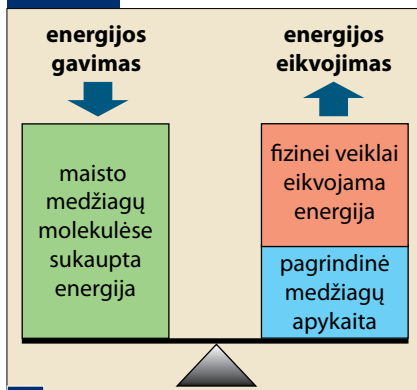


2.5 Svorio problemos ir mitybos sutrikimai



1 Organizmo energijos balansas.



2 Nutukę vaikai.

Ar žinai?

Amerikietis Džonas Braueris Minchas (1941–1983) svėrė 635 kg. Jis įrašytas Gineso rekordų knygoje kaip sunkiausias pasaulio žmogus. Sirgo širdies ir kraujagyslių ligomis, taip pat limfine edema, nuo kurios mirė būdamas 42 metų.



Tiesiog puiku, jei žmogus su maistu kasdien gauna maždaug tiek pat energijos, kiek ir išleikvoja. Toks energijos balansas pavaizduotas 1 pav. Nuolat jį palaikyti pavyksta ne visada ir ne visiems. Šioje temoje kalbėsime apie pokyčius žmogaus organizme, kuriuos lemia su maistu gaunamos energijos perteklius arba trūkumas.

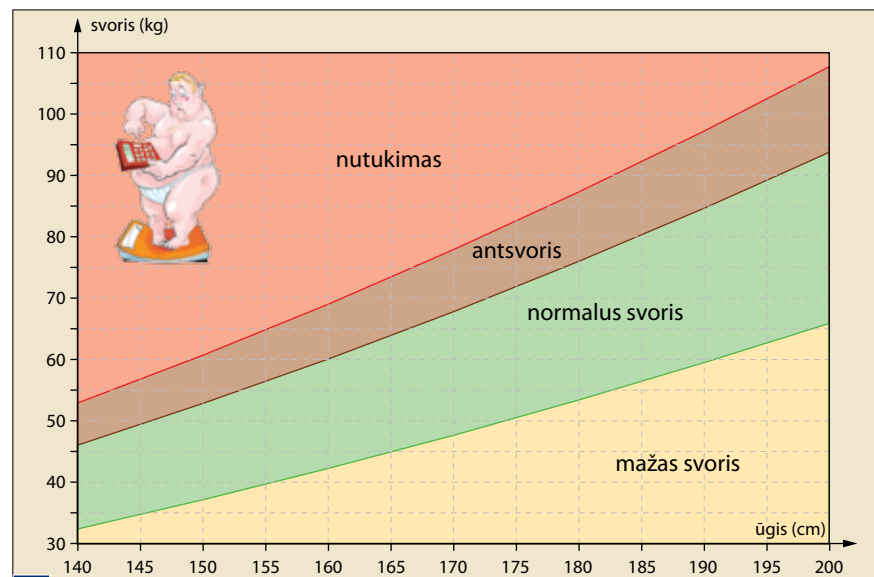
Antsvoris ir nutukimas

Kai žmogus valgo per sočiai ir su maistu gauna daugiau energijos negu išleikvoja, organizmas ima kaupti ją riebalų pavidalu. Energijos atsargų kaupimas riebaliniame audinyje yra pasirengimas galimam sunkmečiui. Ši organizmo savybė buvo labai svarbi mūsų tolimiems protėviams, kurie maitindavosi nereguliariai, kartais net ilgokai badaudavo. Riebalų atsargos padėdavo jiems išgyventi sunkų metą.

Dabar daugumai žmonių badas negresia. Jie bet kada gali nusipirkti maisto parduotuvėje arba pavalgyti kavinėje, restorane. Dabartiniai žmonės mažai fiziškai aktyvūs ir neišnaudoja energijos atsargų. Taigi riebalų sluoksnis vis storėja ir storėja... Kartu auga ir kūno svoris (tiksliau – masė, bet šiame kontekste labiau tinka svoris). Procesas vyksta gana lėtai, žmogus jo gali ir nepastebėti. Po kurio laiko paaiškėja, kad turi **antsvorį**, t. y. kūno masė viršija normalią.

Jei antsvorį turintis žmogus nekeičia mitybos ir gyvenimo būdo, ilgainiui sukaupta tiek riebalų, kad jie ima trukdyti organizmui funkcionuoti. Tokia būseną jau vadinama **nutukimu**. Nutukę žmonės turi didelį antsvorį.

Koks kūno svoris normalus? Atsakyti į šį klausimą ne taip lengva, nes žmonės labai nevienodi: skiriasi jų lytis, ūgis, kūno sudėjimas. Žmogaus kūno svoriui įvertinti dažniausiai naudojamas **kūno mėsės indeksas** (KMI). Kaip jis apskaičiuojamas, paaiškinta 7 puslapyje. Savo kūno masę gali įsivertinti pagal KMI arba žemiau pateiktą grafiką.



3 Grafikas 14–15 m. vaikų ir merginų kūno masei įvertinti.

Kaip numesti svorio?

Jei nori numesti svorio, tavo organizmas privalo išleikvoti daugiau energijos negu gauna. Įsižiūrėk į 1 pav. ir suprasi, kad šio tikslo galima siekti dviem būdais:

- Mažiau valgyti, rinktis produktus, kurių energinė vertė mažesnė.
- Daugiau judėti, gyventi fiziškai aktyviau.

Pirmasis būdas yra veiksmingas ir dažnai naudojamas. Neretai jis vadinamas sumažinto kalorijų kiekio, arba lieknėjimo, **dieta**. Antsvorį turinčiam žmogui parinkus tinkamą valgiaraštį, per savaitę galima numesti iki 1 kg svorio.

Antrasis būdas irgi veiksmingas, tačiau su kai kuriomis išlygomis. Mat po fizinio krūvio padidėja apetitas ir, jeigu jis su kaupu tenkinamas, svoris gali net padidėti. Pavyzdžiui, jaunuolis pusę valandos žaidė tenisą ir išleikvojo maždaug 700 kJ energijos, paskui suvalgė mėsainį, išgėrė limonadą, tad su maistu gavo trigubai daugiau energijos.

Geriausių rezultatų pasiekama, kai derinami abu svorio metimo būdai, t. y. laikomasi specialios dietos ir didinamas fizinis aktyvumas. Labai svarbu nepamiršti, kad svorį mesti galima iki tam tikros ribos. Anksčiau ar vėliau reikia subalansuoti su maistu gaunamą ir eikvojamą energiją.

Kodėl reikia mesti svorį?

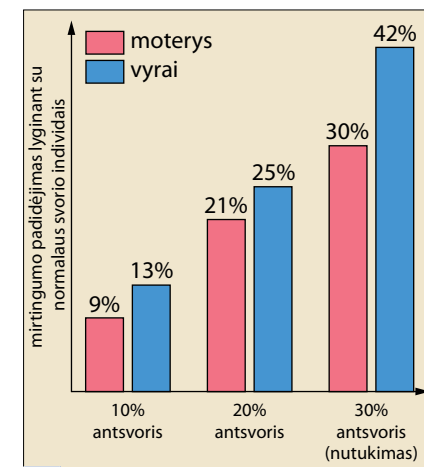
Nutukę ir antsvorį turintys žmonės kenčia nuo padidėjusio kraujospūdžio, dažniau serga širdies ir kraujagyslių ligomis, cukralige, patiria kitų sveikatos sutrikimų. Šie žmonės gyvena trumpiau negu normalų svorį turintieji. Kuo didesnis antsvoris, tuo didesnis mirtingumas (4 pav.).

Didelis nutukimas kelia daugybę nepatogumų, pavyzdžiui, sunku įsėsti į automobilį, reikia specialiai siūti drabužius. Dėl padidėjusio svorio sunku vaikščioti, pakenkiami sąnariai ir stuburas. Be to, nutukę žmonės dažnai jaučiasi nevisaverčiai dėl savo išvaizdos.

Per stora ar per plona?

Žmonių nuomonei apie kūną didelę įtaką daro žiniasklaida, ant žurnalių viršelių, televizijoje šmėžuojančios liesos ir degtukai manekenės. Taip formuojamas grožio idealas: aukšta, liekna, mažomis krūtimis moteris. Mūsų pasaulyje liesumas tapo kultu. Kai kurios manekenės tokios perkarusios, kad primena koncentracijos stovyklos kalines. Labai gaila, bet jos rodo netinkamą pavyzdį jaunoms merginoms.

Bręstančių merginų kūnas moteriškėja: didėja krūtys, paplatėja dubuo, storėja poodinis riebalų sluoksnis, ypač klubų ir šlaunų srityje. Tai visiškai normalūs procesai, bet daugumai merginų atrodo kitaip. Jos pradeda manyti esančios per storos ir griebiasi dietos, stengiasi numesti svorio. Merginos tiki, kad lieknos atrodys patrauklesnės. Iš dalies jos teisios, tačiau perdėtas liesumas žavesio tikrai nesuteikia. Be to, lieknėjimo dieta gali pakenkti bręstančiam organizmui, todėl, prieš imantis reguliuoti mitybą, būtina pasitarti su gydytoju.



4 Mirtingumo priklausymas nuo antsvorio.



5 Dauguma merginų išgyvena dėl kūno svorio.

Užduotys

1. Pagal 1 nusakyk, kas yra organizmo energijos balansas.
2. Kokią reikšmę organizmo sukauptos riebalų atsargos turėjo mūsų tolimiems protėviams? Kodėl tai neaktualu dabartiniam žmogui?
3. Pagal 3 nustatyk, ar tavo kūno svoris yra normalus.
4. Kas yra nutukimas? Kodėl žmogus tunka?
5. Kaip galima numesti svorio? Pasiūlyk du būdus ir paaiškink juos.