

# Mityba ilgesniam ir laimingesniam gyvenimui



Nuotrauka iš asmeninio archyvo

*Dažna daugelio fizinių ir emocinių negalavimų priežastis – netinkama mityba. Būtent dėl žalingų įpročių žmonės tampa vangūs, mieguisti, priauga svorio, jiems stinga energijos ir polėkio... Sveikos mitybos specialistė Vaida Kurpienė pataria, kaip subalansuoti valgiaraštį, kokius produktus rinktis ir kada valgyti, kad būtume sveiki bei laimingi.*

## Kaip mityba susijusi su žmogaus fizine ir emocine sveikata?

Netaisyklingai besimaitinantis ir nutukęs asmenys turi didesnę tikimybę susirgti širdies bei kraujagyslių ligomis, II tipo cukriniu diabetu, tam tikromis vėžio formomis. Kalbant apie lieknus žmones, dažnai klaidingai manoma, kad jiems nesveikas maistas neva nenkenkia. Su maistu gaunami kancerogenai taip pat gali sutrikdyti sveikatą ir sukelti kitokių, su nutukimu nesusijusių vėžio formų... Priklausomai nuo mitybos, yra akivaizdžių savijautos skirtumų, kurie svarbūs ir lieknam, ir nutukusiam asmeniui. Jie gali būti jaučiami net po vienos dienos! Jeigu valgėme daug nesveiko maisto, maži daržoviai, tai kitą dieną greičiausiai jausimės vangūs, mieguisti, stigs energijos... Taip pat yra produktų, kurių dideli kiekiai išbalansuoja nervų sistemą, sukelia blogą nuotaiką. Tarkime, kava bei kiti kofeino turintys gėrimai, paprastieji angliavandeniai – įvairūs miltiniai gaminiai, saldumynai, sultys, medus ir pan. Didžiulę įtaką emocinei būsenai daro atsvaris. Vien jau koks spaudimas yra iš aplinkos būti lieknam, ypač tai taikoma moterims! Jos dažniau susilaukia smerkiančių žvilgsnių, įvairių patarimų, kaip padailinti figūrą. Netgi drabužių parduotuvėse sunku rasti didesnio negu 42 dydžio drabužių...

## Kaip keisti valgymo įpročius ir motyvuoti save?

Viena dažniausių klaidų – bandymas keistis nepamatuotai dideliais žingsniais. Tarkime, žmogus nusprendžia nuo rytojaus pradėti sveikai maitintis ir sportuoti. Tačiau tai reikalauja daug laiko ir pastangų: reikia išmokyti išsirinkti tinkamus produktus parduotuvėje, atrasti sveikatai naudingų bei gardžių patiekalų receptų, išbandyti įvairias sporto sritis ir išsirinkti širdžiai mie-

„Labai svarbu lyginti save ne su draugu ar kaimynu, o su pačiu savimi – reikia norėti būti geresniam ne už kitus, o už save vakar.“

lą... Taigi staiga taip save apkrovus labai greitai pervargstama ir atsisakoma pokyčių: nesinori nei sveikai maitintis, nei sportuoti. Tad patariu realiai įvertinti savo dienotvarkę ir nuspręsti, ką pirmiausia galite bei norite daryti – domėtis sveika mityba ar didinti fizinį aktyvumą. Ir pradėti nuo tiek, kiek galite padaryti šiandien, o ne nuo rytojaus ar kitos savaitės.

Geriau pasimankštinti šiandien 15 min., negu žadėti tai daryti „su kaupu“ kitą dieną. Žinoma, kaskart reikia stengtis padaryti vis daugiau. Būtina išsikelti realių tikslų ir numatyti jų įgyvendinimo trukmę. Pavyzdžiui, norima numesti 20 kg. Šį tikslą reikia suskaidyti į mažesnius etapus – 3–4 kg per mėnesį. Ir taip mažais žingsneliais keliauti pirmyn... Tai padeda lengviau kontroliuoti save ir pasiekti didelių tikslų. Pradėjus naują gyvenimo būdą patariama reguliariai fiksuoti savo pokyčius: savijautą, pojūčius, apimtį, svorį, galima fotografuoti save iš priekio, šono ir nugaros. Būtina girti save! Neretai žmonės neįvertina to, kaip stengiasi ir kiek pasiekia, o vos suklupe puola save bausti. Tarkime, visą savaitę asmuo sąžiningai sportavo, tačiau vieną vakarą neatsispyrė pagundai pasmalžiauti ir pradėjo save barti bei graužtis. Ilgainiui negiriant, o tik plakant save, kyla nemalonių asociacijų. Tad nenuostabu, kad pradėdama vengti sportuoti ir sveikai maitintis... Labai svarbu lyginti save ne su draugu ar kaimynu, o su pačiu savimi – reikia norėti būti geresniam ne už kitus, o už save vakar.

## Kokie pagrindiniai sveikos mitybos principai?

Per dieną patariama valgyti 3–5 kartus: pusryčius, priešpiečius, pietus, pavakarius ir vakariene. Pusryčius reikėtų pavalgyti per 1 val. nuo pabudimo, tarpinius užkandžius praėjus

2,5–3 val. nuo pagrindinių valgymų pradžios, o pertraukos tarp pagrindinių valgymų – 5–6 val. Jeigu žmogus neturi atsvario ir gerai žino savo sotumo bei alkio pojūtį, tarpinių valgymų gali atsisakyti.

Pusryčiams puikiai tinka grūdiniai produktai, priešpiečiams – vaisiai ir uogos. Pietums geriausia rinktis didelę porciją šviežių daržovių su mėsa arba žuvimi. Vietoj pastarųjų prie daržovių dera bulvės arba viso grūdo makaronai. Pavakariams – rūgštaus pieno produktai, daržovės, riešutai, sėklos, vakarienei – nedidelis kiekis mėsos, žuvies, pupelių, avinžirnių, sojų varškės arba varškės sūrio, varškės, troškinio, sriubos ir būtinai šviežių daržovių porcija. Taip pat svarbu gauti reikalingą paros skysčių normą. Teoriškai tai – 30 ml 1 kūno kg, praktiškai tiek, kad šlapimas, išskyrus rytinį, būtų šviesios spalvos visą dieną.

## Į ką reikėtų atkreipti dėmesį renkantis produktus?

Pieno produktus reikėtų rinktis įprasto riebumo, o ne liesus. Mat neretai pastaruosiuose riebalai keičiami paprastaisiais angliavandeniais (krakmolu), kurie suteikia trumpesnį sotumo pojūtį ir skatina didesnę alkį. Be to, taip kinta produkto sudė-

tis, prarandamos naudingosios medžiagos. Taip pat geriausia rinktis trumpiau galiojančius pieno produktus (nuo pagaminimo datos), nes yra mažiau apdoroti.

Iš košių vertingiausias grūdų pavidalo, o ne užpilamos verdančiu vandeniu. Dribsniai tinka nebent mažiems vaikams, kuriems dar sunku kramtyti. Daržovės ir vaisius reikėtų rinktis pagal sezoniskumą. Vasarą karaliauja lapinės ir vandeningos daržovės (agurkai, pomidorai ir pan.), žiemą – šakniavaisiai (petražolių bei salierų šaknys, ridikai, ropės, topinambai, kopūstai, burokėliai).

## Kokią įtaką sveikatai daro maisto paruošimas?

Maistą geriausia apdoroti verdant nedideliame kiekyje vandens arba garuose, troškinant, keptant orkaitėje. Būtina stengtis nepervirti, vengti kepti riebaluose, antraip gerokai sumažės naudingųjų medžiagų kiekis. Maistas turi būti kramtomos konsistencijos, nes padeda ilgiau išlaikyti sotumą ir išvengti persivalgymo. Šakniavaisius taip pat reikia mokėti paruošti. Žiemą bei pavasarį patariama prieš valgant juos supjaustyti šiaudeliais ir apšlakstyti vandeniu.

## Kokių produktų reikėtų atsisakyti arba stipriai riboti jų vartojimą?

Reikėtų vengti paprastųjų angliavandenių gaminių (miltų, baltųjų ryžių, cukraus ir visų jo pakeičalų), pramoniniu būdu apdorotų produktų (dešrų, vyniotinių, kumpių, įvairių konservų). Kad būtume sveiki ir gerai jaustumės, juos reikia keisti šviežiomis daržovėmis, riebia žuvimi bei grūdinais produktais. Tačiau netgi sveiką maistą reikia valgyti saikingai!

## Tinkamai maitinantis nereikia vartoti sintetinių vitaminų ir papildų?

Dėl vitaminų vartojimo visada reikėtų pasitarti su gydytoju ir atlikti reikalingus tyrimus. Negalima tiesiog sugalvoti ir prisipirkti gerti įvairių papildų. O štai susintetintas vitaminas C netgi neveikia kaip antioksidantas ir nestiprina imuniteto. Vitaminų geriausia gauti valgant šviežius vaisius ir daržoves. Tarkime, 100 g kopūsto yra daugiau vitamino C negu tokia pat kiekyje citrinos!

## Kokie dar įpročiai gali padėti pailginti gyvenimą, jaustis sveikiems ir laimingiems?

- Labai svarbu išsimiegoti. Nevalia poilsio atidėti savaitgaliui, nes miego trūkumas nekompensojamas. Taip pat svarbu nepersimiegoti. Sutrikęs bioritmas visapusiškai alina organizmą.
- Daugiau judėti. Patariama kasdien bent po 30 min. pasivaikščioti arba aktyviai atlikti namų ruošos darbus. Šį laiką galima suskirstyti po 10–15 min. Įtaka sveikatai būtų tokia pati. Taip pat 2–3 kartus per savaitę patartina sportuoti. Fizinis aktyvumas didina laimės hormono serotonino gamybą smegenyse, todėl gerėja savijauta ir nuotaika. Neretai pasitaiko, kad reguliariai sportavę ir pertraukę padarę žmonės ilgainiui pajunta, jog be sporto negali gyventi (*šypsosi*).
- Valgant patariama atsisakyti televizijos žiūrėjimo, spaudos skaitymo ir pan. Reikia mėgautis maistu.
- Patirti džiaugsmą kasdien.

Tai pagrindiniai įpročiai, kurie padeda būti sveikiems ir laimingiems, nepritrūkti energijos bei noro užsiimti širdžiai miela ir džiuginančia veikla.

Greta Griškevičiūtė



## Lašišos.

Riebiose žuvyse gausu vitamino D ir nepakeičiamų omega-3 riebalų rūgščių, kurios gerina širdies bei kraujagyslių veiklą, normalizuoja cholesterolio kiekį kraujyje, stiprina imuninę sistemą, lengvina depresijos ir PMS simptomus. JAV tyrimų duomenimis, lašišų valgymas bent 2 kartus per savaitę užkerta kelią priešlaikiniam senėjimui.

## Sojų pupelės.

Jose esantis kalcis, fosforas, magnis, lecitinas, B grupės vitaminai ir vitaminas D bei maistinės skaidulos gerina žarnyno veiklą, malšina menopauzės simptomus, normalizuoja cholesterolio kiekį kraujyje, padeda įveikti stresą ir nerimą. Tyrimų duomenimis, reguliariai valgantiems sojų produktus 25 % sumažėja širdies ir kraujagyslių ligų bei 30 % onkologinių susirgimų rizika.



## Avokadai.

Juose gausu lecitino, vitaminų C, D, E, K, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> ir antioksidantų, kurie teigiamai veikia nervų sistemą, aktyvina smegenų ląstelių veiklą, reguliuoja cukraus kiekį kraujyje, saugo kepenis nuo riebalų kaupimosi, gerina bendrą hormonų funkciją bei stiprina regėjimą. Be to, tyrimų duomenimis, per savaitę kasdien suvalgant po avokadą kraujyje kur kas sumažėja kenksmingojo cholesterolio ir trigliceridų kiekis bei padaugėja naudingojo cholesterolio.

**Granatai.** Juose apstu geležies, fosforo, kalcio, vitaminų C, K, B<sub>6</sub>, E ir antioksidantų, kurie gerina širdies bei kraujagyslių veiklą, normalizuoja cholesterolio kiekį kraujyje, stiprina imunitetą, lengvina šlakų ir toksinų šalinimą. Be to, šie vaisiai teigiamai veikia seksualinę funkciją. Granatų aliejuje gausu *ellagic* rūgšties, kuri slopina vėžinių ląstelių dauginimąsi ir atitolina senėjimo procesus.

## Jogurtai.

Juose esančios naudingosios bakterijos, kalcis, cinkas ir B grupės vitaminai lengvina virškinimą, toksinų šalinimą, stiprina kaulus, dantis bei teigiamai veikia nervų sistemą. Tyrimų duomenimis, žmonės, gaunantys bent 2 % paros kalorijų iš jogurto, 31 % rečiau kenčia nuo aukšto kraujospūdžio ir jo sukeltamų sveikatos problemų.

