus stulpelis); teisingas atsakymas pažymėtas mėlyna spalva. Trečiame stulpelyje šalia kiekvieno klausimo pateikiama pagrindinė informacija arba pagrindinės rekomendacijos/patarimai, ką svarbu žinoti kiekiu konkrečiu klausimu ir kokią informaciją teikti gyventojams, vykdant sveikos mitybos mokymus.

LENTELĖ.

Klausimas	Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimus (proc.) Pastaba. Mėlyna spalva – teisingas atsakymo variantas		Svarbu žinoti		
1	2		3		
<b>Kiek kartų per dieną reikėtų valgyti vaisius ir daržoves?</b>	1 porciją (kartą) per dieną	34 proc.	Poveikis sveikatai	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Įvairių šviežių daržovių valgymas yra vienas iš paprasčiausių būdų, siekiant pagerinti savo sveikatą ir norint išvengti kai kurių lėtinių neinfekcinių ligų.</li> <li>▪ Daržovėse yra vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulinių medžiagų ir kitų organizmui naudingų medžiagų.</li> <li>▪ Daržovėse esančios fitocheminės medžiagos (karotenoidai, polifenoliai, fitoestrogenai, saponinai) veikia kaip antioksidantai, kai kurios jų gali padėti mažinti cholesterolio</li> </ul>	
3 porcijas (kartus) per dieną	49 proc.				
5 porcijas (kartus) per dieną	11 proc.				
Nesu tikras	6 proc.				

			<p>kiekį kraujyje ir mažinti lėtinių neinfekcinių ligų riziką.</p>						
		Rekomenduojama	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ per dieną suvartoti ne mažiau kaip 400 g daržovių ir vaisių, neįskaitant bulvių.</li> <li>▪ vartoti įvairių rūšių šviežias daržoves, vaisius ir uogas, taip pat tinka troškintos, šaldytos.</li> <li>▪ vartoti daugiau daržovių, negu vaisių; ne mažiau kaip pusė iš penkių valgymų turėtų būti daržovės.</li> <li>▪ ankštinės daržovės, pvz., pupelės, lęšiai, įvairios sėklos, prieskoniai taip pat turi daug maistinių medžiagų ir gali pajvairinti mūsų mitybą.</li> </ul>						
<p><b>Ar šviežiai spaustu, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka tokį pat šviežių vaisių kiekį?</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Taip</td> <td style="padding: 2px;">49 proc.</td> </tr> <tr style="background-color: #add8e6;"> <td style="padding: 2px;">Ne</td> <td style="padding: 2px;">35 proc.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Nesu tikras</td> <td style="padding: 2px;">16 proc.</td> </tr> </table>	Taip	49 proc.	Ne	35 proc.	Nesu tikras	16 proc.	Poveikis sveikatai	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Šviežios sultys (nesaldintos) kaip ir šviežios daržovės, vaisiai ir uogos yra vienas iš pagrindinių mineralinių medžiagų, vandenyje tirpių vitaminų bei skaidulinių medžiagų šaltinių.</li> <li>▪ Daržovių ar vaisių sultys negali būti visaverčiu daržovių ar vaisių pakaitalu, nes išspaustose sultyse lieka ženkliai mažiau organizmui labai reikalingų skaidulinių medžiagų.</li> <li>▪ Trinti augaliniai kokteiliai mažiau vertingi nei natūralūs augalai, kadangi mechaniškai juos smulkinant labiau suardomos augalų struktūros, dėl to palengvėja ir pagreitėja laisvųjų cukrų įsisavinimas, greičiau kyla insulino kiekis kraujyje, o viso to galima pasekmė – dalis cukrų organizme virsta</li> </ul>
Taip	49 proc.								
Ne	35 proc.								
Nesu tikras	16 proc.								

			kūno riebalais.
		Rekomenduojama	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patariama gerti kuo įvairesnių daržovių ir vaisių sulčių, nes jų sudėtyje yra skirtingų naudingų medžiagų.</li> </ul>
<b>Kokių riebalų reikėtų vengti mityboje?</b>	Mononesočiųjų riebalų	11 proc.	Poveikis sveikatai <ul style="list-style-type: none"> <li>Sočiosios riebalų rūgštys dalyvauja cholesterolio apykaitoje. Per daug vartojant sočiųjų riebalų rūgščių, padidėja cholesterolio koncentracija kraujyje. Daug sočiųjų riebalų rūgščių turi riebus mėsos ir pieno produktai, kai kurie aliejai, kaip palmių, kokosų riešutų.</li> <li>Mononesočiosios riebalų rūgštys nedidina cholesterolio koncentracijos kraujyje. Todėl jos vertingos išeminės širdies ligos profilaktikai. Alyvų ir rapsų aliejuose gausu mononesočiųjų riebalų rūgščių.</li> <li>Polinesočiosios riebalų rūgštys yra būtinos gyvybinei organizmo veiklai, jos taip pat mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje bei trombocitų agregaciją ir kraujo krešumą, todėl mažėja trombozių rizika. Svarbiausios iš jų linolo ir linoleno rūgštys, kurių organizmas nesintetina ir jos turi būti gaunamos su maistu.</li> <li>Linolo rūgštis (omega-6 polinesočioji rūgštis) – pagrindinė daugumos augalinių aliejų (saulėgrąžų, sojų, kukurūzų) sudėtinė dalis. Alfa linoleno rūgštis (omega-3 polinesočiosios rūgštis) yra sėmenų, rapsų, sojų aliejuose, žaliajapiuose augaluose. Jūrų žuvyse (silkėse, tunuose, skumbrėse, lašišose) ir kitų jūrų gyvūnų taukuose yra</li> </ul>
	Polinesočiųjų riebalų	12 proc.	
	Sočiųjų riebalų	41 proc.	
	Nesu tikras	36 proc.	

			omega-3 polinesočiųjų riebalų rūgščių - eikozapentaeno ir dokozaheksaeno.
		Rekomenduojama	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ribokite daug riebalų turinčius maisto produktus. Valgant riebų maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas, suvalgius riebaus maisto, atsiranda vėliau nei suvalgius angliavandenių turinčio maisto.</li> <li>▪ Rinkitės vietoje maisto produktų, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, maisto produktus, kuriuose yra daugiau nesočiųjų riebalų.</li> <li>▪ Gyvūninius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais.</li> </ul>

<b>Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?</b>	<b>Maisto produktas</b>	<b>Didelis</b>	<b>Mažas</b>	<b>Nesu tikras</b>	Rekomenduojama <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iš riebios mėsos ir jos gaminių gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl patariama rinktis tik liesą mėsą ir liesus mėsos produktus.</li> <li>▪ Mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl vartotini labai saikingai.</li> <li>▪ Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.</li> <li>▪ Ribokite perdirbtos, rūkytos, sūdytos bei konservuotos mėsos gaminius.</li> <li>▪ Rinkitės mažiau raudonos mėsos ir perdirbtos mėsos. Apriboti raudonos mėsos</li> </ul>
	Virtos dešrelės	67 proc.	17 proc.	16 proc.	
	Liesas pienas	16 proc.	69 proc.	15 proc.	
	Alyvuogių aliejus	35 proc.	52 proc.	13 proc.	
	Kiauliena	64 proc.	19 proc.	17 proc.	
	Margarinas	74 proc.	13 proc.	13 proc.	
	Šokoladas	56 proc.	23 proc.	21 proc.	

			<p>ir perdirbtos mėsos kiekį iki mažiau nei 500 g per savaitę arba iki 80 g per dieną. Raudona mėsa – kiauliena, jautiena, avienu ir ožkiena.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažai riebalų, druskos ir cukraus.</li> <li>▪ Ribokite pieno produktų, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, pavyzdžiui, grietinėlė, grietinė, riebus sūriai, sviestas, vartojimą.</li> <li>▪ Daugiausiai sočiųjų riebalų turi kokosų riešutų aliejaus, sviestas, palmių aliejus, mažiausiai – rapsų, sėmenų, saulėgrąžų, alyvų aliejai.</li> </ul>
<b>Kurie teiginiai apie sočiuosius riebalus yra teisingi?</b>	Mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje	10 proc.	Poveikis sveikatai <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Suvartojant per daug sočiųjų riebalų rūgščių, padidėja cholesterolio koncentracija kraujyje.</li> <li>▪ Cholesterolis pradeda kauptis kraujagyslių sienelėse, todėl vystosi aterosklerozė, kurios pasekmė gali būti išeminė širdies liga, smegenų insultas, didėja 2-tipo cukrinio diabeto rizika.</li> <li>▪ Sotieji riebalai skatina smegenų degeneraciją, didina Alzheimerio ir Parkinsono ligų riziką, krūties ir žarnų vėžio riziką.</li> </ul>
	Didina 2-tipo cukrinio diabeto riziką	46 proc.	
	Mažina infarkto ir insulto riziką	12 proc.	
	Didina vėžio riziką	48 proc.	
	Visi teiginiai yra teisingi	11 proc.	
	Nei vienas iš teiginių nėra teisingas	21 proc.	
<b>Kurie teiginiai apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingi?</b>	Saugo kraujagysles nuo pažeidimo	8 proc.	Poveikis sveikatai <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Transriebalų poveikis panašus į sočiųjų riebalų, tačiau, nors jie pagaminti iš skystų augalinių riebalų, hidrinimo būdu sukietinti jie įgauna visas blogiausias sotiesiems riebalams būdingas savybes ir dar</li> </ul>
	Didina širdies ligų riziką	49 proc.	
	Skatina cukrinio diabeto vystymąsi	36 proc.	
	Būna daržovėse	5 proc.	

	Būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose	44 proc.		<p>papildomai naujų, todėl jie kartais vadinami „riebalais žudikais“. Pramoniniai transriebalai susidaro cheminiu būdu iš dalies hidrinant augalinį aliejų aukštoje temperatūroje (150 – 240°C).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Transriebalai skatina metabolinius oksidacijos procesus, dar labiau siaurina kraujagyslių spindį, didina įvairių vėžio rūšių riziką, cukrinio diabeto bei nutukimo riziką.</li> <li>▪ Norint išvengti transriebalų, reikėtų skaityti maisto produktų etiketes ir maisto sudedamųjų dalių sąraše žiūrėti ar yra žodžiai „iš dalies hidrinti augaliniai riebalai“, nes iš dalies hidrinti riebalai yra transriebalų rūgščių šaltinis.</li> <li>▪ Sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 10 d. įsakymu Nr. V-394 patvirtinto vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 19 punkte į vaikams maitinti mokyklose draudžiamų maisto produktų sąrašą įtraukti maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.</li> </ul>
	Būna pramoniniuose konditerijos gaminiuose	36 proc.		
	Nesu tikras	25 proc.		
			Kur randami	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kepiniuose (pvz., sausainiai, pyragaičiai),</li> <li>▪ Augaliniuose riebaluose (pvz., margarinai, kulinariniai riebalai),</li> <li>▪ Konditerijos gaminiuose (pvz., kremai ir kreminiai gaminiai, saldainiai),</li> <li>▪ Gruzdintuose maisto produktuose (pvz., keptos bulvytės),</li> <li>▪ Sūrio produktų sudėtyje, glaiстыuose varškės sūreliuose, sultinio kubeliuose ir kt.</li> </ul>

<b>Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?</b>	Riebesnius	21 proc.	Poveikis sveikatai	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pienė ir pieno produktuose gausu baltymų ir riebalų, kuriuos organizmas įsisavina net 96–99 proc., taip pat angliavandenių, riebaluose tirpių vitaminų bei mineralinių medžiagų.</li> <li>▪ Pieno riebalus žmogaus organizmas įsisavina geriau negu kitus gyvūninės kilmės riebalus, nes pieno riebalai lydosi žemoje temperatūroje 28–33 °C.</li> </ul>
	Liesesnius	60 proc.		
Nesu tikras	19 proc.			
<b>Kuriame iš šių produktų didžiausia kalcio koncentracija?</b>	Kopūstai	12 proc.	Poveikis sveikatai	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kalcis būtinas žmogaus organizmui, nes reikalingas normaliai kaulų ir dantų būklei palaikyti, normaliai raumenų veiklai, normaliai energinių medžiagų apykaitai, normaliam nervų impulso perdavimui, svarbus normaliam kraujo krešėjimui.</li> </ul>
	Jautiena	11 proc.		
Pienas	44 proc.			
Liesa varškė	24 proc.			
Nesu tikras	9 proc.			





<b>yra didelis ar mažas cukraus kiekis?</b>	<b>produktas</b>			<b>tikras</b>		
	Vaisiai	54 proc.	41 proc.	5 proc.		
	Jogurtai be priedų	25 proc.	69 proc.	6 proc.	Rekomenduojama	<p>imunitetu, smegenų insultu, diabetu, antsvoriu, virškinimo sutrikimais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus.</li> <li>Kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, saldainių.</li> <li>Norint sužinoti, ar į maisto produktą papildomai įdėta cukraus arba kiek jame iš viso yra cukrų, reikėtų skaityti maisto produktų etiketes ir žiūrėti, ar sudedamųjų dalių sąraše įrašyta „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“ ir pan., ir kiek cukrų yra 100 g produkto.</li> <li>Rinkitės produktus pažymėtus „Rakto skylutės“ simboliu. Juose yra įdėta mažiau cukrų (taip pat druskos ir riebalų), lyginant su kitais tos pačios grupės maisto produktais.</li> <li>Sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 10 d. įsakymu Nr. V-394 patvirtinto vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 19 punkte į vaikams maitinti mokyklose draudžiamų maisto produktų sąrašą įtraukti valgomieji ledai ir gazuoti gėrimai.</li> </ul>
	Ledai	88 proc.	8 proc.	4 proc.		
	Gaivieji gėrimai (Cola-Cola, Fanta ir pan.)	92 proc.	5 proc.	9 proc.		
	Pusryčių dribsniai (išskyrus košes)	41 proc.	51 proc.	8 proc.	Svarbu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cukrūs – tai monosacharidai ir disacharidai, esantys maisto produktuose. O pridėtiniai cukrūs – tai gėrimo ar patiekalo gamybos metu įdėta sacharozė, fruktozė, gliukozė, gliukozės sirupas, fruktozės sirupas, gliukozės-fruktozės sirupas ir kitų formų monosacharidai bei disacharidai, taip pat cukrūs, esantys meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose.</li> </ul>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saldūs gėrimai, įvairūs saldumynai, saldainiai, desertai yra pagrindiniai pridėtinio cukraus šaltiniai.</li> <li>▪ Maisto produktai, kuriuose yra daug cukraus ar paprastųjų angliavandenių (gliukozės, fruktozės, maltozės, kukurūzų sirupo ir kt.) paprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie yra tik energijos šaltinis.</li> </ul>	
<b>Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?</b>	<b>Maisto produktas</b>	<b>Didelis</b>	<b>Mažas</b>	<b>Nesu tikras</b>	Poveikis sveikatai	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gausus druskos vartojimas skatina hipertenzijos, širdies ir kraujagyslių, inkstų ligų atsiradimą, didina infarkto, insulto, skrandžio vėžio bei priešlaikinės mirties riziką.</li> </ul>
	Bulvių traškučiai	94 proc.	3 proc.	3 proc.		
	Rūkyta žuvis	89 proc.	6 proc.	5 proc.		
	Šviežia neapdorota mėsa	12 proc.	80 proc.	8 proc.		
	Daržovės	8 proc.	85 proc.	7 proc.		
	Maisto pramonės perdirbti mėsos produktai	65 proc.	25 proc.	10 proc.		
						Rekomenduojama

			patvirtinto vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 19 punkte į vaikams maitinti mokyklose draudžiamų maisto produktų sąrašą įtraukti šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai.
		Svarbu	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dauguma žmonių suvartoja druskos daugiau, nei rekomenduojama.</li> <li>▪ Nustatyta, kad apie 7 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų beveik visada, net neragaudami, sūdo patiekalus, ir tik apie 40 proc. papildomai jų niekada nesūdo.</li> <li>▪ Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus mažiau sūdyti maistą, greitai nebeįjuntama, kad trūksta druskos. Sūrus maistas tampa nebeskanus.</li> </ul>

<b>Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?</b>	<b>Maisto produktas</b>	<b>Didelis</b>	<b>Mažas</b>	<b>Nesu tikras</b>	Poveikis sveikatai <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skaidulinės medžiagos apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, padeda greitinti maisto judėjimą žarnyne (ypač netirpios skaidulinės medžiagos, kurių daug yra kviečių sėlenose).</li> <li>▪ Skaidulinės medžiagos padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje bei mažinti padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje iš karto pavalgius (ypač esančios avižų ir miežių sėlenose tirpios skaidulinės medžiagos).</li> <li>▪ Skaidulinės medžiagos mažina širdies ir kraujagyslių ligų, antro tipo cukrinio diabeto bei storosios žarnos vėžio atsiradimo riziką.</li> <li>▪ Skaidulinės medžiagos taip pat vadinamos prebiotikais, nes šios medžiagos yra gerųjų</li> </ul>
	Avižų kruopos	79 proc.	8 proc.	13 proc.	
	Bananai	52 proc.	31 proc.	17 proc.	
	Mėsa	31 proc.	52 proc.	17 proc.	
	Daržovės	61 proc.	25 proc.	14 proc.	
	Žuvis	38 proc.	45 proc.	17 proc.	
	Bulvės	34 proc.	47 proc.	19 proc.	
	Pupelės	59 proc.	22 proc.	19 proc.	

			<p>bakterijų (bifidobakterijų, laktobakterijų ir kt.) maistas ir skatina jų augimą.</p>
		Rekomenduojama	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skaidulinių medžiagų šaltiniai – viso grūdo dalių turintys duonos gaminiai, ankštiniai, riešutai, sėklos, dauguma daržovių, vaisiai, uogos, kviečių bei avižų sėlenos, džiovintos slyvos.</li> <li>▪ Nors nemažai vaisių, pvz., bananai, apelsinai, mandarinai, mangai, ananasai, kriaušės, arbūzai ir kiti turi skaidulinių medžiagų, jie nėra tokie palankūs sveikatai kaip skaidulinės medžiagos, kadangi juose yra ir gana daug cukrų.</li> <li>▪ Gyvūninės kilmės produktai skaidulinių medžiagų neturi.</li> </ul>
		Svarbu	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skaidulinės medžiagos, kartais vadinamos maistinėmis skaidulomis ar ląsteliena, – tai angliavandeniai, kurie nėra nei virškinami, nei absorbuojami žmogaus plonojoje žarnoje, bet jas gali skaldyti storosios žarnos mikroflora.</li> <li>▪ Skaidulinės medžiagos skirstomos į tirpias vandenyje (pektinai, beta gliukanai, guaro guma, inulinas ir kt.) ir netirpias (celiuliozė, hemiceliuliozė, ligninas, protopektinai ir kt.).</li> </ul>
<b>Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?</b>	Balta	2 proc.	Rekomenduojama
	Juoda	29 proc.	
	Viso grūdo	67 proc.	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kiekvieną dieną valgyti 70–90 g nesmulkintų arba visagrūdžių grūdų produktų, pavyzdžiui, keturios riekės pilno grūdo duonos arba dubenėlis nesmulkintų grūdų dribsnių ir 2 riekės pilno grūdo duonos arba dubenėlis pilno grūdo avižinių</li> </ul>

			<p>dribsnių ir viena porcija pilno grūdo makaronų arba nešlifuoatų (rudųjų) ryžių.</p>
		Svarbu	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Duonoje yra nuo 40 proc. iki 50 proc. angliavandenių, taip pat yra baltymų ir nedaug riebalų.</li> <li>▪ Duonoje yra maistinių skaidulų, t. y. organizmo nepasisavinamų angliavandenių, tokių kaip ląsteliena ir hemiceliuliozė.</li> <li>▪ Didžiausias maistinių skaidulų kiekis yra grūdo apvalkale ir branduolyje, Kuo labiau nuvalytas grūdas, tuo duona yra baltesnė ir joje mažiau skaidulinių medžiagų.</li> </ul>
<p><b>Ką reiškia žalias „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių produktų etiketėse?</b></p>	Ekologiškas produktas	17 proc.	<p>Svarbu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Simbolio „Rakto skylutė“ ženklinimo tikslas – gerinti gyventojų mitybą ir padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų.</li> <li>▪ Simbolis „Rakto skylutė“ yra Europos Sąjungoje registruotas prekių ženklas, kurį Švedijos Nacionalinė maisto agentūra (ženklo savininkė) leido naudoti Lietuvoje. Šis simbolis yra plačiausiai paplitęs Europoje tarp panašios paskirties ženklų. Juo žymimi maisto produktai Švedijoje, Danijoje, Norvegijoje, Islandijoje, Makedonijoje ir Lietuvoje.</li> <li>▪ Šiuo metu yra 230 maisto produktai, atitinkantys „Rakto skylutės“ kriterijus. Juos galite pamatyti Sveikatos apsaugos ministerijos internetinėje svetainėje, pagal nuorodą: <a href="http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-">http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-</a></li> </ul>
	Naujas produktas	9 proc.	
	Nacionalinės kokybės produktas	8 proc.	
	Sveikatai palankesnis produktas (kuriame mažiau cukraus, druskos ir riebalų, daugiau maistinių skaidulų)	26 proc.	
	Tai sąžiningo verslo simbolis (t. y. produktas pagamintas įmonėje, kuri neslepia mokesčių, nemoka atlyginimų „vokeliuose“)	40 proc.	
	Ekologiškas produktas	17 proc.	

			<p><a href="#">prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/rakto-skylute/rinkoje</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Palyginti su tos pačios rūšies maisto produktais, produktai su šiuo simboliu atitinka vieną arba daugiau iš šių reikalavimų: mažiau sočiųjų riebalų, mažiau cukraus, mažiau druskos, daugiau maistinių skaidulų.</li> <li>▪ Į "Rakto skylutės" simboliu ženklintus produktus negalima įdėti jokių pakaitalų, kurie didintų produkto kaloringumą, keltų jo glikeminį indeksą ar kitaip mažintų produkto palankumą sveikatai (pvz., mažinant produkte sočiųjų riebalų kiekį, negalima jų keisti krakmolu ar sintetiniais maisto priedais, bet galima praturtinti produktą ankštiniais, lęšiais, topinambais, įvairiomis daržovėmis ir pan.).</li> <li>▪ Tai padės lengviau pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus.</li> </ul>
--	--	--	---

Rekomendacijas parengė: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro mitybos ir fizinio aktyvumo skyrius (dr. Roma Bartkevičiūtė, dr. Albertas Barzda, Ramunė Miliauskė, Gabija Bulotaitė), tel. 85 276 1341 arba 85 236 0497.

**PRIEDAS**

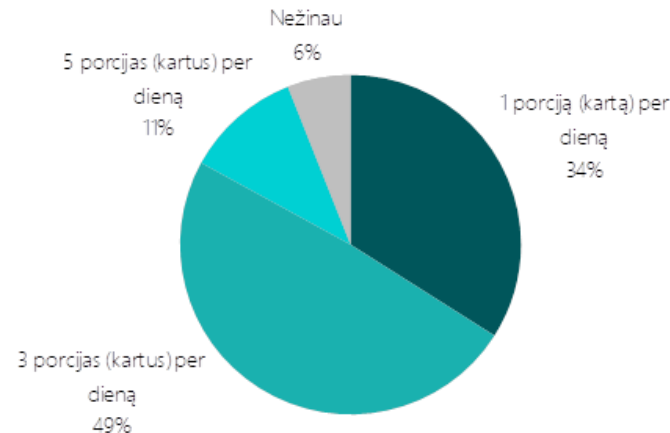
**Sveikatos apsaugos ministerijos užsakymu 2017 m. gruodžio 11–19 d. visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų bendrovės „Spinter tyrimai“ atliko tyrimo apie Lietuvos gyventojų informuotumą apie maisto produktus ir tinkamą maisto produktų pasirinkimą REZULTATAI**  
(papildyta, SMLPC, 2018)

## RESPONDENTŲ NUOMONĖ DĖL REIKIAMO VAISIŲ IR DARŽOVIŲ VALGYMO DAŽNIO

Siekiant išsiaiškinti gyventojų nuomonę dėl reikiamo vaisių ir daržovių valgymo dažnio, respondentų buvo klausiama „Kiek kartų per dieną reikėtų valgyti vaisius ir daržoves?“. Didžioji dalis respondentų (49 proc.) atsakė, jog per dieną vaisius ir daržoves reikėtų valgyti 3 porcijas (kartus) per dieną. Trečdalis (34 proc.) apklaustųjų laikosi nuomonės, jog vaisius ir daržoves reikėtų valgyti 1 porciją (kartą) per dieną, 11 proc. – 5 porcijas (kartus) per dieną. 6 proc. respondentų nuomonės šiuo klausimu neišreiškė (1 pav.). Nustatyta, kad moterys dažniau mano, jog vaisių ir daržovių reikėtų valgyti 3 porcijas (kartus) per dieną, vyrai – 1 porciją (kartą) per dieną.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad pakankamas daržovių bei vaisių kiekis turi teigiamą poveikį žmogaus sveikatai – mažėja širdies ir kraujagyslių ligų, vėžio, nutukimo rizika. Rekomenduojama vaisius ir daržoves valgyti bent 5 kartus (arba nors 400 g) per dieną. 2016 m. Klaipėdoje atliktas tyrimas „Gyventojų informuotumas apie sveiką gyvenimą“ parodė, jog beveik penktadalis apklaustųjų nepritarė teiginiui, jog kasdien reikia suvalgyti 5 porcijas daržovių ir vaisių [1].

N=1006



1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną reikėtų valgyti vaisius ir daržoves?“

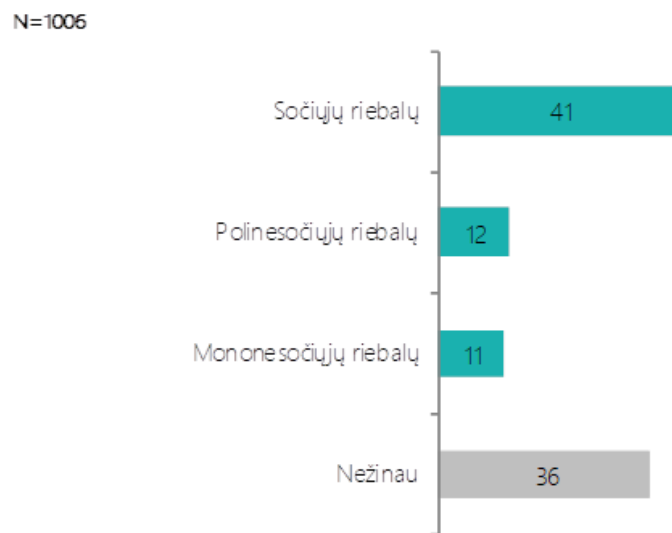


## RESPONDENTŲ NUOMONĖ APIE VENGTINUS RIEBALUS MITYBOJE

Respondentų buvo klausiama, kokių riebalų, jų nuomone, reikėtų vengti mityboje. 41 proc. respondentų teisingai nurodė, jog mityboje reikėtų vengti sočiųjų riebalų. 12 proc. mano, kad reikėtų vengti polinesočiųjų riebalų, o 11 proc. įvardijo mononesočiųsius riebalus. Daugiau nei trečdalis (36 proc.) respondentų teigė, jog nežino, kokių riebalų reikėtų vengti mityboje (2 pav.). Sočiuosius riebalus kaip vengtinus dažniau įvardijo moterys bei 56 m. ir vyresni asmenys.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad iš riebalų turėtų būti gaunama ne daugiau kaip 30 % paros maisto davinio energinės vertės (E%). Mitybos specialistai rekomenduoja rinktis produktus, kuriuose daugiau mononesočiųjų bei polinesočiųjų riebalų rūgščių ir mažiau sočiųjų riebalų rūgščių.

2008 m. šešiose Europos Sąjungos valstybėse (Didžiojoje Britanijoje, Prancūzijoje, Vokietijoje, Vengrijoje, Lenkijoje ir Švedijoje) buvo atliktas tyrimas, kurio metu nustatyta, jog daugiau nei 40 proc. respondentų klaidingai atsakė, jog mityboje reikėtų vengti polinesočiųjų riebalų, o 35 proc. atsakė, jog mityboje reikėtų vengti sočiųjų riebalų [2].



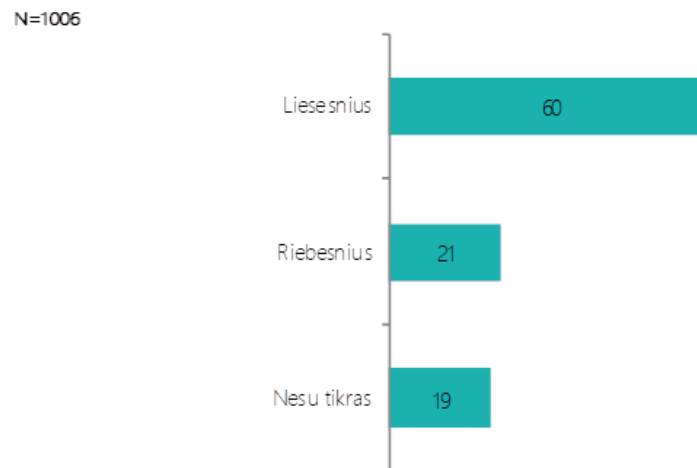
2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kokių riebalų reikėtų vengti mityboje?“

## RESPONDENTŲ NUOMONĖ APIE REKOMENDUOJAMUS VARTOTI PIENO PRODUKTUS

Nustatyta, jog atsakant į klausimą „Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?“, net 60 proc. apklaustųjų atsakė, jog rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus, o 21 proc. apklaustųjų laikosi nuomonės, kad rekomenduojama vartoti riebesnius pieno produktus. Beveik penktadalis (19 proc.) apklaustųjų nurodė, jog nėra tikri, kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti (3 pav.). Moterys bei mažesnių miestų/rajonų centrų gyventojai dažniau nurodė liesesnius pieno produktus kaip rekomenduojamus vartoti. Vyrai bei kaimo vietovių gyventojai dažniau mano, kad rekomenduojami riebesni pieno produktai.

Piene bei pieno produktuose gausu ne tik kalcio, bet ir riebalų bei baltymų, kuriuos organizmas įsisavina net 96 – 99 proc., taip pat ir angliavandenių, riebaluose tirpių vitaminų bei mineralinių medžiagų. Pieno riebalus žmogaus organizmas įsisavina geriau negu kitus gyvūninės kilmės riebalus. Tačiau pieno riebalai turi ir neigiamų savybių – juose esančios sočiosios riebalų rūgštys (ypač palmitino ir miristo rūgštys) bei transriebalai didina aterosklerozės, infarktų, insultų, cukrinio diabeto ir vėžio riziką, skatina uždegiminius procesus. Todėl sveikatai palankiau vartoti liesesnius pieno produktus.

2017 m. JAV atlikto tyrimo duomenys rodo, jog daugiau nei pusė (51,2 proc.) respondentų pritarė teiginiui, jog 1 % riebumo piene yra mažiau vitaminų bei mineralinių medžiagų nei nenugriebtame piene [3].



3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?“

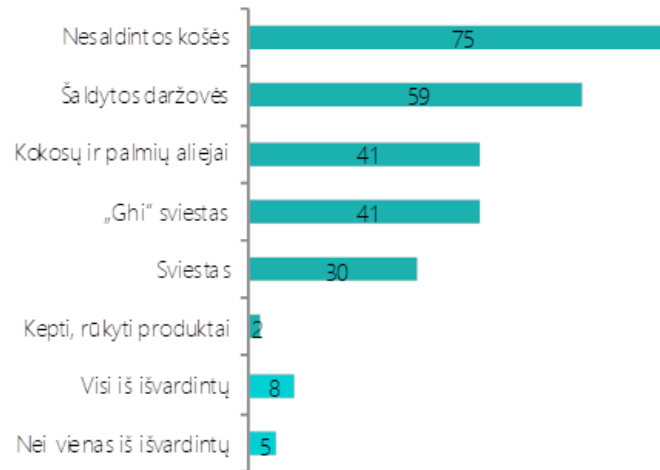
## RESPONDENTŲ NUOMONĖ APIE SVEIKAI MITYBAI TINKAMUS MAISTO PRODUKTUS

Respondentų buvo klausiama, kurie iš nurodytų produktų yra tinkami sveikai mitybai. Didžioji dalis (75 proc.) respondentų atsakė, jog mano, kad sveikai mitybai yra tinkamos nesaldintos košės, 59 proc. nurodo šaldytas daržoves. Po 41 proc. apklaustųjų nurodė kokosų ir palmių aliejus bei „Ghi“ sviestą. 30 proc. apklaustųjų teigė, jog sveikai mitybai tinka sviestas, 2 proc. nurodė keptus, rūkytus produktus. 8 proc. respondentų mano, kad visi išvardinti produktai yra tinkami sveikai mitybai, o 5 proc. laikosi priešingos nuomonės – mano, kad nei vienas iš išvardintų produktų nėra tinkamas sveikai mitybai (4 pav.). Nesaldintas košes dažniau paminėjo moterys, sviestą – vyrai. Šaldytas daržoves dažniau rinkosi moterys, 18 – 45 m. respondentai ir didmiesčių gyventojai. Kokosų ir palmių aliejus bei „Ghi“ sviestą dažniau rinkosi moterys ir 18 – 35 m. apklaustieji.

Mitybos specialistai nurodo, jog nesaldintos košės yra sveikai mitybai tinkamas produktas. Jos organizmą aprūpina ne tik energija, bet ir skaidulinėmis medžiagomis, baltymais, mineralinėmis medžiagomis, vitaminais. Maistui vartoti tinkamos ne tik šviežios, bet ir šaldytos daržovės, vaisiai, uogos. Mažiausiai vertingi konservuoti šie produktai.

Sveikai mitybai labiau tinka produktai, kuriuose daugiau nesočiųjų riebalų rūgščių nei sočiųjų riebalų rūgščių. Todėl reiktų vengti kai kurių aliejų, kaip palmių, kokoso riešutų, nes juose gausu sočiųjų riebalų rūgščių. Norint sveikai maitintis, rekomenduojama mažinti suvartojamos druskos kiekį, todėl reiktų vengti rūkytų produktų, nes juose yra ypač daug druskos.

N=1006



\*Galimi keli atsakymai, suma viršija 100%

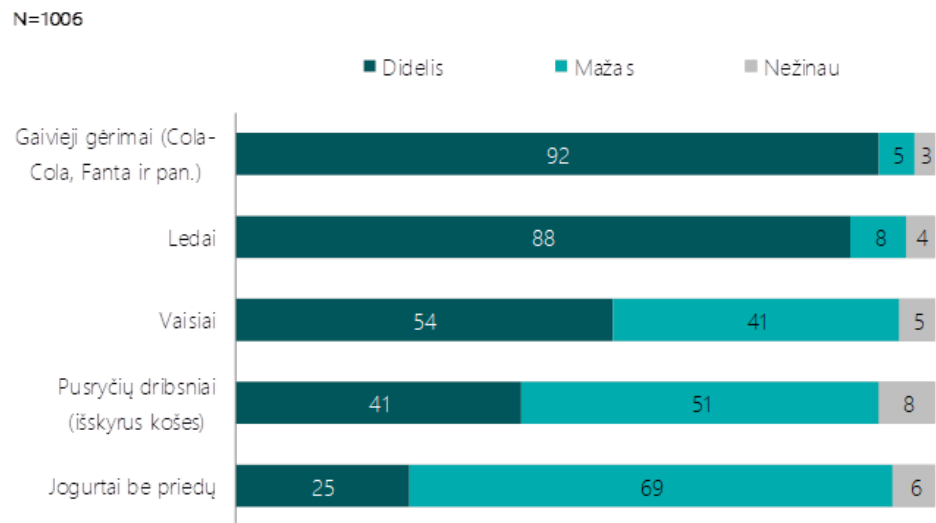
4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuriuos iš šių produktų laikote tinkamais sveikai mitybai?“

## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE CUKRAUS KIEKIUS MAISTO PRODUKTUOSE

Didžioji dalis respondentų mano, kad didelis cukraus kiekis yra gaiviuosiuose gėrimuose (92 proc.) ir leduose (88 proc.). Daugiau nei pusė (54 proc.) apklaustųjų nurodė, kad didelis cukraus kiekis yra vaisiuose. 41 proc. respondentų įvardijo pusryčių dribsnius (išskyrus košes), kaip turinčius daug cukraus, o 25 proc. paminėjo jogurtus be priedų (5 pav.). Moterys bei mažesnių miestų / rajonų centrų gyventojai dažniau nurodė vaisius, kaip turinčius daug cukraus. Be to, mažesnių miestų gyventojai dažniau mano, kad didelis kiekis cukraus yra pusryčių dribsniuose (išskyrus košes) ir jogurtuose be priedų.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad iš cukraus gaunama energija sudarytų ne daugiau kaip 10 proc. paros maisto davinio energinės vertės. Per didelis cukraus suvartojimas didina dantų ėduonies, viršsvorio bei nutukimo riziką. Ypač daug cukraus yra kepiniuose bei gaiviuosiuose gėrimuose.

2010 m. Didžiojoje Britanijoje atliktas tyrimas atskleidė, jog didžioji dalis respondentų klaidingai mano, kad jogurto be priedų sudėtyje yra daug cukraus [4].



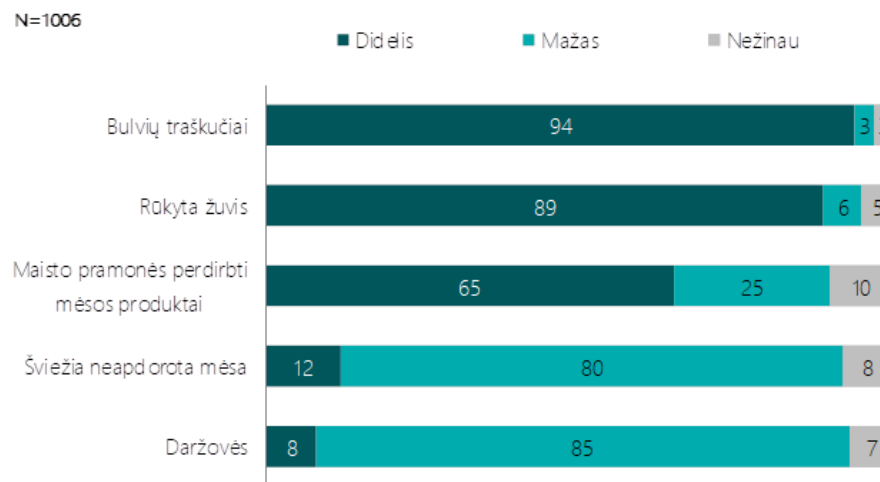
5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“

## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE DRUSKOS KIEKIUS MAISTO PRODUKTUOSE

Atsakant į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?“ dažniausiai manoma, kad didelis druskos kiekis yra bulvių traškučiuose (94 proc. respondentų) ir rūkytoje žuvyje (89 proc. respondentų). Taip pat 65 proc. respondentų nurodė, kad didelis druskos kiekis yra maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose. 12 proc. įvardijo šviežią neapdorotą mėsą, 8 proc. daržoves, kaip daug druskos turinčius produktus (6 pav.). Dažniau nuomonės, jog maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis druskos kiekis, laikosi moterys ir mažesnių miestų / rajonų centrų bei kaimo vietovių gyventojai.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja per dieną suvartoti ne daugiau kaip 5 g druskos. Per didelis druskos suvartojimas skatina hipertenzijos atsiradimą, kuri didina širdies ligų bei insulto riziką. Ypač daug druskos yra rūkytuose, konservuotuose, sūdytuose produktuose.

2011 m. atlikto tyrimo „Suaugusių Lietuvos gyventojų žinių apie sveikatą ir mitybos įpročių sąsajos“ duomenimis nemaža dalis (14,9 proc. vyrų ir 8,9 proc. moterų) nežinojo, kokią įtaką ligų atsiradimui turėjo sūrus maistas, o 5,2 proc. vyrų ir 8,1 proc. moterų teigė, kad sūraus maisto vartojimas naudingas sveikatai [5].



6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?“

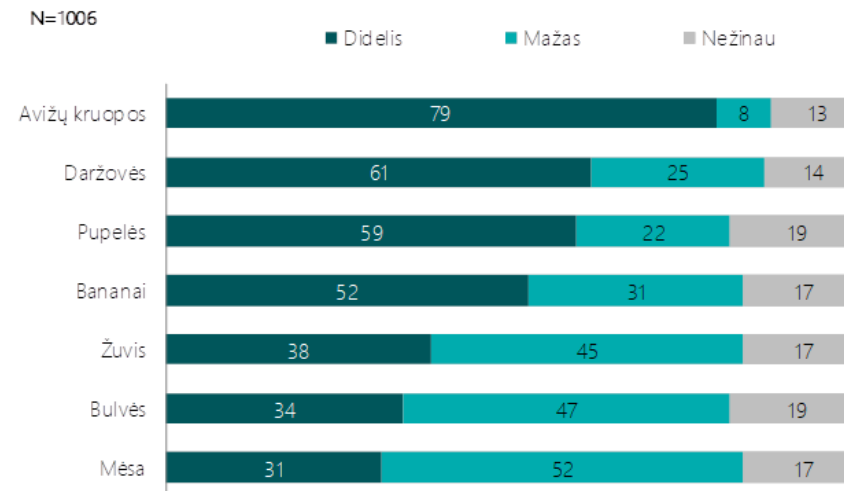
## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ KIEKIUS MAISTO PRODUKTUOSE

Tyrimo rezultatai atskleidė, jog dažniausiai manoma, kad didelis skaidulinių medžiagų kiekis yra avižų kruopose (79 proc.). 61 proc. apklaustųjų nurodė daržoves, o 59 proc. pupeles, kaip turinčias daug skaidulinių medžiagų. Daugiau nei pusė (52 proc.) respondentų įsitikinę, kad didelis kiekis skaidulinių medžiagų yra bananuose. 38 proc. nurodė žuvį, 34 proc. paminėjo bulves, o 31 proc. mėsą, kaip daug skaidulinių medžiagų turinčius produktus (7 pav.). Moterys paminėjo daugiau produktų, jų nuomone, turinčių didelį skaidulinių medžiagų kiekį. Nuomonės, kad didelis skaidulinių medžiagų kiekis yra daržovėse, taip pat laikosi jauniausi (18–25 m.) respondentai. Pupelėse didelį skaidulinių medžiagų kiekį dažniau minėjo 18–45 m. apklaustieji; bananuose – 18–35 m. respondentai ir mažesnių miestų/rajonų centrų gyventojai; žuvyje – jauniausi

(18–25 m.) respondentai ir mažesnių miestų/rajonų centrų gyventojai; bulvėse – mažesnių miestų gyventojai ir mėsoje – moterys ir mažesnių miestų gyventojai.

Moksliniai tyrimai rodo, kad mityboje trūkstant skaidulinių medžiagų, didėja širdies ir kraujagyslių ligų, storosios žarnos vėžio, antro tipo cukrinio diabeto rizika. Rekomenduojamas per parą suvartoti skaidulinių medžiagų kiekis yra 25–35 g, daug šių medžiagų yra viso grūdo dalių turinčiuose maisto gaminiuose, ankštiniuose, daugumoje daržovių, kviečių bei avižų sėlenose.

2016 m. Ispanijoje atliktas tyrimas atskleidė, jog 85,2 proc. respondentų pritaria teiginiui, jog skaidulinių medžiagų duonoje, ryžiuose ir daržovėse yra daugiau nei mėsoje, paukštienoje ir kiaušiniuose [6].



7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“

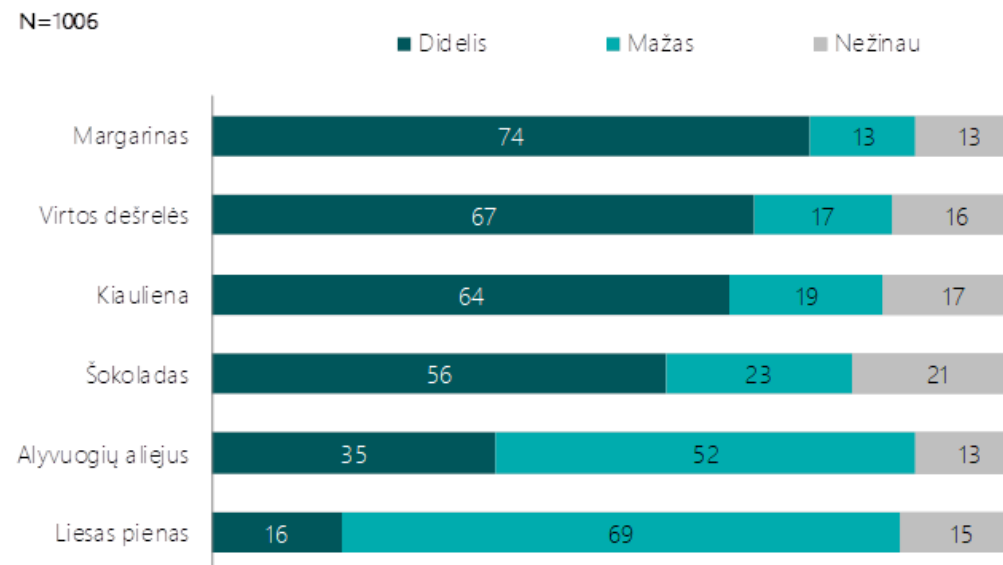
## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE SOČIŪJŲ RIEBALŲ KIEKIUS MAISTO PRODUKTUOSE

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad dažniausiai manoma, jog didelis kiekis sočiųjų riebalų rūgščių yra margarine (74 proc.). 67 proc. respondentų nurodė virtas dešreles, 64 proc. kiaulieną, kaip didelį kiekį sočiųjų riebalų rūgščių turinčius produktus. 56 proc. respondentų mano, kad didelis sočiųjų riebalų kiekis yra šokolade. 35 proc. įvardijo alyvuogių aliejų, kaip turintį daug sočiųjų riebalų, 16 proc. paminėjo liesą pieną (8 pav.). 18–

35 m. respondentai dažniau laikosi nuomonės, kad didelis kiekis sočiųjų riebalų rūgščių yra virtose dešrelėse; kiaulienoje ir šokolade – mažesnių miestų/rajonų centrų ir kaimo vietovių gyventojai; alyvuogių aliejuje – moterys ir mažesnių miestų/rajonų centrų gyventojai.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad iš sočiųjų riebalų rūgščių turėtų būti gaunama ne daugiau kaip 10 E%. Daug sočiųjų riebalų rūgščių turi riebus mėsos ir pieno produktai, kai kurie aliejai, kaip palmių, kokoso riešutų.

JAV atliktas tyrimo (2009), kurio tikslas buvo įvertinti vartotojų suvokimą apie riebalus ir riebalų rūgštis, metu nustatyta, jog, atsakant į klausimą „Ar žinote, kuriuose produktuose yra būtinųjų riebalų rūgščių?“, 9 proc. apklaustųjų nurodė margariną, 8 proc. šokoladą [7].



8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuriuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“

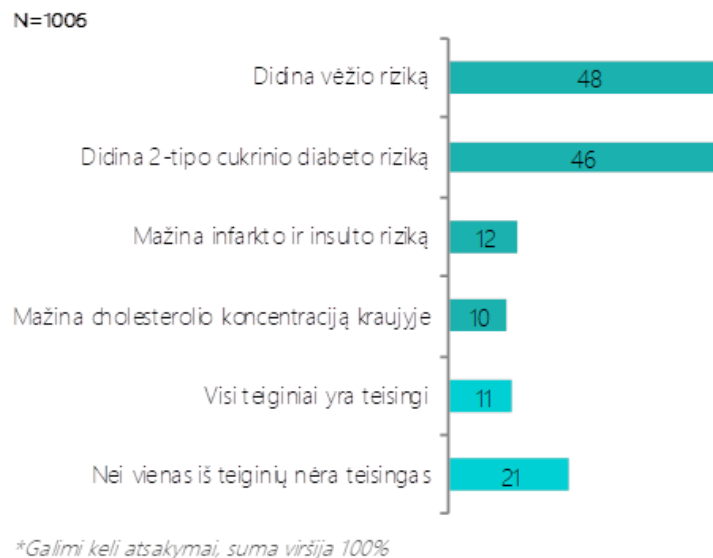


## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE SOČIŪJŲ RIEBALŲ ĮTAKĄ SVEIKATAI

Beveik pusė (48 proc.) apklaustųjų mano, kad sotieji riebalai didina vėžio riziką. 46 proc. nurodė, jog šios rūšies riebalai didina 2-tipo cukrinio diabeto riziką. 12 proc. respondentų laikosi nuomonės, jog sotieji riebalai mažina infarkto ir insulto riziką, o 10 proc. – jog sotieji riebalai mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje. 11 proc. apklaustųjų mano, jog visi išvardinti teiginiai yra teisingi, o 21 proc. tyrimo dalyvių mano priešingai – nei vienas iš teiginių nėra teisingas (9 pav.).

Sočiosios riebalų rūgštys, kurių daug yra gyvūniniuose produktuose, dalyvauja cholesterolio apykaitoje, vartojant jų per daug, cholesterolio koncentracija kraujyje padidėja, atsiranda aterosklerozės rizika, kurios išraiška gali būti išeminė širdies liga, smegenų insultas.

Suaugusių Lietuvos gyventojų žinių apie sveikatą ir mitybos įpročių sąsajos (2011) duomenimis, šeši iš dešimties vyrų ir 65,2 proc. moterų žinojo, kad augalinės kilmės produktuose esančios polinesočiosios riebalų rūgštys mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, kartu ir išeminės širdies ligos riziką, tačiau net 39,9 proc. vyrų ir 34,8 proc. moterų nežinojo, kokią įtaką ligų atsiradimui turi mažas gyvūninių riebalų kiekis, arba galvojo, kad jis neturi įtakos sveikatai [5].



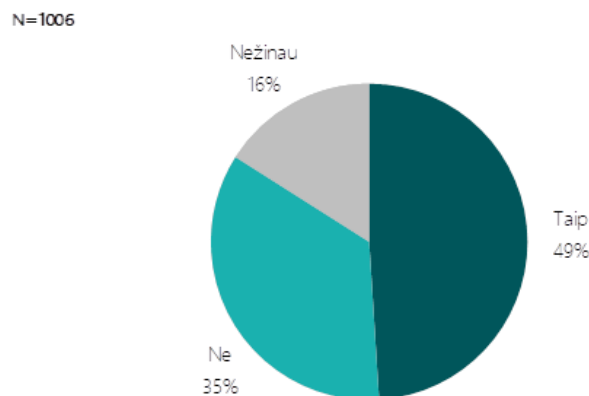
9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kurie teiginiai apie sočiuosius riebalus yra teisingi?“

## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE ŠVIEŽIAI SPAUSTŲ, NESALDINTŲ SULČIŲ MAISTINGUMĄ

Tyrimo duomenys atskleidė, jog pusė (49 proc.) respondentų laikosi nuomonės, kad šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka tokį pat šviežių vaisių kiekį. 35 proc. laikosi priešingos nuomonės, o 16 proc. teigė nežinantys (10 pav.). Pritarimą teiginiui, jog šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka tokį pat šviežių vaisių kiekį, dažniau išreiškė moterys ir didmiesčių gyventojai.

Mitybos specialistai atkreipia dėmesį, jog šviežiai spaustos, nesaldintos sultys negali būti visavertis šviežių vaisių ir daržovių pakaitalas. Spaustose sultyse lieka mažiau skaidulinių medžiagų, be to, palengvėja ir pagreitėja laisvųjų cukrų įsisavinimas, greičiau kyla insulino kiekis kraujyje.

2016 m. Ispanijoje atliktas tyrimas parodė, jog 88,3 proc. respondentų pritaria teiginiui, kad apelsine yra daugiau skaidulinių medžiagų nei apelsinų sultyse [6].



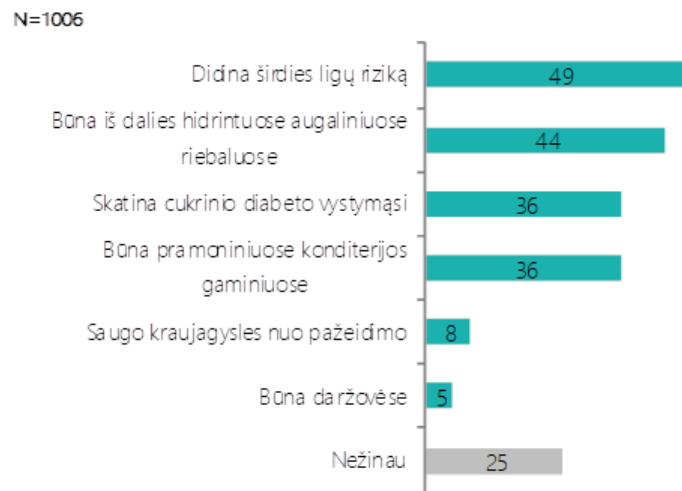
10 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka tokį pat šviežių vaisių kiekį?“

## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE TRANSRIEBALUS

Pusė (49 proc.) respondentų laikosi nuomonės, kad transriebalai (riebalų rūgščių transizomerai) didina širdies ligų riziką. 44 proc. mano, kad transriebalai būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose. Po 36 proc. apklaustųjų įsitikinę, kad ši riebalų rūšis skatina cukrinio diabeto vystymąsi bei kad jų būna pramoniniuose konditerijos gaminiuose. 8 proc. mano, kad transriebalai saugo kraujagysles nuo pažeidimo. 5 proc. respondentų mano, kad transriebalų būna daržovėse. Ketvirtadalis (25 proc.) apklaustųjų teigė nežinantys, kurie išvardinti teiginiai yra teisingi (11 pav.). Širdies ligų rizikos didėjimą dažniau paminėjo moterys ir kaimo vietovių gyventojai. Transriebalų buvimą iš dalies hidrintuose augaliniuose aliejuose dažniau įvardijo moterys. Cukrinio diabeto vystymosi skatinimą – mažesnių miestų/rajonų centrų ir kaimo vietovių gyventojai.

Vis daugėja mokslinių įrodymų, kad transriebalų vartojimas gali turėti neigiamą poveikį žmogaus organizmui ir sveikatai, transriebalų rūgštys gali didinti širdies ir kraujagyslių ligų, tokių kaip išeminė širdies liga, miokardo infarktas, vainikinių kraujagyslių širdies liga, vėžio, cukrinio diabeto bei nutukimo riziką. Transriebalų rūgščių būna kietuose margariniuose, sausainiuose ir kituose konditerijos gaminiuose.

Jau 2009 m. JAV atliktas tyrimas parodė, kad 49 proc. apklaustųjų transriebalus nurodė kaip žalingus sveikatai [7].



\*Galimi keli atsakymai, suma viršija 100%

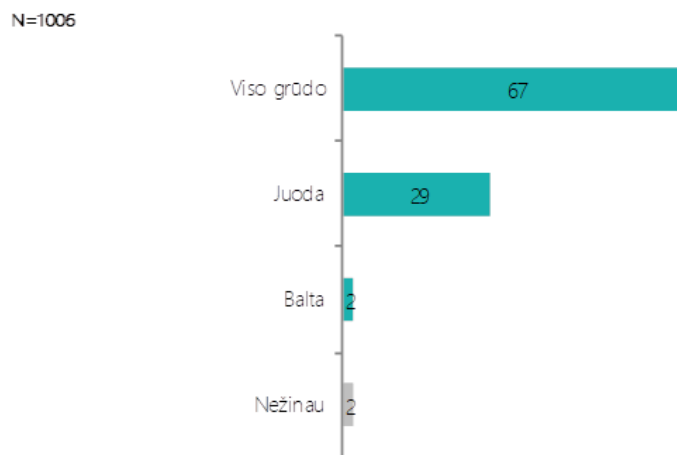
11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kurie teiginiai apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingi?“

## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE SVEIKATAI PALANKIAS DUONOS RŪŠIS

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad 67 proc. dalyvių mano, jog sveikatai palankesnė yra viso grūdo duona. 29 proc. įvardijo juodą duoną, 2 proc. – baltą įvardino kaip sveikatai palankesnę duonos rūšį. 2 proc. apklaustųjų teigė, jog nežino, kuri duonos rūšis sveikatai yra palankesnė (12 pav.). Viso grūdo duoną kaip sveikatai palankesnę dažniau įvardijo jauniausi (18–25 m.) respondentai ir miesto gyventojai; juodą – vyresni nei 45 m. apklaustieji.

Duona yra svarbi mitybos raciono dalis, joje yra žmogaus organizmui reikalingų skaidulinių medžiagų, vitaminų bei mineralinių medžiagų. Mitybos specialistai kaip sveikatai palankiausia vertina viso grūdo duoną, nes ji, lyginant su balta duona, apdorota mažiau ir naudingųjų maistinių medžiagų joje išlikę daugiau.

2017 m. Serbijoje atlikta apklausa, kurios tikslas buvo nustatyti, ką jauni žmonės (14–26 metai) žino apie skaidulines medžiagas bei duoną. Nustatyta, jog daugiau nei 61 proc. respondentų žino, kad didžiausias skaidulinių medžiagų kiekis yra viso grūdo duonoje [8].



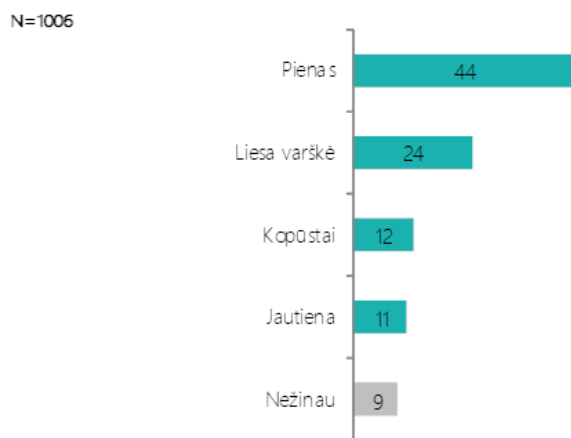
12 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?“

## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE MAISTO PRODUKTUS SU DIDŽIAUSIA KALCIO KONCENTRACIJA

Tyrimo duomenys atskleidė, jog 44 proc. respondentų laikosi nuomonės, kad didžiausia kalcio koncentracija yra piene. Ketvirtadalis (24 proc.) apklaustųjų mano, kad liesoje varškėje. 12 proc. nurodė kopūstus, o 11 proc. – jautieną, kaip produktus, kuriuose yra didžiausia kalcio koncentracija. 9 proc. apklaustųjų nurodė nežinantys (13 pav.). Didžiausią kalcio koncentraciją liesoje varškėje dažniausiai nurodė mažesnių miestų/rajonų centrų gyventojai, o kopūstuose – moterys.

Pienas bei pieno produktai aprūpina mūsų organizmą kalciumu, kuris ypač svarbus vaikams, paaugliams ir moterims. Kalcis reikalingas formuoti kaulams ir dantims, nervų sistemos veiklai, skeleto ir širdies raumenų darbui. Ne mažiau naudingi ir liesesni pieno produktai, nes juose kalcio kiekis net didesnis nei riebiuose. Nedideliais kiekiais kalcio taip pat randama kopūstuose, petražolėse, brokoliuose.

2017 m. JAV atlikto tyrimo duomenys parodė, jog beveik pusė (45,8 proc.) respondentų pritarė teiginiui, jog visų rūšių piene yra vienodas kalcio kiekis [3].



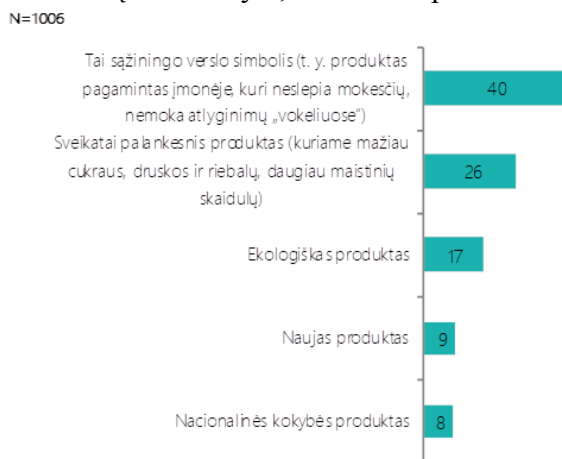
13 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuriame iš šių produktų didžiausia kalcio koncentracija?“

## RESPONDENTŲ ŽINIOS APIE „RAKTO SKYLOTĖS“ SIMBOLĮ

Tyrimas atskleidė, jog dažniausiai „Rakto skylutės“ simbolis suvokiamas kaip sąžiningo verslo simbolis (t.y. produktas pagamintas įmonėje, kuri neslepia mokesčių, nemoka atlyginimų „vokeliuose“) (40 proc.). Ketvirtadalis (26 proc.) apklaustųjų nurodė tikrąją simbolio reikšmę - „Rakto skylute“ žymimi sveikatai palankesni produktai. 17 proc. apklaustųjų nurodė, jog tokiu simboliu yra žymimas ekologiškas produktas, 9 proc. – naujas produktas, 8 proc. – nacionalinės kokybės produktas (14 pav.). Vyrai bei didžiųjų miestų gyventojai dažniau „Rakto skylutės“ simbolį nurodė kaip sąžiningo verslo simbolį. Nuomonės, kad šiuo simboliu žymimi sveikatai palankesni maisto produktai, dažniau laikosi moterys ir didmiesčių gyventojai.

„Rakto skylutės“ simbolis simbolizuoja sveikatai palankesnius maisto produktus. Šiuo simboliu pažymėti maisto produktai yra įprasti produktai, tačiau juose yra mažiau druskos, cukraus, sočiųjų riebalų rūgščių, transriebalų, nėra maisto priedų, be to, juose daugiau skaidulinių medžiagų.

„Rakto skylutės“ simbolis naudojamas ne tik Lietuvoje, bet ir kai kuriose kitose valstybėse, todėl 2011 m. gruodžio – 2012 m. sausio mėnesiais buvo atlikta Švedijos, Norvegijos bei Danijos vartotojų apklausa, siekiant išsiaiškinti, kiek žmonių žino apie „Rakto skylutės“ simbolį. Buvo nustatyta, kad 98 proc. vartotojų Švedijoje, 98 proc. vartotojų Norvegijoje bei 88 proc. vartotojų Danijoje žino šį simbolį. Tokia apklausa buvo atlikta ir Islandijoje 2012 metų gruodžio mėnesį ir nustatyta, kad tik 29 proc. vartotojų žinojo, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis [9].



14 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ką reiškia žalias „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių produktų etiketėse?“

## TYRIMO IŠVADOS

1. Nustatyta, jog didžioji dauguma apklaustųjų (49 proc.) mano, kad vaisius ir daržoves reikėtų valgyti 3 porcijas (kartus) per dieną.
2. 41 proc. apklaustųjų teisingai nurodė, jog mityboje reikėtų vengti sočiųjų riebalų, tačiau net 36 proc. teigė, jog nežino, kokių riebalų reikėtų vengti mityboje. 74 proc. respondentų mano, kad daug sočiųjų riebalų yra margarine, 67 proc. – virtose dešrelėse, 64 proc. – kiaulienoje. 48 proc. apklaustųjų nurodė, jog sotieji riebalai didina vėžio riziką, o 46 proc. – kad didina 2-tipo cukrinio diabeto riziką.
3. Net 60 proc. apklaustųjų teisingai nurodė, jog rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus.
4. Dažniausiai manoma (75 proc.), kad sveikai mitybai yra tinkamos nesaldintos košės. 59 proc. nurodė šaldytas daržoves, po 41 proc. – kokosų ir palmių aliejus bei „Ghi“ sviestą.
5. Net 92 proc. respondentų teisingai nurodė, jog didelis cukraus kiekis yra gaiviuosiuose gėrimuose, o 88 proc. – leduose. Daugiau nei pusė (54 proc.) mano, jog didelis cukraus kiekis yra vaisiuose.
6. Didžioji dalis apklaustųjų mano, kad didelis druskos kiekis yra bulvių traškučiuose (94 proc.) bei rūkytoje žuvyje (89 proc.).
7. Dauguma (79 proc.) respondentų nurodo, jog didelis kiekis skaidulinių medžiagų yra avižų kruopose. 61 proc. mano, kad daug skaidulinių medžiagų yra daržovėse, 59 proc. – pupelėse.
8. Beveik pusė (49 proc.) respondentų mano, kad šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka tokį pat šviežių vaisių kiekį.
9. Pusė (49 proc.) respondentų mano, kad transriebalai didina širdies ligų riziką. 44 proc. mano, kad jų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose. Po 36 proc. įsitikinę, kad transriebalai skatina cukrinio diabeto vystymąsi bei kad jų būna pramoniniuose konditerijos gaminiuose.
10. Du trečdaliai (67 proc.) apklaustųjų teisingai nurodo, jog viso grūdo duona yra palankesnė sveikatai.
11. 44 proc. respondentų laikosi nuomonės, kad didžiausia kalcio koncentracija yra piene. Ketvirtadalis (24 proc.) mano, kad daugiausiai kalcio yra liesoje varškėje.
12. Tik 26 proc. apklaustųjų teisingai nurodo, jog „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankesnius produktus. Didžioji dalis (40 proc.) mano, kad tai yra sąžiningo verslo simbolis (t.y. produktas pagamintas įmonėje, kuri neslepia mokesčių, nemoka atlyginimų „vokeliuose“).

### Pildant Tyrimo ataskaitą, naudota literatūra

1. Lolita Rapolienė, Andžela Eigėlytė, Lina Gedrimė, Sigutė Norkienė, Jonas Sąlyga. Gyventojų informuotumas apie sveiką gyvenimą. Visuomenės sveikata, 2017, T27, Nr. 6, P. 80-84

- [https://www.researchgate.net/profile/Lolita\\_Rapoliene/publication/322649933\\_GYVENTOJU\\_INFORMUOTUMAS\\_APIE\\_SVEIKA\\_GY\\_VENSENA/links/5ad4ded2458515c60f546124/GYVENTOJU-INFORMUOTUMAS-APIE-SVEIKA-GYVENSENA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Lolita_Rapoliene/publication/322649933_GYVENTOJU_INFORMUOTUMAS_APIE_SVEIKA_GY_VENSENA/links/5ad4ded2458515c60f546124/GYVENTOJU-INFORMUOTUMAS-APIE-SVEIKA-GYVENSENA.pdf)
2. Pan-European consumer research on in-store observation, understanding & use of nutrition information on food labels, combined with assessing nutrition knowledge (February 2008 – February 2009). EUFIC Forum N<sup>o</sup>4, February 2009. ([https://www.eufic.org/images/uploads/files/Pan-EU\\_executive\\_summary\\_FINAL.pdf](https://www.eufic.org/images/uploads/files/Pan-EU_executive_summary_FINAL.pdf))
  3. Karla Jaye Finnell & Robert John. Research to understand milk consumption behaviors in a food-insecure low-income SNAP population in the US. *Beverages*, 2017, 3(3), 46. (<http://www.mdpi.com/2306-5710/3/3/46>)
  4. Klaus G.Grunert, Josephine M.Wills, Laura Fernández-Celemin. Nutrition knowledge, and use and understanding of nutrition information on food labels among consumers in the UK. *Appetite*, 2010, 55(2), Pages 177-189. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666310003661>)
  5. Rūta Skecevičiūtė. Suaugusių Lietuvos gyventojų žinių apie sveikatą ir mitybos įpročių sąsajos. Kaunas, 2011. (<https://repository.lsmuni.lt/bitstream/handle/1/30890/KAUNO%20MEDICINOS%20UNIVERSITETAS-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)
  6. K.Lessa, C.Cortes, A.Frigola & M.J.Esteve. Food healthy knowledge, attitudes and practices: Survey of the general public and food handlers. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, April 2017, Volume 7, Pages 1-4. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X16300555>)
  7. Connie Diekman & Kim Malcolm. Consumer perception and insights on fats and fatty acids: knowledge on the quality of diet fat. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 2009, 54, 25-32. ([http://www.theiem.org/library/IEM-2009- ANM\\_Diekman\\_con-FJ88.pdf](http://www.theiem.org/library/IEM-2009- ANM_Diekman_con-FJ88.pdf))
  8. Zita I.Šereš, Dragana M. Šoronja Simović, Maja J. Grujičić, Ferenc E. Kiš, Marijana Z. Djordjević, Olivera D. Šimurina, Žana V. Šaranović, Nikola R. Maravić. Dietary fibres and bread: attitudes, beliefs and knowledge among young population. *Food & Feed Research*, 2017-2, Pages 143-150. ([http://fins.uns.ac.rs/e-journal/index.php?mact=Magazines,cntnt01,details,0&cntnt01hierarchyid=43&cntnt01sortby=magazine\\_id&cntnt01sortorder=asc&cntnt01summarytemplate=current&cntnt01detailtemplate=detaljno&cntnt01cd\\_origpage=180&cntnt01magazineid=211&cntnt01returnid=188](http://fins.uns.ac.rs/e-journal/index.php?mact=Magazines,cntnt01,details,0&cntnt01hierarchyid=43&cntnt01sortby=magazine_id&cntnt01sortorder=asc&cntnt01summarytemplate=current&cntnt01detailtemplate=detaljno&cntnt01cd_origpage=180&cntnt01magazineid=211&cntnt01returnid=188))
  9. Nordic Keyhole. Experience and challenges: Sweden, Norway, Denmark, Iceland. FAO/WHO Information meeting on front of pack nutrition labelling, May 2013. ([http://www.who.int/nutrition/events/2013\\_FAO\\_WHO\\_workshop\\_frontofpack\\_nutritionlabelling\\_presentation\\_Sjolin.pdf](http://www.who.int/nutrition/events/2013_FAO_WHO_workshop_frontofpack_nutritionlabelling_presentation_Sjolin.pdf))
-