

ŠEŠI SVEIKOS MITYBOS ETAPAI

Žodis mityba mums asocijuojasi su sveiku maistu. Tačiau sveikas maistas – tik viena iš mitybos dalių. Gera mityba ląstelėms suteikia naudą, jei maistas suskaidomas nedidelėmis absorbuojamomis dalimis. Šios nedidelės maisto dalys patenka į organizmą, ląstelės jas absorbuoja ir jos dalyvauja maisto medžiagų apykaitos procese. Svarbias maisto medžiagas organizmas įsisavina, o pašalinius produktus pašalina. Kitaip tariant, maistas yra tai, ką mes valgome, o mityba, - ką gauna mūsų ląstelės ir audiniai. Maisto medžiagos pereina šešis mitybos etapus, o organizmas stengiasi jomis aprūpinti ląsteles. Kiekvienas šių etapų turi būti efektyvus, kad suteiktų organizmui optimaliausią naudą. Net nedidelis sutrikimas kuriame nors etape sumažina optimalios sveikatos galimybes.

Dieta

Tinkama dieta – pirmasis žingsnis, siekiant užtikrinti tinkamą reikalingiausių maisto medžiagų balansą. Dietą sudaro maisto produktai, skysčiai ir maisto papildai, kuriuos mes kasdien vartojame. Tačiau dažnai mūsų dieta nėra ideali.

Virškinimas

Virškinimas yra procesas, kurio metu maistas yra suskaidomas į mažesnes dalis, ir organizmas jas naudoja energijos, ląstelių bei audinių gamybai. Lipidai, baltymai ir angliavandeniai skaidomi į riebiąsias rūgštis, aminorūgštis ir gliukozę. Virškinimas prasideda nuo kramtymo, kuriame dalyvauja rūgštys ir fermentai.

Absorbcija

Absorbcija – tai procesas, kurio metu suvirškintos medžiagos – gliukozė, aminorūgštys, riebiosios rūgštys, vitaminai, mineralai, augalinės kilmės maisto medžiagos ir kt. – pernešamos iš virškinamojo trakto į kraują. Dauguma medžiagų patenka tiesiai į kraują, tačiau lipidai ir lipiduose tirpstančios medžiagos į kraują patenka per kraujotakos sistemą. Šios medžiagos į kraują patenka per limfinę sistemą.

Apytaka

Kraujo apytakos sistema pristato maisto medžiagas ląstelėms. Jei mes tinkamai maitinamės, maistas gerai virškinamas ir absorbuojamas, tačiau esant kraujotakos sistemos sutrikimui – maisto medžiagos gali nepasiekti ląstelių.

Asimiliacija

Asimiliacija – sudėtingas procesas, kurio metu maisto medžiagos pereina per kiekvieną gyvą ląstelę supančią membraną. Tam, kad organizmo ląstelės augtų, būtų atstatomos ir atkuriamos, reikia, kad asimiliacijos procesas vyktų sklandžiai. Todėl ląstelės, o ypač jų membranos, turi

būti sveikos. Dauguma mokslininkų mano, jog organų ir audinių senėjimo priežastis ta, jog ląstelės naikinamos greičiau, nei organizmas spėja jas atstatyti. Sklandžiai vykstanti maisto medžiagų asimiliacija reikalinga ląstelių atkūrimui.

Šalinimas

Paskutinis mitybos etapas – šalutinių medžiagų pašalinimas iš organizmo. Šalinimas prasideda ląstelėse ir tęsiasi kitose medžiagų apykaitos proceso zonose: odoje, inkstuose, plaučiuose ir storojoje žarnoje. Pašaliniai produktai visiškai ir reguliariai turi būti šalinami iš organizmo.