NAUJIENLAIŠKIS

SAUSIO NR. 41

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Klaipėda sveikas miestas
www.klaipeda-sveikasmiestas.lt

Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras,
finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

Anglų rašytojas, istorikas Thomas Fuller dar XVI amžiuje teigė: „Sveikata retai vertinama, kol liga neužklumpa“. Ši mintis turbūt daugeliui įgauna svarbesnę prasmę, nes vis didesnę grėsmę kelianti situacija pasaulyje neaplenkė ir Lietuvos. Antroji COVID-19 banga smogė gerokai smarkiau, tačiau susitelkę virusą galime įveikti. Dabar ypač reikia kiekvieno iš mūsų solidarumo ir supratingumo laikytis visų nustatytų karantino sąlygų. Šią kovą laimėsime visi kartu! To ir prašome bei visiems linkime sveikų 2021 metų! Gero skaitymo!

AKTUALIJOS
2 psl.

SVEIKATA
5 psl.

RENGINIAI
7 psl.

RECEPTAI
8 psl.

KAIP PASIKEITĖ KLAIPĖDIEČIŲ SVEIKATA?

Lapkričio mėnesį miesto taryba patvirtino 2019 metų Klaipėdos miesto gyventojų sveikatos stebėsenos ataskaitą, kurioje buvo išanalizuoti savivaldybės visuomenės sveikatos rodikliai ir palyginti su Lietuvos vidurkiu.

Visuomenės sveikatos stebėsenos savivaldybėje tikslas – nuolat rinkti, analizuoti ir interpretuoti visuomenės sveikatą apibūdinančius rodiklius bei tinkamai informuoti savivaldybės politikus, siekiant efektyviai įgyvendinti sveikatos priežiūros funkcijas. Vadovaujantis Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategija, siekiama, kad 2025 metais šalies gyventojai būtų sveikesni, pailgėtų jų gyvenimo trukmė ir sumažėtų sveikatos netolygumai. 2019 metais Klaipėdos miesto gyventojų vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė buvo 76,3 metų, tai atitiko Lietuvos rodiklį (76,5 metų).

Savivaldybės sveikatos rodiklių reikšmės vaizduojamos taikant šviesoforo principą (nuo geriausiojo žalio per geltoną prie blogiausiojo raudono). Palyginus Klaipėdos miesto sveikatos rodiklius su Lietuvos vidurkiu, nustatyta, kad 14 rodiklių reikšmės buvo geresnės už Lietuvos vidurkį (žalioji zona), 28 rodiklių reikšmės atitiko Lietuvos vidurkį (geltonoji zona) ir 8 rodiklių reikšmės buvo prastesnės nei Lietuvos vidurkis (raudonoji zona). Prasčiausi Klaipėdos rodikliai buvo šiose srityse: transporto įvykiuose patirtos traumos; į atmosferą iš stacionarių taršos šaltinių išmestų teršalų kiekis, tenkantis 1 kv. km; mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su narkotikų vartojimu; nusikalstamos veikos, susijusios su disponavimu narkotinėmis medžiagomis ir jų kontrabanda; 1 ir 2 metų amžiaus vaikų skiepijimo apimtys; tikslinės populiacijos (6–14 m.) dalis, dalyvavusi vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje; sergamumas II tipo cukriniu diabetu. Iš šių 8 raudonojoje zonoje esančių rodiklių Savivaldybės bendruomenės sveikatos taryba išskyrė 3 prioritetinius visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklius, į kuriuos ateinančiais metais bus kreipiama daugiausia dėmesio. Tai transporto įvykiuose patirtos traumos, vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos vykdymas ir sergamumas II tipo cukriniu diabetu.

Transporto įvykiuose patirtų traumų rodiklis nuo 2014 iki 2019 metų Klaipėdoje išaugo 1,8 karto, o Lietuvoje sumažėjo 8,5 proc. Tad uostamiesčio traumų rodiklis išlieka aukštesnis už Lietuvos rodiklį bei stebima jo didėjimo tendencija.

Higienos instituto duomenimis, 2019 metais Klaipėdos mieste tik 6,4 proc. tikslinės grupės vaikų krūminiai dantys buvo padengti silantinėmis medžiagomis, o Lietuvoje – 15 proc. Šios programos įgyvendinimas savivaldybėje prastėja, nes nuo 2017 metų ši programa nebe prevencinė, o tik skatinamoji.

Sergamumas II tipo cukriniu diabetu nuo 2010 iki 2019 metų Klaipėdoje išaugo 3,4 karto, o Lietuvoje – 2,3 karto. Uostamiesčio gyventojų sergamumo II tipo cukriniu diabetu rodiklis išlieka aukštesnis už Lietuvos rodiklį ir stebima jo didėjimo tendencija.

Siekiant geresnės sveikatos būklės, gyventojams būtina aktyviau dalyvauti sveikatinimo veiklose, didesnį dėmesį skirti vaikų burnos ligų profilaktikai, cukrinio diabeto profilaktikai. Siekiant sumažinti eismo įvykiuose patirtų traumų skaičių, būtina stiprinti saugumo priemones avaringiausiose miesto gatvėse.

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2019 metų ataskaitą galite rasti paspaudę nuorodą: **https://www.sveikatosbiuras.lt/files/Main/files/t1-290pr1.pdf.**

„Neprotinga bijoti to, kas neišvengiama." I. Kantas

PROGRAMĖLĖ „KORONA STOP LT“. DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI

Koronaviruso plitimo grandinę padedančią nutraukti mobiliąją programėlę „Korona Stop LT“ nuo lapkričio pradžios jau parsisiuntė daugiau kaip 239 tūkst. arba daugiau nei 8 proc. Lietuvos gyventojų. Pateikiame dažniausiai užduodamus nerimą keliančius klausimus ir atsakymus į juos.

KODĖL NEGAUNU ATVEJO PATVIRTINIMO KODO?

- Atvejo patvirtinimo kodas naudojamas tik tuomet, kai programėlės naudotojui (asmeniui) patvirtinama COVID-19 liga. Atvejo tyrėjas, atliekantis epidemiologinį tyrimą, susisiekia su asmeniu ir pasiteirauja, ar jis norėtų apie tai pranešti programėlėje. Kodas atsiunčiamas SMS žinute.
- Programėlėje yra sudaryta galimybė pačiam kreiptis telefonu ir prašyti atvejo patvirtinimo kodo, jeigu nepavyko įvesti gauto kodo, baigėsi jo galiojimas arba jeigu nesulaukiate epidemiologo skambučio.
- Jeigu Jums nėra patvirtinta liga, o Jūs kreipiatės telefonu, kodas Jums negali būti suteiktas, nes informacinėje sistemoje tiesiog nėra duomenų apie Jus.

Toks kodo gavimo būdas pasirinktas siekiant išvengti melagingų, netikrų pranešimų programėlėje ir programėlės naudotojų klaidinimo.

KĄ REIŠKIA PROGRAMĖLĖS RIZIKOS REIKŠMĖ „MAŽA RIZIKA“ IR „PADIDĖJUSI RIZIKA“

- Pavyzdžiui, programėlėje rodoma, kad arti užsikrėtusiojo buvote, tarkime, penkis kartus, tačiau ekrane – žalia spalva ir užrašas „Maža rizika“. Tai reiškia, kad arti užsikrėtusiojo buvote trumpiau nei 15 min. arba saugiu atstumu.
- Raudona spalva ir užrašas „Padidėjusi rizika“ įspėja apie artimą kontaktą su užsikrėtusiu koronavirusu asmeniu. Gavus tokį pranešimą, rekomenduojama stebėti savo sveikatos būklę, izoliuotis ir atlikti koronaviruso testą.

.

ARTI UŽSIKRĖTUSIOJO BUVAU X KARTŲ – KĄ TAI REIŠKIA?

- Tai reiškia, kad telefonas užfiksavo, kiek kartų buvote arti kitų programėlės naudotojų, kurie vėliau pranešė, kad jiems patvirtinta COVID-19 liga. Atkreipiame dėmesį, kad programėlė fiksuoja ne arti buvusių žmonių skaičių, o telefonų buvimo arti vienas kito faktą. Todėl jeigu arti vieno žmogaus buvote daug kartų, o paskui jis pranešė apie tai, kad jam patvirtinta COVID-19 liga, programėlė tiek kartų ir parodys.
- Jeigu Jūsų programėlė praneša apie užsikrėtusių asmenų skaičių, o ne apie kartų skaičių, įsidiekite atnaujintą programėlės versiją.

AR SAUGU NAUDOTI PROGRAMĖLĘ „KORONA STOP LT“?

- Jei asmuo, naudodamasis „Korona Stop LT“ programėle, praneša, kad užsikrėtė koronaviruso infekcija, jo telefone išsaugoti atsitiktiniai raktai įkeliami į programėlės serverį, iš kurio juos gali atsisiųsti kiti naudotojai. Tuomet naudotojų telefonai palygina juose išsaugotus atsitiktinius raktus su atsisiųstais iš programėlės serverio ir pagal moksliniais tyrimais paremtą vertinimo algoritmą nustato užsikrėtimo koronaviruso infekcija riziką.
- Pagal atsitiktinius raktus identifikuoti asmens neįmanoma. Naudotojams nėra atskleidžiama, kas pranešė apie užsikrėtimą koronaviruso infekcija, taip pat neatskleidžiama ir jokia kita informacija, kuri leistų tiesiogiai identifikuoti užsikrėtusį COVID-19 liga asmenį.

„Didžiausias malonumas – slapta atlikti gerą darbą, apie kurį žmonės sužino atsitiktinai.“ Charles Lamb

KODĖL PROGRAMĖLĖ FIKSUOJA, KAD BUVAU ARTI UŽSIKRĖTUSIOJO, JUK UŽSIKRĖTĘS ASMUO TURI BŪTI IZOLIACIJOJE?

- Programėlė fiksuoja buvimą arti kito programėlės naudotojo visą laiką, kai naudotojai šalia savęs turi telefonus su programėlėmis. Kitaip tariant, fiksuojamas buvimas arti nesergančių programėlės naudotojų arba dar nežinančių, kad serga.
- Kai žmogus sužino, kad jam patvirtinta COVID-19 liga, jis apie tai gali pranešti programėlėje. Kai naudotojas nusprendžia pranešti apie tai, visi kiti programėlės naudotojai, kurie buvo arti jo per pastarąsias 14 dienų (iki COVID-19 ligos patvirtinimo ir pranešimo apie tai programėlėje), informuojami apie tai – programėlėje pasirodo pranešimas „Arti užsikrėtusiojo buvote x kartų".

KUO PROGRAMĖLĖ NAUDINGA SAUGANTIS KORONAVIRUSO?

- Koronavirusas, sukeliantis COVID-19 ligą, gali plisti nepasireiškus simptomams, todėl juo užsikrėtęs asmuo gali platinti ligą to nežinodamas. Tai reiškia, kad pasireiškus simptomams, virusas jau gali būti perduotas kitiems, o norint sustabdyti jo plitimą, simptomus jaučiantiems žmonėms nepakanka tiesiog likti namuose.
- Naudodamasis „Korona Stop LT" programėle, užsikrėtęs asmuo gali greitai įspėti arti jo buvusius kitus programėlės naudotojus. Taip programėlės naudotojai gali anksti sužinoti apie galimą užsikrėtimą ir imtis priemonių, kad apsaugotų save ir kitus.
- Programėlė tik papildo, bet nepakeičia įprasto epidemiologų atliekamo darbo. Programėlė suteikia galimybę paprasčiau informuoti tuos, kurių užsikrėtęs COVID-19 asmuo nepažįsta arba apie kuriuos galėjo pamiršti.

KUR GAUTI „KORONA STOP LT" PROGRAMĖLĘ?

Programėlę galima nemokamai atsisiųsti iš **„App Store"** arba **„Google Play Store"** parduotuvių.

KAIP TAI VEIKIA?

1. Įsidiekite programėlę.
2. Įsijunkite artumo nustatymo funkciją.
3. Kasdien gaukite įspėjimus ir sužinokite apie užsikrėtimo riziką.
4. Anonimiškai įspėkite kitus, jei Jums patvirtinta COVID-19 liga.

„Pasiektas tikslas retai išlaiko tą žavesį, kurį turėjo tuomet, kai jo siekėme." Plinijus

MANKŠTINKIMĖS SAVARANKIŠKAI

AR ŽINOTE, KAD SVEIKATA LABIAUSIAI PRIKLAUSO NUO PATIES ŽMOGAUS?

Kaip nurodo mokslininkai, sveikatą ir gyvenimo trukmę apie 50 proc. lemia gyvenimo būdas ir paties žmogaus elgesys, apie 20 proc. – gyvenamoji aplinka, apie 20 proc. – paveldimumas ir tik apie 10 proc. priklauso nuo medicinos pagalbos.

AR ŽINOTE, KAD BE JUDĖJIMO, FIZINIŲ PRATIMŲ YRA NEDAUG KITŲ VEIKLOS SRIČIŲ, KURIOS TURI TEIGIAMĄ ĮTAKĄ SVEIKATAI?

Reguliarus fizinis aktyvumas:

- priverčia racionaliau dirbti širdies ir kraujagyslių sistemą;
- optimizuoja medžiagų apykaitos veiklą;
- pagerina savijautą ir kūno laikyseną;
- padeda įveikti stresą;
- didina pasitenkinimą gyvenimu.

AR JŪS NORĖTUMĖTE STIPRINTI SAVO SVEIKATĄ IR ILGAI MĖGAUTIS VISAVERČIU GYVENIMU?

Patariame:

- Prieš pradėdami reguliariai mankštintis, turėtumėte apsilankyti pas gydytoją ir pasitikrinti sveikatą (galbūt yra nerekomenduotinų pratimų, jei turite tam tikrų sveikatos sutrikimų).
- Mankštinkitės su draugu (-e), nes statistika rodo, kad tie, kurie mankštinasi su partneriu, ilgiau tęsia pasirinktą programą ir pasiekia geresnių rezultatų.
- Svarbu žinoti, ko siekiate, nes aiškaus veiksmų plano neturėjimas – tiesiausias kelias į nesėkmes. Tačiau renkantis fizinio aktyvumo formą, trukmę ir intensyvumą, reikia rimtai įvertinti savo organizmo funkcines galimybes ir kelti sau realius tikslus.

Ką reikią žinoti?

- Tikėkite sėkme – jei visada būsite tikras, kad viskas priklauso tik nuo Jūsų, būtinai pasieksite tikslą. Neleiskite, kad laikini sunkumai trukdytų Jums pasiekti tikslą.
- Apdovanokite save, kai pasieksite trumpalaikį tikslą. Pasidalykite savo pasiekimų džiaugsmu su šeima, draugais.
- Užrašykite savo pasiekimus. Galėsite akivaizdžiai matyti, kaip sekasi ir ar pasiekėte tikslus.
- Nešiokite tinkamą avalynę ir dėvėkite patogius drabužius. Niekas taip netrukdo sportuoti, kaip bloga apranga ir nepatogi avalynė.
- Savo aktyvumą varijuokite, keiskite veiklos pobūdį. Savo programoje galite pakeisti dienos tikslą, partnerį ar pan. Be to, turėkite alternatyvų planą, jei atsirastų kliūčių, pvz., esant blogam orui galite atlikti pratimus namie, plaukimo baseine, sporto centre ir pan.
- Darykite tai nuolat, reguliariai.
- Jei Jums 55 m. ir daugiau, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kviečia sustiprinti giliuosius raumenis, prisijungus prie nuotolinių griuvimo prevencijos mankštų.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
(**www.sveikatosbiuras.lt** -> registracija į veiklas)

Papildoma informacija:
mob. tel. 8 640 933 50 arba
el. paštu: neringa@sveikatosbiuras.lt

„Dažniausiai klausdami patarimo ieškome bendrininko.“ Charles Varlet de La Grange

TEIGIAMI PRISIMINIMAI

Pozityviosios psichologijos intervencija

INTERVENCIJOS NAUDA:

- padidina pozityvumą / kelia nuotaiką;
- stiprina pasitikėjimą savimi ir savigarbą;
- sėkmingiau įveikiamos stresinės / probleminės / konfliktinės situacijos;
- stiprina santykių saitus;
- silpnina liūdesio ir vienišumo jausmus;
- motyvuoja ir suteikia prasmę bei tikslą;
- pastebimas mažesnis polinkis į depresyvumą;
- padeda susikurti ir išlaikyti asmenybės tapatumą;
- padeda susidoroti su neigiamomis patirtimis (geštalto uždarymas).

INSTRUKCIJA:

Pratimui skirkime 10 min., paprastai jį rekomenduojama atlikti du kartus per savaitę. Fred Bryant taip pat rekomendavo atliekant pratimą naudotis atmintinais daiktais: prizais, diplomais, išspausdintais elektroniniais laiškais ar nuotraukomis, tačiau tai nėra būtina. Atliekant teigiamų prisiminimų pratimą nerekomenduojama to atlikti raštu (nustatyta, kad užrašant silpnėja teigiamas poveikis, su neigiamais prisiminimais atvirkščiai).

Prašau prisiminti teigiamus savo praeities įvykius. Tai turėtų būti prisiminimai, keliantys malonius jausmus, pvz., tos akimirkos, kai jautėte džiaugsmą, pasididžiavimą savimi. Prisiminkite, kokia tai situacija, kokia buvo Jus supanti aplinka: vaizdai, garsai, kvapai. Prisiminkite, kaip tą akimirką jautėtės. Atkreipkite dėmesį į smulkmenas, konkrečius vaizdus. Pasimėgaukite prisiminime išgyvenamu momentu.

„Galbūt teigiamas požiūris neišspręs visų jūsų problemų, tačiau įtikins pakankamai žmonių, kad verta įdėti pastangų.“ Herm Albright.

APDOVANOTA ŠIŲ METŲ JUDRIAUSIA ĮMONĖ

Gruodžio 17 d. popietę įvyko jau gražia tradicija tapę judriausios uostamiesčio įmonės apdovanojimai, kurie šį kartą surengti nuotoliniu būdu. Su dalyviais buvo aptarti pasiekti rezultatai, šių metų iššūkiai ir ateities planai.

Konkursas „Judriausia įmonė“ – tai tęstinė sveikatos stiprinimo darbo vietoje veikla, pradėta įgyvendinti 2016 m. Prieš tai, nuo 2013 m., organizuotas konkursas „Sveikiausia įmonė“, kuris tapo savotiška šiuo metu vykdomo konkurso užuomazga.

Konkurso „Judriausia įmonė“ tikslas – skatinti darbuotojus rūpintis savo sveikata, o įmonės vadovus prisidėti prie darbuotojų sveikatos palaikymo bei gerinimo, didžiausią dėmesį skiriant darbuotojų judėjimui. Siekiant šio tikslo, įmonių bendruomenių nariai telkiami sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo veiklai, skatinami kuo aktyviau dalyvauti nemokamoje, visiems prieinamoje fizinio aktyvumo veikloje, motyvuojami kuo aktyviau judėti, matuojant nueinamus / nubėgamus / nuvažiuojamus (nemotorinėmis transporto priemonėmis) kilometrus, įtraukiami į fizinio aktyvumo veiklų kūrimą savo bei viešoje aplinkoje.

Šiemet konkursas tęsėsi 3 mėn. (rugsėjį–lapkritį) ir įtraukė BĮ neįgaliųjų centrą „Klaipėdos lakštutė“, Klaipėdos apskrities valstybinę mokesčių inspekciją, BĮ Klaipėdos šeimos ir vaiko gerovės centrą ir Klaipėdos „Varpo“ gimnaziją. Susumavus pasiektus rezultatus, judriausiu 2020 m. konkurso dalyviu tapo BĮ neįgaliųjų centras „Klaipėdos lakštutė“, kuris surinko 96,5 balo.

Paklausus laimėtojų, ar sunku pasiryžti dalyvauti konkurse ir organizuoti veiklas, viena iš konkurso koordinatorių Akvilė Kuršienė buvo atvira: „Žinoma, tai yra iššūkių keliantis uždavinys, bet turint noro ir įdėjus pakankamai pastangų viskas yra įmanoma.“ Kalbant apie tai, ar šie metai buvo sudėtingesni, dalyvaujant konkurse, ar įmonė susidūrė su iššūkiais, pašnekovė teigė: „Šiais metais didžiausias iššūkis – pandemija. Dėl fizinio kontakto ir socialinių distancijų apribojimų buvo sudėtingiau įgyvendinti numatytas veiklas, kai kurių net nepavyko.“

Laimėtojai teigia, kad ne pirmus metus dalyvaudami šiame konkurse kaskart gali suvienyti visą įstaigos bendruomenę siekti bendro tikslo. Gerinant įstaigos darbuotojų fizinį aktyvumą, taip pat buvo įtraukti ir paslaugų gavėjai.

Mūsų siekis, kad įmonės konkurso metu ne tik varžytųsi, bet ir suburtų savo kolektyvus vieningam tikslui, o tai kurtų geras emocijas visiems, šiais metais – pasiektas. Džiaugiamės, kad įtemptas laikotarpis nesutrukdė šiems šauniems kolektyvams dalyvauti, organizuoti ir fiksuoti savo rezultatus.

„Liepsnojantis entuziazmas, palaikomas sveiko proto ir atkaklumo, yra kokybė, kuri dažniausiai tampa sėkme.“ Dale Carnegie

ENERGIJOS UŽTAISAS GRŪDINANTIEMS PASIVAIKŠČIOJIMAMS

Energijos atsargas sveikatą stiprinantiems pasivaikščiojimams padės papildyti sotūs, skanūs, sveikatai palankesni patiekalai. Daug kas žiemos negali įsivaizduoti be raugintų produktų, įvairių troškinių, o jei su meile pagamintais patiekalais dalijamasi kartu su mylimais artimaisiais, tuomet džiaugsmas padvigubėja, o karantinas gali atrodyti nebe toks niūrus. Gaminimas:

RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS

4 porcijos, vienoje porcijoje (200 g) yra 1,6 g baltymų, 4,1 g riebalų, 10 g angliavandenių, 80,5 kcal.

Ingredientai:

- Vanduo – 600 ml
- Bulvės – 180 g
- Rauginti kopūstai – 230 g
- Svogūnai – 40 g
- Morkos – 40 g
- Saulėgrąžų aliejus – 16 g
- Cukrus – nepilnas arbatinis šaukštelis (4 g)

Gaminimas:

1. Raugintus kopūstus patroškinkite 85–95 °C temperatūroje 1 val.
2. Daržoves nuvalykite, nuplaukite, supjaustykite. Morkas, svogūnus pakepinkite su aliejumi 130–140 °C temperatūroje 3–5 min.
3. Į verdantį vandenį sudėkite bulves, virkite 5–10 min., sukrėskite troškintus kopūstus, virkite 5–10 min.
4. Iki virimo pabaigos likus 5 min. sudėkite pakepintas daržoves, suberkite prieskonius, cukrų.

Dietisčių komentaras. Raugintuose kopūstuose yra vitamino K, C, folatų, vitamino B6, geležies, kalio, magnio, fosforo. Taip pat rauginti kopūstai gausūs probiotinių bakterijų bei skaidulinių medžiagų, kurie svarbūs žarnyno mikrofloros sveikatai. Turėkite omenyje, kad šiame produkte gali būti didelis druskos kiekis, todėl pirkdami atkreipkite dėmesį į produkto sudėtį.

JAUTIENOS BEFSTROGENAS SU BULVIŲ KOŠE IR MORKŲ SALOTOMIS

Jautienos befstrogenas

4 porcijos, vienoje porcijoje (70/30 g) yra: 23,4 g baltymų, 16,6 g riebalų, 4,6 g angliavandenių, 258,8 kcal.

Ingredientai:

- Jautienos kumpinė (atvėsinta) – 470 g arba jautienos kumpinė (šaldyta) – 490 g
- Svogūnai – 70 g
- Saulėgrąžų aliejus – 16 g
- Kvietiniai miltai (550) – 12 g
- Grietinė, 30 % rieb. – 50 g
- Pomidorų pasta – 8 g
- Vanduo – 200 ml

„Jeigu negalite pamaitinti šimto žmonių, pamaitinkit bent vieną.“ Motina Teresa

Gaminimas:

1. Jautienos kumpinę nuplaukite, supjaustykite juostelėmis ir pagardinkite prieskoniais. Mėsą apkepinkite orkaitėje įvynioję į kepimo popierių / foliją 200–220 ˚C 20–30 min.
2. Apkepintą mėsą sudėkite į puodą, užpilkite verdančiu vandeniu ir troškinkite 20–30 min.
3. Svogūnus nulupkite, nuplaukite, supjaustykite, pakepinkite su aliejumi 130–140 ˚C temperatūroje 3–5 min., suberkite miltus, pakepinkite 2–3 min.
4. Į mėsą sudėkite svogūnų ir miltų masę, grietinę, pomidorų pastą, patroškinkite 5–10 min.

Dietisčių komentaras. Jautiena yra puikus vertingų baltymų šaltinis – ji turi nepakeičiamų aminorūgščių (pvz., histidinas, lizinas, valinas, leucinas, izoleucinas, treoninas, triptofanas), taip pat yra vitamino B12, B6, niacino (vitamino B3), riboflavino (vitamino B2) šaltinis, turi geležies, cinko, fosforo. Orkaitėje kepama jautiena yra sveikesnis, tausojantis gamybos būdas, kuriam reikia mažiau riebalų, o mėsa, suvyniota į popierių, nepraras sultingumo, neišsausės.

Bulvių košė

4 porcijos, vienoje porcijoje (100 g) yra: 2 g baltymų, 4 g riebalų, 17 g angliavandenių, 108 kcal

Ingredientai:

- Bulvės – 500 g
- Pienas, 2,5 % rieb. – 60 ml
- Sviestas, 82 % rieb. – 16 g

Gaminimas:

1. Bulves nuskuskite, nuplaukite, susmulkinkite, dėkite į verdantį pasūdytą vandenį, virkite 20–30 min., nusunkite ir pertrinkite.
2. Pieną pakaitinkite iki 70–80 ˚C temperatūros. Sviestą išlydykite.
3. Į karštą pertrintų bulvių masę supilkite pieną, lydytą sviestą ir išplakite. Galite pagardinti ciberžole.

Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi

4 porcijos, vienoje porcijoje (100 g) yra: 1 g baltymų, 6 g riebalų, 8 g angliavandenių, 83 kcal.

Ingredientai:

- Morkos – 500 g
- Nerafinuotas aliejus – 24 g

Gaminimas:

Morkas nuskuskite, nuplaukite, nusausinkite, supjaustykite ar sutarkuokite, pagardinkite prieskoniais, sumaišykite su nerafinuotu aliejumi. Pagal skonį salotas galite pagardinti česnakais.

Dietisčių komentaras. Morkose esančiam beta karotenui pasisavinti būtini riebalai (šiuo atveju – nerafinuotas aliejus), o česnakuose esantys sieros junginiai veikia kaip stiprios, natūralios antibakterinės, antivirusinės, antigrybelinės ir antivėžinės medžiagos. Šviežias česnakas turi vitamino B6, C, mangano, vario, seleno. Jis gali padėti sureguliuoti kraujospūdį, cholesterolio kiekį kraujyje, skatina trombocitų mažėjimą.

SKANAUS!

„Laimės paslaptis: atrask ir gyvenk pagal savo pašaukimą.“ Jonathan Haidt

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 31 19 71
El. p. **info@sveikatosbiuras.lt**

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–15.45 val.
Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite
info@sveikatosbiuras.lt

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Klaipėda sveikas miestas
www.klaipeda-sveikasmiestas.lt