

Kūnui ir sielai

Šviežiai spaustos vaisių sultys ir trinti kokteiliai: nauda kūnui ar cukraus bomba?

KOMENTUOJA SVEIKOS mitybos specialistė **Vaida KURPIENĖ**, knygos „Balansas: skanus maistas ir sveikos gyvensenos idėjos aktyviems žmonėms“ tekstų autorė.

Vaisių sultys ir trinti kokteiliai tukina?

Šviežių apelsinų sulčių stiklinė ant pusryčių stalo ar trintų vaisių kokteilis sportiškos moters rankoje – toks vaizdas šiais laikais ir natūralus, ir gana dažnas. Apskritai, trinti kokteiliai, dar vadinami žaliaisiais kokteiliais, laikomi sveikos mitybos simboliu. O ar gali būti kitaip? Gali!

Nors visuomenė įprastai šiuos gėrimus laiko sveikatos šaltiniu, jie turi ir „tamsiąją pusę“ – toks kokteilis ar sulčių stiklinė gali greitai tapti žaibišką alkį sukeliančia cukraus bomba, alinančia kasą, ir anaipol nėra sveikas pasirinkimas visiems be išimties. Dar vienas blogas sulčių ir trintų vaisių kokteilių bruožas yra tai, kad jų nereikia kramtyti, todėl labai paprastai vienu prisėdimu suvartojama ir daug cukraus, ir galime gauti daug kalorijų, nors to visai nepajusime. Vienoje kokteilio porcijoje gali būti net apie 500 kcal! O po jo drąsiai galime sukirsti dar ir pietus. Šiuos kokteilius sugalvoja žaliavalgiai, kuriems sudėtinga gauti tinkamą kalorijų kiekį per dieną, nes jie nevalgo daugelio produktų. Jei turite tokį iššūkį, – tiks ir jums. Kitu atveju, jeigu nesportuojate, nuo tokių „sveikų“ gėrimų visai paprasta priaugti keletą nereikalingų kilogramų.

Užuot gėrus vaisių sultis, patartina valgyti šviežius vaisius bei uogas. Spaudžiant sultis yra pašalinamos, o trinant kokteilius suardomos maistinių skaidulų, kurios dar vadinamos ląsteliena, struktūros. O juk jos valo žarnyną, skatina gerųjų bakterijų dauginimąsi, gerina virškinimą bei tuštinimąsi, mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Be to, ląsteliena suteikia sotumo jausmą



■ Jeigu nesportuojate, nuo tokių „sveikų“ gėrimų visai paprasta priaugti keletą nereikalingų kilogramų.

ir lėtina cukraus iš vaisių įsisavinimą. Tai reiškia, kad sotumą jausite daug ilgiau. Be to, dažniausiai tiek vaisių nevalgome, kiek jų „išgeriame“ vienu ypu. Taigi valgydami šviežius vaisius ir perteklinės energijos išvengsime, ir ląsteliena organizmą papildysime. Statistika vienareikšmiškai teigia, kad maistinių skaidulų mūsų regiono žmonėms labai trūksta, todėl jas išmesti yra tikra nuodėmė.

Vaisių sultyse daug cukrų, tad gal galima jas keisti daržovių sultimis? Tačiau ir šiuo atveju tai nėra geriausias pasirinkimas. Daržovių sultys turi ypač intensyvių maistinių medžiagų, galima ir perdozuoti, o valgant šviežias daržoves tai praktiškai neįmanoma.

ir neapkrauti organizmo virškinimu, kai jis nepajėgus to daryti. Antras atvejis – vasarą, kai norisi ledų. Sutriname kokteilį, supilame į ledų formeles ir dedame jas į šaldiklį. Po keleto valandų turime sveiką šerbetą be jokių maistinių priedų. Subalansuota vaikams, bet idealiai tiks ir suaugusiems.

Sportuojantiems – kitos taisyklės

Vaisiai – puikus užkandis prieš sportuojant ir po sporto ar intensyvios dienos metu. Jei įprastinėje mityboje vaisių kokteiliai suaugusiems nėra rekomenduojami, tai sportuojantieji juos tikrai gali gerti. Jie puikiai tinka ypatingai tais atvejais, kai auginamas svoris ar sportinis režimas ypač intensyvus ir reikia 3000 ir daugiau kalorijų per dieną. Natūralias šviežias spaustas vaisių sultis ir kokteilius rinkitės tuo atveju, jeigu jums trūksta svorio arba jūs treniruotės yra ypač intensyvios, jei dalyvaujate varžybose. Beje, netgi sportininkams geriau gerti vandeniu skiestas sultis arba trintų vaisių kokteilį, taip organizmui bus lengviau pasisavinti maistingąsias medžiagas, be to, gausite daugiau skysčių.

Jei pageidaujate sulieknėti, o išlaikyti mažesnį svorį kainuoja daug pastangų, šie gėrimai – ne jums. Treniruodamiesi ir po treniruotės gerkite vandenį, o pasportavę energiją atkurkite suvalgydami vaisių – taip greičiau pasieksite pageidaujamo rezultato. Šie patarimai skirti mėgėjiskai sportuojantiems namie ar sporto klube.

Bėgiojantiems maratonus, auginanties kūno masę ar siekiantiems aukštų sportinių rezultatų kai kurie patarimai gali netikti dėl treniruočių specifikos ar krūvio intensyvumo, tad

pirmiausia reikėtų pasitarti su treneriu bei sporto mitybos specialistu.

Gerti ar negerti žaliuosius kokteilius?

Išvada paprasta: labiausiai trinti kokteiliai visgi tiks žmonėms, kurie neturi antsvorio arba nori priaugti svorio, taip pat intensyviai sportuojantiems. O visi kiti priešpiečiams valgykime šviežius vaisius bei uogas, o jėgas po sporto atkurkime saldžiu vaisiumi.

KOMENTARAS

■ „Sveika mityba labai asocijuojama su tokiu vienu patiekalu – vaisių ir daržovių kokteiliais. Tai buvo vienas iš tų pagrindinių mitų, kuriuos man Vaida Kurpienė sugriovė. Ji sakė, kad man, kaip sportuojančiai, kai aš einu į kalnus ir man reikia labai greitai ir daug energijos, tai viskas gerai, bet žmonėms, kurie pusryčiams geria vaisių kokteilius, tai yra visiškai cukraus bomba ir gana prastas dalykas, skatinantis alkį. Taigi į sveikos mitybos paveikslą šie kokteiliai jau ir neįsipašo. Tą mes knygoje ir norėjome pasakyti: kad juos rinktis ar jų atsakyti reikia kiekvienam pagal individualią situaciją. Ir kai kurie knygos receptai yra pažymėti, kad tinka tik intensyviai sportuojantiems“, – sako kita knygos „Balansas: skanus maistas ir sveikos gyvensenos idėjos aktyviems žmonėms“ idėjos autorė, sportininkė mėgėja Aistė Šeibokaitė.

Pagal www.sulieknėk.lt

LEYTONSTONE DENTAL CENTRE

Žemiausiomis kainomis dirbanti
Lietuviška odontologijos klinika

Tel. 020 8558 8656

489 High Road, Leytonstone, London E11 4PG

20
DVIDESIMTMETĖ PATIRTIS
GARANTUOJA

Per pastaruosius 3 metus

PATEKOTE Į AUTOJVKĮ?!
ar nukentėjote kaip keleivis?

Visos paslaugos teikiamos **NEMOKAMAI**

Pakeitinis automobilis

Dokumentų tvarkymas

Advokatų paslaugos

Automobilio nutempimas ir taisymas

100% kompensacija

TAIP PAT TVARKOME KOMPENSACIJAS NUKENTEJUS: DARBE, VIEŠOJE VIETOJE, NUO MEDIKŲ APLAUDIMO

01708520004 24/7 07382156000 info@autosuporta.com

AUTOSUPORTA