

Kinijos tyrimas: išsamiausias kada nors atliktas mitybos tyrimas ir stubbinantis poveikis dietai, svorio metimui ir ilgalaikiai sveikatai

Autorius T. Colinas Campbellas

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_85_abstrakt-Kinijos_tyrimas_issa.mp3

Santrauka:

„Kinijos tyrimas: išsamiausias kada nors atliktas mitybos tyrimas ir stubbinantis poveikis dietai, svorio metimui ir ilgalaikiai sveikatai“ yra T. Colino Campbello parašyta knyga. Knyga paremta Kinijos – Kornelio – Oksfordo projekto – 20 metų trukusio Kinijos kaimo mitybos ir sveikatos tyrimo – išvadomis. Tyrimas parodė, kad augalinė dieta yra sveikiausias mitybos būdas, o gyvūninės kilmės maistas yra susijęs su įvairiomis ligomis, įskaitant vėžį, širdies ligas ir diabetą. Knygoje taip pat aptariamas tyrimo poveikis visuomenės sveikatos politikai ir kaip maisto pramonė paveikė mitybos tyrimus ir visuomenės nuomonę. Knyga prasideda Kinijos, Kornelio ir Oksfordo projekto, kurį vykdė Kornelio universiteto, Oksfordo universiteto ir Kinijos prevencinės medicinos akademijos mokslininkų komanda, apžvalga. Projekto metu buvo tiriama 6500 žmonių mityba, gyvenimo būdas ir sveikata 65 kaimo Kinijos apskrityse. Tyrimas parodė, kad žmonės, kurie valgė augalinę dietą, rečiau sirgo lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip vėžys, širdies ligos ir diabetas, nei tie, kurie valgė daug gyvūninės kilmės maisto produktų. Tada knygoje aptariamas tyrimo poveikis visuomenės sveikatos politikai. Teigiama, kad maisto pramonė turėjo įtakos mitybos tyrimams ir visuomenės nuomonei, o vyriausybė turėtų imtis aktyvesnio vaidmens skatindama augalinę mitybą. Knygoje taip pat aptariama perdirbtų maisto produktų vartojimo mažinimo svarba ir būtinybė atlikti daugiau mitybos poveikio sveikatai tyrimų. Knyga baigiama diskusijomis apie tyrimo pasekmes asmenims. Teigiama, kad žmonės turėtų valgyti maistą, kuriame yra daug visaverčio augalinio maisto ir mažai gyvūninės kilmės maisto. Taip pat aptariama mankštos svarba ir būtinybė sumažinti stresą. Knygoje pateikiami praktiniai patarimai, kaip pakeisti sveiką mitybą ir kaip išlaikyti sveiką gyvenimo būdą.

Pagrindinės idėjos:

#1. Augalinė dieta yra sveikiausia žmonėms: augalinės dietos yra sveikiausios žmonėms, kaip rodo Kinijos tyrimas, išsamiausias kada nors atliktas mitybos tyrimas. Tyrimas parodė, kad dietos, kurių sudėtyje yra daug gyvulinio maisto, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų rizika, o dietos, kuriose yra daug augalinio maisto, yra susijusios su mažesne rizika.

Augalinės dietos yra sveikiausios žmonėms, kaip rodo Kinijos tyrimas – išsamiausias kada nors atliktas mitybos tyrimas. Tyrimas parodė, kad dietos, kurių sudėtyje yra daug gyvulinio maisto, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų rizika, o dietos, kuriose yra daug augalinio maisto, yra susijusios su mažesne rizika. Taip yra dėl to, kad augaliniame maiste natūraliai mažai sočiųjų riebalų ir cholesterolio, juose gausu skaidulų, vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Be to, augalinės dietos paprastai turi mažiau kalorijų nei dietos, kuriose yra gyvūninės kilmės maisto, todėl jos yra idealus pasirinkimas norint numesti svorio ir išlaikyti sveikatą. Kinijos tyrimas taip pat parodė, kad augalinės dietos yra susijusios su sumažėjusia vėžio, širdies ligų, diabeto ir kitų lėtinių ligų rizika. Taip yra todėl, kad augaliniame maiste natūraliai daug skaidulų, kurios padeda sumažinti cholesterolio kiekį ir gerina virškinimą. Be to, augalinėse dietose paprastai yra daugiau antioksidantų, kurie padeda apsaugoti organizmą nuo laisvųjų radikalų daromos žalos ir mažina uždegimą. Apskritai augalinė dieta yra sveikiausia žmonėms, nes jose natūraliai mažai sočiųjų riebalų ir cholesterolio, gausu skaidulų, vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Be to, augalinės dietos paprastai turi mažiau kalorijų nei dietos, kuriose yra gyvūninės kilmės maisto, todėl jos yra idealus pasirinkimas norint numesti svorio ir išlaikyti sveikatą.

#2. Gyvūninis maistas yra susijęs su lėtinėmis ligomis: Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug gyvūninės kilmės maisto produktų, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir vėžys, rizika. Taip yra dėl didelio sočiųjų riebalų, cholesterolio ir kitų nesveikų

komponentų, esančių gyvulinės kilmės maiste, kiekio.

Kinijoje atliktas tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug gyvulinio maisto, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir vėžys, rizika. Taip yra dėl didelio sočiųjų riebalų, cholesterolio ir kitų nesveikų komponentų, esančių gyvulinės kilmės maiste, kiekio. Dėl šių nesveikų komponentų gali padidėti rizika susirgti lėtinėmis ligomis, taip pat kitomis sveikatos problemomis, tokiomis kaip nutukimas, aukštas kraujospūdis ir didelis cholesterolio kiekis. Be to, gyvūninės kilmės maistas dažnai turi daug kalorijų, todėl gali padidėti svoris ir gali kilti kitų sveikatos problemų. Kinijos tyrimas taip pat parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinio maisto, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Augalinis maistas paprastai turi mažiau kalorijų ir sočiųjų riebalų bei daugiau skaidulų, vitaminų ir mineralų. Mityba, kurioje gausu augalinio maisto, gali padėti sumažinti lėtinių ligų ir kitų sveikatos problemų riziką. Be to, augalinis maistas dažnai yra pigesnis ir prieinamesnis nei gyvūninės kilmės maistas, todėl daugeliui žmonių jie yra tvaresni. Apskritai „The China Study“ išvados rodo, kad dieta, kurioje gausu gyvulinės kilmės maisto, yra susijusi su padidėjusia lėtinių ligų rizika, o dieta, kurioje gausu augalinio maisto, – su mažesne rizika. Valgydami subalansuotą mitybą, apimančią įvairius augalinės kilmės maisto produktus, galite sumažinti lėtinių ligų ir kitų sveikatos problemų riziką.

#3. Augalinis maistas yra susijęs su sumažėjusia lėtinių ligų rizika: Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinio maisto, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio ląstelienos, vitaminų, mineralų ir kitų sveikų komponentų, esančių augaliniame maiste, kiekio.

Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinio maisto, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio ląstelienos, vitaminų, mineralų ir kitų sveikų komponentų, esančių augalinės kilmės maiste, kiekio. Šie komponentai yra būtini norint išlaikyti sveiką kūną ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Be to, augaliniame maiste yra mažai sočiųjų riebalų ir cholesterolio, o tai gali padėti sumažinti širdies ligų ir insulto riziką. Be to, augaliniame maiste gausu antioksidantų, kurie gali padėti apsaugoti nuo vėžio ir kitų ligų. Galiausiai, augaliniame maiste dažnai yra daug fitocheminių medžiagų, kurios gali padėti sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Kinijos tyrimas taip pat parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinio maisto, gali padėti sumažinti nutukimo riziką. Augalinis maistas paprastai turi mažai kalorijų ir daug skaidulų, todėl žmonės gali ilgiau jaustis sotiesni ir sumažinti persivalgymo riziką. Be to, augaliniame maiste dažnai yra daug sudėtingų angliavandenių, kurie gali padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje ir sumažinti diabeto riziką. Galiausiai, augaliniame maiste dažnai yra daug būtinų vitaminų ir mineralų, kurie gali padėti palaikyti sveiką imuninę sistemą ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Apskritai Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinio maisto, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Valgydami įvairių augalinį maistą, galite aprūpinti būtinomis maistinėmis medžiagomis ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Be to, augalinis maistas gali padėti sumažinti nutukimo riziką ir palaikyti sveiką imuninę sistemą. Todėl svarbu į savo racioną įtraukti įvairaus augalinio maisto, kuris padės sumažinti lėtinių ligų riziką.

#4. Mityba yra svarbiausias sveikatos veiksnys: Kinijos tyrimas parodė, kad mityba yra svarbiausias sveikatos veiksnys ir kad ji yra svarbesnė už genetiką ar gyvenimo būdą. Tai reiškia, kad maistas, kurį valgome, turi tiesioginės įtakos mūsų sveikatai ir savijautai.

Mityba yra svarbiausias sveikatos veiksnys, ir tai neabejotinai įrodė Kinijos tyrimas. Tyrimas atskleidė, kad maistas, kurį valgome, turi tiesioginės įtakos mūsų sveikatai ir savijautai ir yra svarbesnis nei genetika ar gyvenimo būdas. Tai reiškia, kad jei norime būti sveiki, turime pasirūpinti subalansuota ir maistinga mityba. Norint užtikrinti gerą sveikatą, būtina valgyti įvairų maistą iš visų maisto grupių, taip pat riboti perdirbtų ir saldžių maisto produktų vartojimą. Sveika mityba gali padėti sumažinti daugelio lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir vėžys, riziką. Tai taip pat gali padėti pagerinti mūsų bendrą sveikatą ir gerovę, taip pat mūsų psichinę sveikatą. Kinijos tyrimas taip pat parodė, kad mityba yra svarbiausias veiksnys ligų prevencijai ir gydymui. Sveika mityba gali padėti sumažinti daugelio lėtinių ligų riziką, taip pat padėti valdyti esamas sąlygas. Subalansuota mityba taip pat gali padėti pagerinti mūsų bendrą sveikatą ir savijautą, taip pat mūsų psichinę sveikatą. Sveika mityba taip pat gali padėti sumažinti nutukimo, kuris yra susijęs su daugeliu lėtinių ligų, riziką. Apskritai, Kinijos tyrimas parodė, kad mityba yra svarbiausias sveikatos veiksnys ir kad ji yra svarbesnė nei genetika ar gyvenimo būdas. Sveika ir subalansuota mityba yra labai svarbi gerai sveikatai ir gali padėti sumažinti daugelio lėtinių ligų riziką. Sveika mityba taip pat gali padėti pagerinti mūsų bendrą

sveikatą ir gerovę, taip pat mūsų psichinę sveikatą.

#5. *Visas maistas yra sveikesnis nei perdirbtas: Kinijos tyrimas parodė, kad visas maistas yra sveikesnis nei perdirbtas maistas. Visavertis maistas yra neapdorotas ir nerafinuotas maistas, kuriame yra daugiau maistinių medžiagų ir mažiau nesveikų komponentų nei perdirbtuose maisto produktuose.*

Kinijos tyrimas parodė, kad visavertis maistas yra sveikesnis nei perdirbtas maistas. Visavertis maistas yra neapdorotas ir nerafinuotas maistas, kuriame yra daugiau maistinių medžiagų ir mažiau nesveikų komponentų nei perdirbtuose maisto produktuose. Visame maiste paprastai yra daugiau skaidulų, vitaminų, mineralų ir antioksidantų nei perdirbtuose maisto produktuose. Juose taip pat yra mažiau priedų, konservantų ir nesveikų riebalų. Visavertis maistas gali padėti sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir nutukimas, riziką. Be to, visavertis maistas dažnai yra skanesnis ir sotesnis nei perdirbtas maistas, todėl jis yra sveikesnis ir malonesnis pasirinkimas. Visas maistas taip pat yra tvaresnis nei perdirbtas maistas. Perdirbtam maistui gaminti dažnai reikia daugiau energijos ir išteklių, be to, juose dažnai yra aplinkai nekenksmingų ingredientų. Visavertis maistas gali padėti sumažinti anglies pėdsaką ir padėti vietos ūkininkams bei žmonėms. Be to, visavertis maistas dažnai yra pigesnis nei perdirbtas maistas, todėl tai yra ekonomiškė pasirinkimas. Apskritai Kinijos tyrimas parodė, kad visavertis maistas yra sveikesnis nei perdirbtas maistas. Mityba, kurioje gausu visaverčio maisto, gali padėti sumažinti lėtinių ligų riziką, palaikyti tvarumą ir suteikti daugiau skonio bei pasitenkinimo nei perdirbtas maistas. Perėjimas prie visaverčio maisto gali būti puikus būdas pagerinti jūsų ir planetos sveikatą.

#6. *Gyvūniniai baltymai yra susiję su padidėjusia lėtinių ligų rizika: Kinijos tyrimas parodė, kad dieta, kurioje gausu gyvulinių baltymų, yra susijusi su didesne lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio sočiųjų riebalų, cholesterolio ir kitų nesveikų komponentų, esančių gyvuliniuose baltymuose, kiekio.*

Kinijoje atliktas tyrimas parodė, kad dieta, kurioje gausu gyvulinių baltymų, yra susijusi su padidėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio sočiųjų riebalų, cholesterolio ir kitų nesveikų komponentų, esančių gyvuliniuose baltymuose, kiekio. Šie komponentai gali padidinti širdies ligų, insulto, diabeto ir kitų lėtinių ligų riziką. Be to, gyvūniniai baltymai dažnai turi daug kalorijų, o tai gali sukelti svorio padidėjimą ir nutukimą. Tai gali dar labiau padidinti lėtinių ligų riziką. Kinijos tyrimas taip pat parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinių baltymų, tokių kaip ankštiniai augalai, riešutai ir nesmulkinti grūdai, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Augaliniai baltymai paprastai turi mažiau kalorijų ir sočiųjų riebalų bei daugiau skaidulų ir kitų naudingų maistinių medžiagų. Mityba, kurioje gausu augalinių baltymų, gali padėti sumažinti lėtinių ligų riziką ir pagerinti bendrą sveikatą.

#7. *Augaliniai baltymai yra susiję su sumažėjusia lėtinių ligų rizika: Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinių baltymų, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio ląstelienos, vitaminų, mineralų ir kitų sveikų komponentų, esančių augaliniuose baltymuose, kiekio.*

Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinių baltymų, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio ląstelienos, vitaminų, mineralų ir kitų sveikų komponentų, esančių augaliniuose baltymuose, kiekio. Šie komponentai yra būtini norint išlaikyti sveiką kūną ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Augaliniuose baltymuose taip pat yra mažai sočiųjų riebalų ir cholesterolio, o tai gali padėti sumažinti širdies ligų ir insulto riziką. Be to, augaliniuose baltymuose gausu antioksidantų, kurie gali padėti apsaugoti nuo vėžio ir kitų ligų. Kinijoje atliktas tyrimas taip pat parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinių baltymų, gali padėti sumažinti uždegimą, kuris yra susijęs su įvairiomis lėtinėmis ligomis. Augaliniuose baltymuose taip pat gausu fitocheminių medžiagų, kurios gali padėti sumažinti tam tikrų vėžio rūšių riziką. Be to, augaliniai baltymai yra puikus nepakeičiamų aminorūgščių šaltinis, reikalingos tinkamam organizmo funkcionavimui. Apskritai Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug augalinių baltymų, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio ląstelienos, vitaminų, mineralų ir kitų sveikų komponentų, esančių augaliniuose baltymuose, kiekio. Valgydami maistą, kuriame gausu augalinių baltymų, galite sumažinti lėtinių ligų riziką ir pagerinti bendrą sveikatą.

#8. *Pieno produktai yra susiję su padidėjusia lėtinių ligų rizika: Kinijos tyrimas parodė, kad dietos,*

kuriose yra daug pieno produktų, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio sočiųjų riebalų, cholesterolio ir kitų nesveikų komponentų, esančių pieno produktuose, kiekio.

Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug pieno produktų, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio sočiųjų riebalų, cholesterolio ir kitų nesveikų komponentų, esančių pieno produktuose, kiekiai. Šie nesveiki komponentai gali padidinti širdies ligų, insulto, diabeto ir kitų lėtinių ligų riziką. Be to, pieno produktai dažnai turi daug kalorijų, o tai gali sukelti svorio padidėjimą ir nutukimą. Tai gali dar labiau padidinti lėtinių ligų riziką. Kinijos tyrimas taip pat parodė, kad pieno produktai gali padidinti organizmo uždegimą, kuris gali sukelti įvairių sveikatos problemų. Uždegimas yra susijęs su įvairiomis lėtinėmis ligomis, įskaitant vėžį, širdies ligas ir diabetą. Be to, pieno produktai taip pat gali padidinti tam tikrų vėžio rūšių, tokių kaip krūties ir prostatos vėžys, riziką. Svarbu pažymėti, kad ne visi pieno produktai yra nesveiki. Neriebūs ir neriebūs pieno produktai gali būti sveikos mitybos dalis. Tačiau svarbu apriboti riebių pieno produktų kiekį savo racione. Be to, svarbu rinktis pieno produktus, kuriuose yra mažai pridėtinio cukraus ir kitų nesveikų komponentų.

#9. Rafinuoti angliavandeniai yra susiję su padidėjusia lėtinių ligų rizika: Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug rafinuotų angliavandenių, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio cukraus, nesveikų riebalų ir kitų nesveikų komponentų, esančių rafinuotuose angliavandeniuose, kiekiai.

Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug rafinuotų angliavandenių, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio cukraus, nesveikų riebalų ir kitų nesveikų komponentų, esančių rafinuotuose angliavandeniuose, kiekiai. Rafinuotų angliavandenių dažnai randama perdirbtuose maisto produktuose, tokiuose kaip balta duona, balti ryžiai ir saldūs užkandžiai. Šiuose maisto produktuose dažnai yra mažai skaidulų ir kitų būtinų maistinių medžiagų, todėl gali padidėti nutukimo, diabeto, širdies ligų ir kitų lėtinių ligų rizika. Tyrimas taip pat parodė, kad dietos, kuriose yra daug nesmulkintų grūdų, vaisių ir daržovių, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Šiuose maisto produktuose gausu skaidulų, vitaminų, mineralų ir kitų būtinų maistinių medžiagų, todėl jie gali padėti sumažinti nutukimo, diabeto, širdies ligų ir kitų lėtinių ligų riziką. Subalansuota mityba, kurią sudaro įvairūs nesmulkinti grūdai, vaisiai ir daržovės, gali padėti sumažinti lėtinių ligų riziką ir pagerinti bendrą sveikatą.

#10. Sveiki riebalai yra susiję su sumažėjusia lėtinių ligų rizika: Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug sveikų riebalų, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio mononesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų kiekio, kuris yra susijęs su sumažėjusia lėtinių ligų rizika.

Kinijos tyrimas parodė, kad dietos, kuriose yra daug sveikų riebalų, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika. Taip yra dėl didelio mononesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų kiekio, kurio yra tokiuose maisto produktuose kaip alyvuogių aliejus, riešutai ir avokadai. Žinoma, kad šie riebalai mažina uždegimą, mažina cholesterolio kiekį ir pagerina cukraus kiekį kraujyje. Be to, jie yra susiję su sumažėjusia širdies ligų, insulto ir tam tikrų vėžio rūšių rizika. Tyrimas taip pat parodė, kad dietos, kuriose yra daug nesveikų riebalų, pavyzdžiui, sočiųjų ir transriebalų, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų rizika. Šie riebalai randami perdirbtuose maisto produktuose, pavyzdžiui, keptame maiste, ir yra žinomi, kad padidina uždegimą, padidina cholesterolio kiekį ir pablogina cukraus kiekį kraujyje. Be to, jie yra susiję su padidėjusia širdies ligų, insulto ir tam tikrų vėžio rūšių rizika. Apskritai, Kinijos tyrimo išvados rodo, kad dietos, kuriose yra daug sveikų riebalų, yra susijusios su sumažėjusia lėtinių ligų rizika, o dietos, kuriose yra daug nesveikų riebalų, yra susijusios su padidėjusia lėtinių ligų rizika. Todėl svarbu, jei įmanoma, rinktis sveikuosius, o ne nesveikus riebalus, siekiant sumažinti lėtinių ligų riziką.

#11. Valgyti įvairų maistą svarbu sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad valgyti įvairų maistą svarbu sveikatai. Valgydami įvairų maistą, gauname visas reikalingas maistines medžiagas, taip pat padeda sumažinti lėtinių ligų riziką.

Sveikatai svarbu valgyti įvairų maistą. Kinijoje atliktas tyrimas parodė, kad valgydami įvairų maistą užtikriname, kad gauname visas reikalingas maistines medžiagas, be to, tai padeda sumažinti lėtinių ligų riziką. Valgydami įvairų maistą galime gauti vitaminų, mineralų ir kitų maistinių medžiagų, kurių mūsų organizmui reikia sveikam. Įvairus

maistas taip pat padeda sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip širdies ligos, diabetas ir vėžys. Įvairus maistas taip pat gali padėti sumažinti nutukimo riziką, nes tai padeda užtikrinti tinkamą maistinių medžiagų balansą. Kinijos tyrimas taip pat parodė, kad įvairaus maisto valgymas gali padėti sumažinti maisto alergijos ir jautrumo riziką. Įvairių maisto produktų vartojimas gali padėti sumažinti maisto alergijos ir jautrumo riziką, nes mūsų organizmas susiduria su įvairiais maisto produktais. Įvairių maisto produktų vartojimas taip pat gali padėti sumažinti maisto netoleravimo riziką, nes tai padeda užtikrinti tinkamą maistinių medžiagų balansą. Valgyti įvairų maistą svarbu bendrai sveikatai ir gerovei. Valgydami įvairų maistą galime užtikrinti, kad gautume visas reikalingas maistines medžiagas, taip pat sumažinsite riziką susirgti lėtinėmis ligomis. Valgydami įvairų maistą taip pat galite sumažinti alergijos maistui ir maisto jautrumo, taip pat maisto netoleravimo riziką.

#12. Valgyti ekologišką maistą svarbu sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad ekologiškų maisto produktų vartojimas yra svarbus sveikatai. Ekologiškame maiste nėra pesticidų ir kitų cheminių medžiagų, juose yra daugiau maistinių medžiagų ir mažiau nesveikų komponentų nei neekologiškuose maisto produktuose.

„The China Study“ duomenimis, ekologiškų maisto produktų vartojimas yra svarbus sveikatai. Ekologiškame maiste nėra pesticidų ir kitų cheminių medžiagų, juose yra daugiau maistinių medžiagų ir mažiau nesveikų komponentų nei neekologiškuose maisto produktuose. Tai reiškia, kad ekologiškas maistas yra geresnis mūsų organizmui, nes suteikia mums daugiau vitaminų ir mineralų, kurių reikia norint išlikti sveikiems. Be to, ekologiški maisto produktai yra geresni aplinkai, nes jie auginami nenaudojant kenksmingų cheminių medžiagų, kurios gali pakenkti dirvožemiui ir vandeniui. Valgyti ekologišką maistą yra puikus būdas užtikrinti, kad iš savo maisto gautume kuo daugiau naudos ir kad stengiamės saugoti aplinką. Ekologiški maisto produktai taip pat dažnai yra šviežesni nei neekologiški, nes jie auginami arčiau pardavimo vietos. Tai reiškia, kad mažiau tikėtina, kad jie buvo paveikti konservantų ir kitų cheminių medžiagų, kurios gali sumažinti jų maistinę vertę. Be to, ekologiškas maistas dažnai yra kvapnesnis nei neekologiškas, nes auginamas natūralesnėmis sąlygomis. Valgyti ekologišką maistą yra puikus būdas užtikrinti, kad iš savo maisto gautume kuo daugiau naudos ir kad stengiamės saugoti aplinką.

#13. Valgyti vietoje užaugintą maistą svarbu sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad valgyti vietoje užaugintą maistą svarbu sveikatai. Vietoje užauginti maisto produktai yra šviežesni ir juose yra daugiau maistinių medžiagų nei maisto produktai, kurie buvo atvežti iš toli.

Sveikatai svarbu valgyti vietoje užaugintą maistą. Kinijos tyrimas, išsamiausias kada nors atliktas mitybos tyrimas, parodė, kad vietoje užauginti maisto produktai yra šviežesni ir juose yra daugiau maistinių medžiagų nei maisto produktai, kurie buvo atvežti iš toli. Tai reiškia, kad valgant vietoje užaugintą maistą galima gauti daugiau naudos sveikatai nei maisto produktų, kurie buvo gabenami iš kitų pasaulio šalių. Vietoje užaugintas maistas taip pat yra labiau ekologiškas, o tai reiškia, kad juose nėra pesticidų ir kitų cheminių medžiagų, kurios gali būti kenksmingos mūsų sveikatai. Be to, valgant vietoje užaugintą maistą padedama palaikyti vietos ūkininkus ir vietos ekonomiką, o tai naudinga visiems. Valgyti vietoje užaugintą maistą yra puikus būdas užtikrinti, kad gausite maistingiausią ir sveikiausią maistą. Jie ne tik šviežesni ir turtingesni maistinėmis medžiagomis, bet ir padeda palaikyti vietos ūkininkus bei vietos ekonomiką. Vietoje užauginto maisto valgymas yra svarbi sveikos mitybos dalis ir gali padėti užtikrinti, kad iš savo maisto gautumėte kuo daugiau naudos.

#14. Valgyti sezoniškai svarbu sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad sezoninis valgymas yra svarbus sveikatai. Valgydami sezoniškai, gauname šviežiausią ir daugiausia maistinių medžiagų turintį maistą, taip pat padeda sumažinti lėtinių ligų riziką.

Valgyti sezoniškai svarbu sveikatai, nes taip gauname šviežiausią ir daugiausia maistinių medžiagų turintį maistą. Sezoninis valgymas taip pat padeda sumažinti lėtinių ligų riziką, kaip rodo Kinijos tyrimas. Kinijos tyrimas yra išsamiausias kada nors atliktas mitybos tyrimas, o jo išvados turi stiprią poveikį dietai, svorio metimui ir ilgalaikiai sveikatai. Valgyti sezoniškai reiškia, kad vartojame maistą, kuris yra sezono metu ir yra šviežumo bei maistinių medžiagų tankio viršūnėje. Tai reiškia, kad iš savo maisto gauname maksimalią naudą ir mažiname lėtinių ligų riziką. Sezoninis valgymas taip pat padeda sumažinti poveikį aplinkai, nes sumažina nesezoninio maisto

transportavimo ir laikymo poreikį. Sezoninė mityba yra svarbi sveikos mitybos dalis, todėl kiekvienas turėtų stengtis tai daryti.

#15. *Atidus valgymas yra svarbus sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad sąmoningas valgymas yra svarbus sveikatai. Valgyti sąmoningai reiškia atkreipti dėmesį į tai, ką valgome, kiek valgome ir kaip tai verčia mus jaustis. Tai padeda užtikrinti, kad iš savo maisto gautume kuo daugiau naudos ir kad nepersivalgytume.*

Sąmoningai maitintis svarbu sveikatai. Kinijoje atliktas tyrimas parodė, kad sąmoningas valgymas reiškia, kad reikia atkreipti dėmesį į tai, ką valgome, kiek valgome ir kaip tai verčia mus jaustis. Tai padeda užtikrinti, kad iš savo maisto gautume kuo daugiau naudos ir kad nepersivalgytume. Sąmoningas valgymas taip pat padeda mums atpažinti, kada esame sotūs, ir nustoti valgyti, kol nesame per daug sotūs. Tai gali padėti mums išlaikyti sveiką svorį ir išvengti persivalgymo bei su juo susijusių pavojų sveikatai. Sąmoningas valgymas taip pat padeda atpažinti valgomo maisto maistinę vertę. Atkreipdami dėmesį į maistą, kurį valgome, galime būti tikri, kad gauname vitaminų, mineralų ir kitų mūsų organizmui reikalingų maistinių medžiagų. Tai gali padėti mums išlaikyti sveiką mitybą ir išvengti trūkumų, galinčių sukelti sveikatos problemų. Galiausiai sąmoningas valgymas gali padėti mums labiau mėgautis maistu. Atkreipdami dėmesį į savo maisto skonius, tekstūras ir aromatus, galime jį labiau vertinti ir mėgautis. Tai gali padėti mums įvertinti maistą, kurį valgome, ir pasirinkti sveikesnį maistą.

#16. *Lėtas valgymas yra svarbus sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad valgymas lėtai yra svarbus sveikatai. Lėtas valgymas padeda mums labiau mėgautis maistu, taip pat padeda greičiau jaustis sotiems ir valgyti mažiau.*

Remiantis „The China Study“, lėtas valgymas yra svarbus sveikatai. Lėtas valgymas padeda mums labiau mėgautis maistu, taip pat padeda greičiau jaustis sotiems ir valgyti mažiau. Tai naudinga mūsų sveikatai, nes padeda išvengti persivalgymo ir suvartoti per daug kalorijų. Lėtas valgymas taip pat padeda mums geriau virškinti maistą, o tai gali padėti mums pasisavinti daugiau maistinių medžiagų iš valgomo maisto. Be to, valgydami lėtai galime geriau atpažinti, kada esame sotūs, o tai gali padėti išvengti persivalgymo ir suvartoti per daug kalorijų. Lėtas valgymas taip pat gali padėti mums geriau mėgautis maistu, o tai gali padėti išlikti motyvuotiems sveikai maitintis ir išlaikyti sveiką gyvenimo būdą.

#17. *Pusryčių valgymas yra svarbus sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad pusryčių valgymas yra svarbus sveikatai. Pusryčių valgymas padeda pagreitinti medžiagų apykaitą ir suteikia energijos, reikalingos visai dienai.*

Remiantis „The China Study“, pusryčių valgymas yra svarbus sveikatai. Pusryčių valgymas padeda pagreitinti medžiagų apykaitą ir suteikia energijos, reikalingos visai dienai. Pusryčiai yra svarbiausias dienos valgis, nes jie padeda aprūpinti mus maistinėmis medžiagomis ir energija, kurios mums reikia, kad išliktume sveiki ir aktyvūs. Pusryčių valgymas taip pat gali padėti sumažinti potraukį nesveikiems užkandžiams visą dieną, taip pat padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje. Sveikų pusryčių valgymas taip pat gali padėti sumažinti riziką susirgti tam tikromis lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip diabetas ir širdies ligos. Pusryčių valgymas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis ir turėtų būti įtraukta į mūsų kasdienybę.

#18. *Valgyti mažesnes porcijas svarbu sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad valgyti mažesnes porcijas svarbu sveikatai. Valgydami mažesnes porcijas padedame išlaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje, taip pat greičiau jaustis sotūs ir mažiau valgyti.*

Remiantis „The China Study“ duomenimis, sveikatai svarbu valgyti mažesnes porcijas. Valgydami mažesnes porcijas, cukraus kiekis kraujyje išlieka stabilus, o tai gali padėti išvengti diabeto ir kitų sveikatos problemų. Valgydami mažesnius patiekalus taip pat galime greičiau jaustis sotūs ir valgyti mažiau, o tai gali padėti išlaikyti sveiką svorį. Be to, valgymas mažomis porcijomis gali padėti sumažinti širdies ligų, insulto ir kitų lėtinių ligų riziką. Valgydami mažesnius patiekalus taip pat galite pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, taip pat suteikti mums

daugiau energijos visą dieną. Knygoje „The China Study“ T. Colinas Campbellas aiškina, kad valgyti mažesnes porcijas svarbu sveikatai. Jis teigia, kad valgymas mažesnėmis porcijomis gali padėti sumažinti lėtinių ligų riziką, pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą bei suteikti daugiau energijos visai dienai. Jis taip pat paaiškina, kad valgymas mažesniais kiekiais gali padėti išlaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje, o tai gali padėti išvengti diabeto ir kitų sveikatos problemų. Valgydami mažesnius patiekalus taip pat galime greičiau jaustis sotūs ir valgyti mažiau, o tai gali padėti išlaikyti sveiką svorį.

#19. Sveikų užkandžių valgymas yra svarbus sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad valgyti sveikus užkandžius yra svarbu sveikatai. Sveikų užkandžių valgymas padeda išlaikyti energijos lygį ir neleidžia persivalgyti valgio metu.

Sveikų užkandžių valgymas yra svarbus sveikatai. Kinijoje atliktas tyrimas parodė, kad sveikų užkandžių valgymas padeda išlaikyti energijos lygį ir neleidžia persivalgyti valgio metu. Sveiki užkandžiai suteikia būtinų maistinių medžiagų ir vitaminų, kurių mūsų organizmui reikia, kad išliktume sveiki ir energingi. Sveikų užkandžių valgymas taip pat gali padėti sumažinti potraukį nesveikam maistui, dėl kurio gali padidėti svoris. Sveikų užkandžių valgymas taip pat gali padėti sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip diabetas, širdies ligos ir vėžys. Sveikų užkandžių valgymas taip pat gali padėti pagerinti psichinę sveikatą, nes sveiki užkandžiai gali suteikti būtinų maistinių medžiagų, kurios gali padėti pagerinti nuotaiką ir sumažinti stresą. Renkantis sveikus užkandžius svarbu rinktis mažai cukraus, riebalų ir kalorijų turinčius užkandžius. Sveiki užkandžiai gali būti vaisiai, daržovės, riešutai, sėklos ir nesmulkinti grūdai. Taip pat svarbu apriboti perdirbtus užkandžius, tokius kaip traškučiai ir saldainiai, nes juose gali būti daug kalorijų ir nesveikų riebalų. Sveikų užkandžių valgymas gali padėti aprūpinti organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis ir vitaminais, kurių reikia norint išlikti sveikiems ir energingiems.

#20. Reguliarus valgymas yra svarbus sveikatai: Kinijos tyrimas parodė, kad valgymas reguliariais intervalais yra svarbus sveikatai. Reguliarus valgymas padeda išlaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje ir neleidžia mums persivalgyti.

Remiantis „The China Study“ duomenimis, valgyti reguliariai yra svarbu sveikatai. Reguliarus valgymas padeda išlaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje ir neleidžia mums persivalgyti. Taip yra todėl, kad valgydami reguliariais laiko tarpais mūsų organizmas geriau sugeba reguliuoti alkio ir energijos lygį. Reguliarus valgymas taip pat padeda užtikrinti, kad iš maisto gautume reikiamą maistinių medžiagų kiekį. Reguliarus valgymas padeda išlaikyti sklandų medžiagų apykaitą ir padeda išlaikyti sveiką svorį. Reguliarus valgymas taip pat padeda sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip diabetas, širdies ligos ir nutukimas. Kinijos tyrimas taip pat parodė, kad valgymas reguliariais intervalais yra svarbus psichinei sveikatai. Reguliarus valgymas padeda sumažinti streso ir nerimo lygį, taip pat pagerinti nuotaiką ir pažinimo veiklą. Reguliarus valgymas taip pat padeda sumažinti psichikos sveikatos sutrikimų, tokių kaip depresija ir nerimas, riziką. Reguliarus valgymas padeda užtikrinti, kad mūsų kūnas gautų reikiamą kiekį maistinių medžiagų, reikalingų mūsų psichinei sveikatai palaikyti. Reguliarus valgymas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Reguliarus valgymas padeda išlaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje, neleidžia persivalgyti, mažina riziką susirgti lėtinėmis ligomis ir psichikos sveikatos sutrikimais. Reguliarus valgymas yra svarbi sveikos mitybos ir gyvenimo būdo dalis.